

# Plano de Dieta de Déficit Calórico de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 Anos PDF

Transforme sua saúde com uma abordagem de déficit calórico feita para mulheres acima de 40 anos.

Este Plano de Dieta de Déficit Calórico de 7 Dias oferece 21 receitas deliciosas projetadas especialmente para mulheres acima de 40 anos. Ao focar no controle de calorias, essa dieta ajuda você a perder peso enquanto desfruta de refeições nutritivas. Perfeito para quem deseja iniciar sua jornada de perda de peso com uma abordagem sustentável.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	<b>1,351</b>	63g	102g	83g
Dia 2	<b>1,443</b>	79g	192g	42g
Dia 3	<b>1,295</b>	65g	125g	58g
Dia 4	<b>1,530</b>	99g	154g	60g
Dia 5	<b>1,494</b>	46g	167g	75g
Dia 6	<b>1,530</b>	81g	91g	99g
Dia 7	<b>1,561</b>	80g	183g	65g
Méd.	<b>1,458</b>	<b>73g</b>	<b>145g</b>	<b>69g</b>

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Smoothie de Abóbora com Manteiga de Amêndoas

Sopa Cremosa de Couve-flor e Queijo Cheddar

Sopa de Repolho com Limão e Alho

Torrada de Abacate

Frango Suculento com Lentilhas

Sopa de Miso com Algas e Tofu

Salada Detox de Beterraba e Brócolis com Molho de Limão

Panquecas de Iogurte com Limão

Chili de Lentilhas e Coxas de Frango

Salada de Beterraba e Brócolis com Molho Cítrico

Aveia com Banana e Manteiga de Amêndoas

Chili Picante de Lentilhas e Peru

+ 9 receitas adicionais no interior

**Precisa de um plano adaptado aos seus objetivos?** A Reverse Health cria planos alimentares personalizados com base no seu corpo, preferências e estilo de vida. [Comece em reverse.health](#)



**21 Receitas**

7 dias de plano alimentar



**1,458 kcal/dia**

Média diária



**73g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

145g C / 69g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

### 01 Dia 1

1. Smoothie de Abóbora com Manteiga de Amêndoas

2. Salada Detox de Beterraba e Brócolis com Molho de Limão

---

3. Sopa Cremosa de Couve-flor e Queijo Cheddar

---

## 02 Dia 2

4. Panquecas de Iogurte com Limão

---

5. Sopa de Repolho com Limão e Alho

---

6. Chili de Lentilhas e Coxas de Frango

---

## 03 Dia 3

7. Torrada de Abacate

---

8. Salada de Beterraba e Brócolis com Molho Cítrico

---

9. Frango Suculento com Lentilhas

---

## 04 Dia 4

10. Aveia com Banana e Manteiga de Amêndoas

---

11. Sopa de Miso com Algas e Tofu

---

12. Chili Picante de Lentilhas e Peru

---

## 05 Dia 5

13. Aveia Overnight com Maçã, Nozes e Canela

---

14. Salada de Batata Doce com Couve e Molho de Tahine

---

15. Sopa de Beterraba com Alho e Purê de Brócolis

---

## 06 Dia 6

16. Pudim de Chia com Banana e Manteiga de Amêndoa

---

17. Refogado de Couve-Flor com Limão e Alho

---

18. Camarões ao Alho com Macarrão de Abobrinha

---

## 07 Dia 7

19. Smoothie Bowl de Coco e Frutas Vermelhas

---

20. Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Pepino

---

21. Frango com Lentilhas e Especiarias Marroquinas

---

# Dia 1

3 refeições · 1,351 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Smoothie de Abóbora com Manteiga de Amêndoas	<b>350 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada Detox de Beterraba e Brócolis com Molho de Limão	<b>341 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Sopa Cremosa de Couve-flor e Queijo Cheddar	<b>660 kcal</b>

**Proteínas: 63g    Carboidratos: 102g    Gorduras: 83g**

## 1. Smoothie de Abóbora com Manteiga de Amêndoas

Este smoothie é uma excelente fonte de gorduras saudáveis e zinco, que favorecem a saúde da tireoide. É uma maneira deliciosa de começar o dia ou recarregar as energias à tarde.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Purê de abóbora	168 ml
Manteiga de amêndoas	21 ml
Leite de amêndoas (sem açúcar)	336 ml

Canela	3.5 ml
Cubos de gelo	168 ml

---

## Preparação

1. Em um liquidificador, combine o purê de abóbora, a manteiga de amêndoas, o leite de amêndoas, a canela e os cubos de gelo.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Sirva imediatamente.

