

Plano de Dieta de Frutas de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Abrace uma dieta vibrante à base de frutas para melhorar sua saúde.

O Plano de Dieta de Frutas de 7 Dias inclui 21 receitas refrescantes, projetadas para mulheres acima de 40 que desejam melhorar sua saúde. Este plano foca em incorporar uma variedade de frutas para aumentar o bem-estar e promover a perda de peso. Perfeito para quem deseja aproveitar a doçura da natureza.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

| DIA | CALORIAS | PROTEÍNAS | CARBOIDRATOS | GORDURAS |
|-------|----------|-----------|--------------|----------|
| Dia 1 | 1,411 | 116g | 143g | 52g |
| Dia 2 | 1,411 | 80g | 154g | 59g |
| Dia 3 | 1,442 | 78g | 138g | 70g |
| Dia 4 | 1,430 | 67g | 160g | 67g |
| Dia 5 | 1,458 | 101g | 155g | 41g |
| Dia 6 | 1,472 | 65g | 166g | 69g |
| Dia 7 | 1,463 | 106g | 140g | 63g |
| Méd. | 1,441 | 88g | 151g | 60g |

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Logurte Grego com Frutas Vermelhas

Frango com Capim-Limão e Brócolis

Salada de Lentilhas com Manga

Pudim de Maçã com Chia e Nozes

Tofu com Capim-Limão e Bok Choy Salteado

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Abacate

Salada de Quinoa com Grão-de-Bico e Manga ao Curry

Tigela Energética de Ricota com Abacaxi

Macarrão de Abobrinha com Pesto de Abacate e Legumes Fermentados

Salada de Lentilhas com Maçã e Molho de logurte

Aveia de Limão com Ervas para a Noite

Refogado Colorido de Frutas e Legumes

+ 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](https://reverse.health)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,441 kcal/dia

Média diária



88g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

151g C / 60g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Iogurte Grego com Frutas Vermelhas

2. Salada de Quinoa com Grão-de-Bico e Manga ao Curry

3. Frango com Capim-Limão e Brócolis

02 Dia 2

4. Tigela Energética de Ricota com Abacaxi

5. Salada de Lentilhas com Manga

6. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Abacate e Legumes Fermentados

03 Dia 3

7. Pudim de Maçã com Chia e Nozes

8. Salada de Lentilhas com Maçã e Molho de Iogurte

9. Tofu com Capim-Limão e Bok Choy Salteado

04 Dia 4

10. Aveia de Limão com Ervas para a Noite

11. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Abacate

12. Refogado Colorido de Frutas e Legumes

05 Dia 5

13. Pudim de Chia com Maçã e Canela

14. Salada Colorida de Frango com Quinoa

15. Sopa de Grão-de-Bico com Espinafre e Vinagre de Maçã

06 Dia 6

16. Parfait de Chia e Aveia para a Noite

17. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Cúrcuma

18. Refogado de Cogumelos e Acelga com Molho de Alho e Tahine

07 Dia 7

19. Pudim de Semente de Chia com Leite de Amêndoas e Sementes de Linhaça

20. Salada de Grão-de-Bico com Limão e Pepino

21. Stir-Fry de Carne com Capim-Limão e Legumes

Dia 1

3 refeições · 1,411 calorias

| | | |
|----------------------|--|-----------------|
| CAFÉ DA MANHÃ | Iogurte Grego com Frutas Vermelhas | 406 kcal |
| ALMOÇO | Salada de Quinoa com Grão-de-Bico e Manga ao Curry | 543 kcal |
| JANTAR | Frango com Capim-Limão e Brócolis | 462 kcal |

Proteínas: 116g Carboidratos: 143g Gorduras: 52g

1. Iogurte Grego com Frutas Vermelhas

Uma refeição refrescante e rica em proteínas, perfeita para começar o dia. As frutas vermelhas são repletas de antioxidantes e vitaminas.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 3 min |
| Tempo de cozimento | — |
| Calorias | 406 kcal |
| Proteínas | 32g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 11g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|-------|
| Iogurte grego | 336 g |
| Frutas vermelhas mistas | 105 g |
| Mel | 7 g |

Preparação

1. Coloque o iogurte grego em uma tigela.
2. Adicione as frutas vermelhas por cima do iogurte.
3. Regue o mel sobre as frutas e o iogurte.