## 2. Salada Detox de Beterraba e Brócolis com Molho de Limão

Esta salada colorida é rica em beterrabas e brócolis, que favorecem a função hepática e a desintoxicação. O molho de limão traz um toque refrescante e uma dose extra de vitamina C.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	341 kcal
<b>Proteínas</b>	9g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Beterrabas cozidas, picadas	232.5 g
Brócolis, cozidos no vapor	232.5 g
Salsa picada	15.5 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	A gosto

### Preparação

1. Em uma tigela grande, misture as beterrabas picadas, o brócolis cozido no vapor e a salsa picada.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture bem. Sirva imediatamente.

### 3. Sopa Cremosa de Couve-flor e Queijo Cheddar

Esta sopa combina couve-flor assada com queijo cheddar, oferecendo um sabor intenso e nutrientes essenciais. Rica em proteínas e cálcio, é perfeita para a saúde óssea de mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	50g



#### Ingredientes

Flores de couve-flor	396 g
Caldo de legumes	396 ml
Queijo cheddar, ralado	99 g
Creme	99 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho em pó	3.3 g
Sal	
Pimenta-do-reino	

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture as flores de couve-flor com azeite de oliva, sal e alho em pó. Asse por 15-20 minutos até dourar.
2. Em um liquidificador, combine a couve-flor assada, o caldo de legumes, o creme e o queijo cheddar. Bata até ficar homogêneo e aquecido.
3. Tempere a gosto com sal e pimenta antes de servir.

# Dia 2

3 refeições · 1,443 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Panquecas de iogurte com Limão **504 kcal**

**ALMOÇO** Sopa de Repolho com Limão e Alho **279 kcal**

**JANTAR** Chili de Lentilhas e Coxas de Frango **660 kcal**

**Proteínas: 79g    Carboidratos: 192g    Gorduras: 42g**

## 4. Panquecas de Iogurte com Limão

Panquecas fofas com um toque de limão, perfeitas para um café da manhã com baixo teor de sódio. Elas são uma ótima fonte de proteína e ajudam a manter a saciedade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	504 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	81g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

farinha de trigo integral	168g
fermento em pó	7g
suco de limão	42g
iogurte desnatado	168g
ovo, batido	1.4g

### Preparação

1. Em uma tigela, misture a farinha e o fermento em pó.
2. Em outra tigela, combine o iogurte, o suco de limão e o ovo.
3. Misture os ingredientes secos e molhados até ficarem apenas combinados.
4. Cozinhe as panquecas em uma frigideira antiaderente em fogo médio até que bolhas se formem, depois vire.

## 5. Sopa de Repolho com Limão e Alho

O limão e o alho adicionam sabor a esta nutritiva sopa de repolho, que é rica em vitamina K para a saúde óssea e baixa em calorias, tornando-a ideal para o controle de peso. O repolho também é um desintoxicante natural, ajudando a limpar o corpo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	8 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	279 kcal
<b>Proteínas</b>	12g
<b>Carboidratos</b>	37g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

repolho, picado 1116 ml

### Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada e refogue por 3 minutos até ficar translúcida.
3. Misture 720 ml de repolho picado, 960 ml de caldo de legumes, 1 dente de alho (picado) e o suco de 1 limão. Cozinhe por 10 minutos e tempere com sal e pimenta.

OFERTA EXCLUSIVA

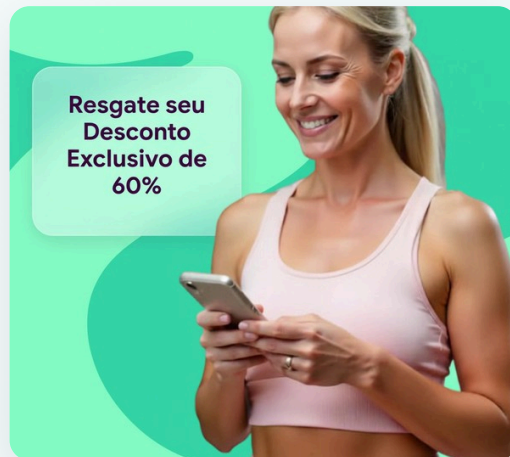
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 6. Chili de Lentilhas e Coxas de Frango

Este chili saboroso combina coxas de frango ricas em proteínas e lentilhas para um prato satisfatório. Rico em fibras e baixo em gordura, ele apoia a saúde digestiva e é econômico.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	74g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Coxas de frango	742.5 g
Lentilhas verdes	396 ml
Tomates enlatados picados	701.3 g
Pimentões congelados	792 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Pó de chili	49.5 g
Alho em pó	8.3 g

### Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma panela grande em fogo médio.
2. Adicione 742.5 g de coxas de frango picadas e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Misture 396 ml de lentilhas rinsadas, 701.3 g de tomates enlatados picados, 792 ml de pimentões congelados, 49.5 g de pó de chili e 8.3 g de alho em pó. Adicione 960 ml de água e leve para ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 30 minutos até que as lentilhas estejam macias e o frango esteja cozido.

# Dia 3

3 refeições · 1,295 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Abacate **294 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Beterraba e Brócolis com Molho Cítrico **341 kcal**

**JANTAR** Frango Suculento com Lentilhas **660 kcal**

**Proteínas: 65g    Carboidratos: 125g    Gorduras: 58g**

## 7. Torrada de Abacate

Uma opção de café da manhã simples e nutritiva que oferece gorduras saudáveis e fibras. O abacate é excelente para a saúde do coração e promove a saciedade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	2 min
<b>Calorias</b>	294 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	28g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Pão integral	1.4 slice
Abacate	0.4 avocado
Sal	a pinch

### Preparação

1. Torre a fatia de pão integral.
2. Amasse o abacate em uma tigela e adicione uma pitada de sal.
3. Espalhe o abacate amassado uniformemente sobre o pão torrado.

## 8. Salada de Beterraba e Brócolis com Molho Cítrico

Repleta de antioxidantes, beterrabas e brócolis ajudam na desintoxicação do fígado. O molho cítrico fornece vitamina C, promovendo a digestão e melhorando a desintoxicação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	341 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Beterrabas cozidas	372 ml
Flores de brócolis	372 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Mel	7.8 g
Sal	3.9 g

### Preparação

1. Em uma tigela, misture as beterrabas cozidas e o brócolis cozido no vapor.
2. Em uma tigela pequena separada, misture o azeite de oliva, suco de limão, mel (se usar) e sal.
3. Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar.

## 9. Frango Suculento com Lentilhas

Este stir-fry de frango e lentilhas é uma refeição rápida e rica em proteínas, repleta de nutrientes que favorecem a saúde óssea. As lentilhas adicionam fibras e carboidratos complexos para energia duradoura.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	53g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Coxas de frango	742.5 g
Lentilhas verdes	396 ml
Brócolis congelados	792 ml
Molho de soja	74.3 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho em pó	8.3 g
Cebola em pó	8.3 g

### Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione 742.5 g de coxas de frango e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Misture 396 ml de lentilhas verdes enxaguadas, 792 ml de brócolis congelados, 74.3 ml de molho de soja, 8.3 g de alho em pó e 8.3 g de cebola em pó. Cozinhe por mais 10 minutos até que o frango esteja cozido e as lentilhas estejam macias.

# Dia 4

3 refeições · 1,530 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia com Banana e Manteiga de Amêndoas **560 kcal**

**ALMOÇO** Sopa de Miso com Algas e Tofu **310 kcal**

**JANTAR** Chili Picante de Lentilhas e Peru **660 kcal**

**Proteínas: 99g    Carboidratos: 154g    Gorduras: 60g**

## 10. Aveia com Banana e Manteiga de Amêndoas

Esta aveia nutritiva combina manteiga de amêndoas e banana, proporcionando um café da manhã delicioso que favorece a saúde do coração com gorduras saudáveis e potássio. A fibra da aveia auxilia na digestão e ajuda a manter níveis de energia estáveis.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	73g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água	336 ml
Banana, fatiada	1.4 medium
Manteiga de amêndoas	22.4 g
Semente de linhaça moída	21 g

### Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de água para ferver e adicione 56 g de aveia em flocos.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos até engrossar, mexendo ocasionalmente.
3. Finalize com 1 banana fatiada, 22.4 g de manteiga de amêndoas e 21 g de semente de linhaça moída antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