2. Salada de Quinoa com Grão-de-Bico e Manga ao Curry

Esta salada refrescante combina quinoa rica em proteínas e grão-de-bico com a doçura da manga, tornando-a satisfatória e nutritiva. As especiarias oferecem benefícios anti-inflamatórios e auxiliam na digestão, essenciais para mulheres que estão passando por mudanças hormonais.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carboidratos | 84g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------------|---------|
| quinoa, cozida | 372 ml |
| grão-de-bico, enlatado, enxaguado | 186 ml |
| manga, em cubos | 186 ml |
| azeite de oliva | 23.3 ml |
| pó de curry | 7.8 g |
| coentro fresco | 23.3 ml |
| suco de limão | 23.3 ml |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 240ml de quinoa cozida, 120ml de grão-de-bico enxaguado e 120ml de manga em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture 15ml de azeite de oliva, 5g de pó de curry e 15ml de suco de limão. Despeje sobre a salada e misture bem.
3. Decore com coentro picado antes de servir.

3. Frango com Capim-Limão e Brócolis

Este stir-fry vibrante é repleto de capim-limão e frango, excelente para o equilíbrio hormonal devido ao seu alto teor de proteínas. O brócolis adiciona cálcio para apoiar a saúde óssea, tornando-o perfeito para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 462 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 17g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|---------|
| Peito de frango, fatiado | 186.5 g |
| Flores de brócolis | 396 ml |
| Capim-limão, picado | 1.7g |
| Molho de soja | 49.5 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 186.5 g de peito de frango fatiado e cozinhe por 5 minutos até dourar.
3. Misture 396 ml de flores de brócolis e 1.7 de capim-limão picado.
4. Despeje 49.5 ml de molho de soja, refogue por mais 5 minutos até que o brócolis esteja macio.

Dia 2

3 refeições · 1,411 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Ricota com Abacaxi **406 kcal**

ALMOÇO Salada de Lentilhas com Manga **543 kcal**

JANTAR Macarrão de Abobrinha com Pesto de Abacate e Legumes Fermentados **462 kcal**

Proteínas: 80g Carboidratos: 154g Gorduras: 59g

4. Tigela Energética de Ricota com Abacaxi

Rica em proteínas e vitaminas, esta tigela apoia os níveis de energia e a manutenção muscular. O abacaxi adiciona um sabor refrescante e um toque de doçura natural.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 406 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|------------------|--------|
| Ricota | 336 ml |
| Abacaxi fresco | 168 ml |
| Sementes de chia | 21 g |
| Canela | 3.5 g |
| Amêndoas | 42 g |

Preparação

1. Em uma tigela, combine 336 ml de ricota e 168 ml de abacaxi fresco picado.
2. Cubra com 42 g de amêndoas picadas e 21 g de sementes de chia, com uma pitada de 3.5 g de canela, se desejar.

5. Salada de Lentilhas com Manga

Esta salada é uma combinação vibrante de lentilhas ricas em proteínas e manga doce, proporcionando uma refeição satisfatória que promove a saúde do coração e auxilia na digestão. A adição de folhas verdes frescas garante uma boa ingestão de vitaminas e minerais.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carboidratos | 62g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|---------|
| Lentilhas cozidas | 372 ml |
| Manga (picada) | 0.8g |
| Espinafre ou folhas verdes | 744 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de lentilhas cozidas com 0.8 de uma manga picada e 744 ml de espinafre ou folhas verdes.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Misture delicadamente para combinar e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

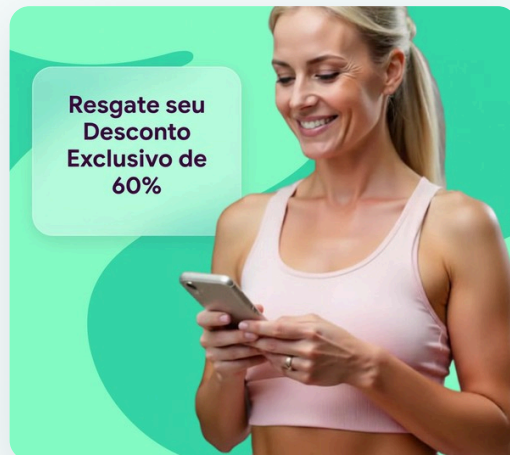
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Abacate e Legumes Fermentados

Este prato apresenta macarrão de abobrinha com baixo teor de carboidratos, acompanhado de pesto cremoso de abacate e legumes fermentados, que oferecem probióticos e benefícios digestivos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 462 kcal |
| Proteínas | 10g |
| Carboidratos | 50g |
| Gorduras | 26g |



Ingredientes

| | |
|--|------------|
| Abobrinha espiralizada | 1.7 medium |
| Abacate maduro | 0.8g |
| Folhas de manjericão | 24.8 g |
| Suco de limão | 24.8 ml |
| Legumes fermentados (ex: chucrute ou kimchi) | 99 ml |

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 0.8 de abacate maduro, 24.8 g de folhas de manjericão e 24.8 ml de suco de limão. Bata até ficar homogêneo.
2. Em uma frigideira, refogue levemente 1.7 de abobrinha espiralizada em fogo médio por 2-3 minutos até aquecer.
3. Misture o macarrão de abobrinha com o pesto de abacate e cubra com 99 ml de legumes fermentados.