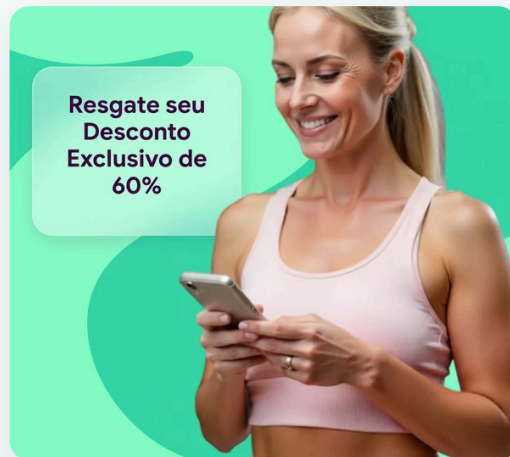
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**

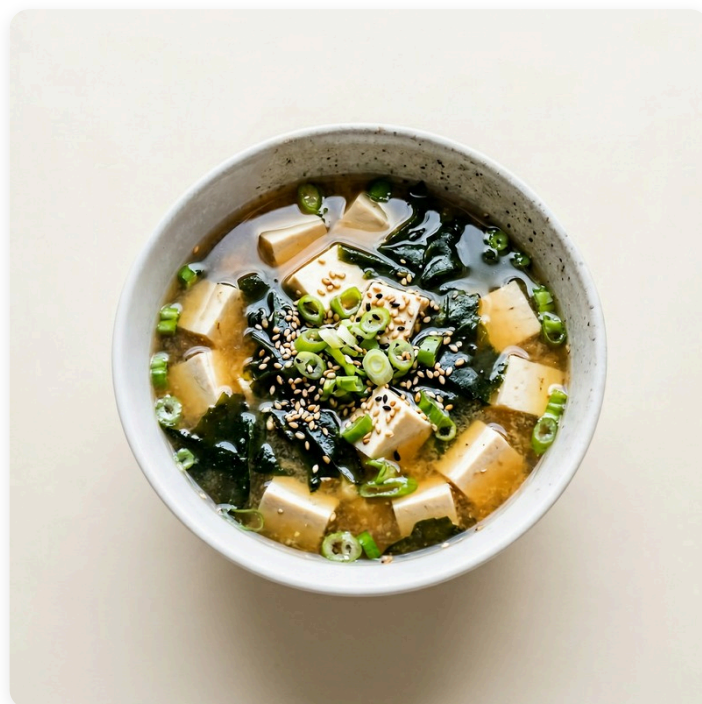


## 11. Sopa de Miso com Algas e Tofu

Esta reconfortante sopa de miso é uma excelente fonte de probióticos e vitamina D das algas. A adição de tofu aumenta o teor de proteína, apoiando a resiliência imunológica em mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	310 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

Pasta de miso	46.5 g
Água	744 ml
Tofu, em cubos	186 ml
Alga seca (wakame)	31 g
Cebolinha, fatiada	3.1 stalks

### Preparação

1. Em uma panela, leve 480 ml de água para ferver. Adicione 30 g de pasta de miso e misture até dissolver.
2. Adicione 120 ml de tofu em cubos e 20 g de alga seca. Cozinhe em fogo brando por 5-7 minutos.
3. Sirva quente, decorado com cebolinha fatiada.

## 12. Chili Picante de Lentilhas e Peru

Este chili robusto combina carne moída de peru com lentilhas, oferecendo um poderoso impulso de proteínas e fibras que apoiam a digestão. Os temperos quentes e as gorduras saudáveis podem ajudar a aliviar os sintomas durante a menopausa, tornando-o ideal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	63g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Peru moído	280.5 g
Lentilhas, cozidas	396 ml
Tomates em cubos enlatados	396 ml
Cebola, picada	198 ml
Pó de chili	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	

### Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio e refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
2. Adicione o peru moído e cozinhe até dourar, depois misture as lentilhas, os tomates em cubos, o pó de chili, sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.

# Dia 5

3 refeições · 1,494 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia Overnight com Maçã, Nozes e Canela **560 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Batata Doce com Couve e Molho de Tahine **620 kcal**

**JANTAR** Sopa de Beterraba com Alho e Purê de Brócolis **314 kcal**

**Proteínas: 46g   Carboidratos: 167g   Gorduras: 75g**

### 13. Aveia Overnight com Maçã, Nozes e Canela

Essas aveias de noite oferecem um equilíbrio perfeito de fibras, proteínas e gorduras saudáveis, sendo ideais para estabilizar os níveis de açúcar no sangue. A adição de canela ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	28g



#### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
Maçã, picada	105 g
Nozes picadas	42 g
Canela	5.6 g

#### Preparação

1. Em um pote, misture 56 g de aveia em flocos com 336 ml de leite de amêndoa sem açúcar.
2. Adicione 105 g de maçã picada, 42 g de nozes picadas e 5.6 g de canela.
3. Feche o pote e leve à geladeira durante a noite. Aproveite frio ou aqueça pela manhã.

## 14. Salada de Batata Doce com Couve e Molho de Tahine

Esta salada nutritiva é rica em cálcio e vitamina K, essenciais para a saúde óssea. O molho de tahine fornece gorduras saudáveis que ajudam na produção hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	54g
<b>Gorduras</b>	37g



### Ingredientes

Batata doce, em cubos	372 ml
Couve, picada	744 ml
Tahine	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 372 ml de batata doce em cubos com azeite de oliva e asse por 20 minutos ou até ficar macia.
2. Em uma tigela, massageie 744 ml de couve picada com uma pitada de sal e suco de limão por 2 minutos.
3. Adicione a batata doce assada, 46.5 ml de tahine e misture bem.

## 15. Sopa de Beterraba com Alho e Purê de Brócolis

Esta sopa cremosa combina o poder desintoxicante da beterraba com os benefícios do brócolis. É uma opção nutritiva que apoia a saúde do fígado e promove o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	16 min
<b>Calorias</b>	314 kcal
<b>Proteínas</b>	10g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	10g



### Ingredientes

Beterrabas, descascadas e picadas	247.5 g
Flores de brócolis	247.5 g
Dentes de alho, picados	3.3g
Caldo de legumes	1188 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	49.5 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e refogue por 1 minuto até ficar perfumado.
2. Adicione as beterrabas picadas e o caldo de legumes. Deixe ferver e depois cozinhe em fogo baixo por 15 minutos até que as beterrabas estejam macias.
3. Bata a sopa até ficar homogênea, depois misture o brócolis cozido. Bata novamente até ficar cremoso e finalize com o suco de limão antes de servir.

# Dia 6

3 refeições · 1,530 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Pudim de Chia com Banana e Manteiga de Amêndoa **560 kcal**

**ALMOÇO** Refogado de Couve-Flor com Limão e Alho **310 kcal**

**JANTAR** Camarões ao Alho com Macarrão de Abobrinha **660 kcal**

**Proteínas: 81g   Carboidratos: 91g   Gorduras: 99g**

OFERTA EXCLUSIVA

## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 16. Pudim de Chia com Banana e Manteiga de Amêndoa

Este pudim de chia combina gorduras saudáveis da manteiga de amêndoa com fibras e proteínas das sementes de chia, proporcionando energia duradoura e ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Sementes de chia	84 g
Leite de amêndoa	336 ml
Manteiga de amêndoa	42 g
Banana	1.4 medium
Mel	7 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 84 g de sementes de chia com 336 ml de leite de amêndoa e mexa bem.
2. Deixe descansar por 30 minutos ou refrigere durante a noite até engrossar.
3. Uma vez firme, incorpore 42 g de manteiga de amêndoa e cubra com banana fatiada e regue com mel, se desejar.

## 17. Refogado de Couve-Flor com Limão e Alho

O arroz de couve-flor é uma alternativa saudável e baixa em carboidratos ao arroz tradicional. Rico em antioxidantes, ele ajuda na desintoxicação do fígado, enquanto o limão e o alho melhoram a digestão.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	310 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	23g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Couve-flor	1.6 head
Dentes de alho	6.2g
Suco de limão	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Legumes variados (cenouras, ervilhas, pimentões)	372 ml
Sal	3.9 g

### Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e refogue o alho picado até ficar aromático.
2. Adicione os legumes mistos e cozinhe por 5 minutos até ficarem macios.
3. Misture o arroz de couve-flor, o suco de limão e o sal. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

## 18. Camarões ao Alho com Macarrão de Abobrinha

Este prato é uma alternativa saudável ao macarrão, rico em proteínas dos camarões e gorduras saudáveis da manteiga. O alho também traz propriedades anti-inflamatórias, tornando esta refeição nutritiva e saborosa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carboidratos</b>	12g
<b>Gorduras</b>	46g



### Ingredientes

Camarões (descascados e limpos)	371.3 g
Abobrinha	1.7 medium
Manteiga	49.5 g
Alho	3.3 cloves
Suco de limão	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma frigideira, derreta 49.5 g de manteiga em fogo médio. Adicione 3.3 dentes de alho picados e refogue até ficar aromático (cerca de 1 minuto).
2. Adicione 371.3 g de camarões à frigideira e cozinhe até ficarem rosados e opacos, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Adicione a abobrinha espiralizada e 24.8 ml de suco de limão, mexendo delicadamente por mais 2 minutos até aquecer.

# Dia 7

3 refeições · 1,561 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie Bowl de Coco e Frutas Vermelhas **560 kcal**

**ALMOÇO** Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Pepino **341 kcal**

**JANTAR** Frango com Lentilhas e Especiarias Marroquinas **660 kcal**

**Proteínas: 80g    Carboidratos: 183g    Gorduras: 65g**

## 19. Smoothie Bowl de Coco e Frutas Vermelhas

Este smoothie bowl combina coco e frutas vermelhas para um toque tropical. Rico em antioxidantes e gorduras saudáveis, apoia a saúde da pele e fornece energia duradoura.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

Frutas vermelhas mistas congeladas	210 g
Leite de coco	336 ml
Sementes de chia	21 g
Granola (opcional)	42 g
Banana fatiada (opcional)	84 g

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 210 g de frutas vermelhas mistas congeladas, 336 ml de leite de coco e 21 g de sementes de chia.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso, depois despeje em uma tigela.
3. Cubra com 42 g de granola e 84 g de banana fatiada, se desejar.

## 20. Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Pepino

Esta salada leve é rica em proteínas e ajuda na hidratação, perfeita para manter a energia. As ervas frescas também favorecem a digestão e o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	341 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

grão-de-bico enlatado, enxaguado e drenado	658.8 g
pepino, em cubos	372 ml
salsa fresca, picada	93 ml
suco de limão	46.5 ml
azeite de oliva	23.3 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela, misture o grão-de-bico, o pepino em cubos e a salsa picada.
2. Regue com o suco de limão e o azeite de oliva, depois tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Misture bem e sirva imediatamente ou refrigere para mais tarde.

OFERTA EXCLUSIVA

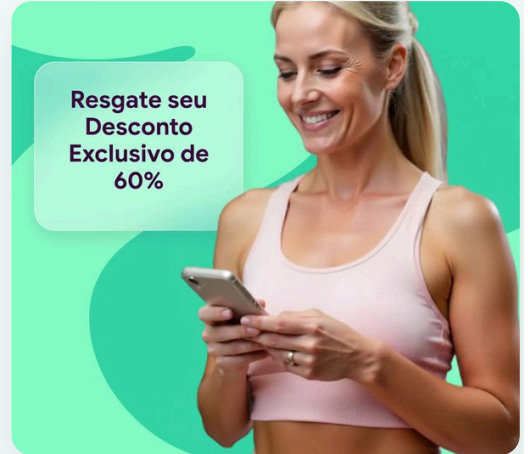
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 21. Frango com Lentilhas e Especiarias Marroquinas

Este prato combina lentilhas ricas em proteínas e frango, fornecendo nutrientes essenciais para a saúde óssea. As especiarias utilizadas têm propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Coxas de frango sem osso, em cubos	247.5 g
Lentilhas enlatadas, drenadas e enxaguadas	396 g
Cenoura, em cubos	123.8 g
Cominho em pó	8.3 g
Canela	3.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Coentro fresco, picado	49.5 g

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione o frango em cubos e cozinhe por 8 minutos.
2. Misture as lentilhas, a cenoura, o cominho e a canela; cozinhe por mais 5 minutos até aquecer.
3. Decore com coentro fresco antes de servir.

## Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

Junte-se a mais de um milhão de mulheres que estão transformando sua saúde com planos de nutrição e fitness personalizados, criados para o seu corpo, objetivos e estilo de vida.



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

### VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em [reverse.health/pt/categoria/nutricao](https://reverse.health/pt/categoria/nutricao) — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

**Começar Agora**

*Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher*

*Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.*

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.