Dia 3

3 refeições · 1,442 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Maçã com Chia e Nozes **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Lentilhas com Maçã e Molho de Iogurte **543 kcal**

JANTAR Tofu com Capim-Limão e Bok Choy Salteado **479 kcal**

Proteínas: 78g Carboidratos: 138g Gorduras: 70g

7. Pudim de Maçã com Chia e Nozes

Este pudim de chia é uma deliciosa fonte de ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes, que ajudam na saúde da tireoide e no equilíbrio hormonal. É uma opção saudável e doce para o seu lanche.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 21g |



Ingredientes

| | |
|------------------|--------|
| Sementes de chia | 84 g |
| Leite de amêndoa | 336 ml |
| Maçã em cubos | 168 ml |
| Nozes | 42 g |
| Canela | 2.8 g |

Preparação

1. Em uma tigela, misture as sementes de chia e o leite de amêndoa. Mexa bem e deixe descansar por 10 minutos para engrossar.
2. Incorpore as maçãs em cubos e as nozes picadas, adicionando canela a gosto.
3. Sirva imediatamente ou refrigere para depois.

8. Salada de Lentilhas com Maçã e Molho de Iogurte

Esta salada é rica em fibras, promovendo a saúde digestiva. O molho de iogurte adiciona probióticos, beneficiando o intestino.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 23g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 23g |



Ingredientes

| | |
|-------------------|---------|
| Lentilhas cozidas | 186 ml |
| Maçã em cubos | 0.8g |
| Iogurte natural | 93 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Nozes picadas | 46.5 g |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de lentilhas cozidas e 0.8 de maçã em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture 93 ml de iogurte com 23.3 ml de suco de limão.
3. Despeje o molho sobre a salada, adicione 46.5 g de nozes picadas e misture bem.

9. Tofu com Capim-Limão e Bok Choy

Salteado

Este refogado aromático apresenta capim-limão, que realça o sabor enquanto proporciona benefícios para a digestão. O tofu oferece proteínas vegetais e fitoestrógenos para a saúde hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 19 min |
| Calorias | 479 kcal |
| Proteínas | 41g |
| Carboidratos | 26g |
| Gorduras | 26g |



Ingredientes

| | |
|----------------------|----------|
| Tofu firme, em cubos | 186.5 g |
| Bok choy, picado | 396 ml |
| Capim-limão, picado | 1.7 talo |
| Molho de soja | 49.5 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 113 g de tofu em cubos e refogue até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Adicione 240 ml de bok choy e refogue por mais 3 minutos.
4. Misture 1 talo de capim-limão picado e 30 ml de molho de soja, cozinhando por mais 2 minutos.

Dia 4

3 refeições · 1,430 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia de Limão com Ervas para a Noite **392 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Abacate **543 kcal**

JANTAR Refogado Colorido de Frutas e Legumes **495 kcal**

Proteínas: 67g Carboidratos: 160g Gorduras: 67g

10. Aveia de Limão com Ervas para a Noite

Aveia de overnight infundada com limão e ervas frescas, perfeita para um café da manhã revitalizante e nutritivo. É uma opção prática e saudável para começar o dia com energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | — |
| Calorias | 392 kcal |
| Proteínas | 11g |
| Carboidratos | 63g |
| Gorduras | 10g |



Ingredientes

| | |
|------------------------|--------|
| aveia em flocos | 42 g |
| leite de amêndoas | 336 ml |
| raspas de limão | 7 g |
| hortelã fresca, picada | 21 g |
| mel (opcional) | 7 g |

Preparação

1. Em um pote, misture a aveia em flocos, o leite de amêndoas, as raspas de limão e a hortelã picada.
2. Misture bem, tampe e leve à geladeira durante a noite.
3. Pela manhã, adicione mel se desejar e aproveite gelado.

OFERTA EXCLUSIVA

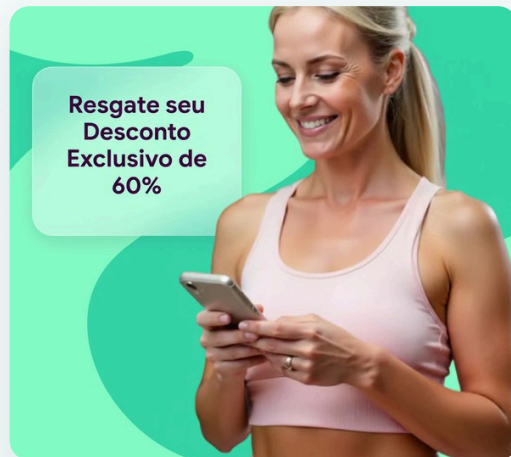
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Abacate

O grão-de-bico fornece uma excelente fonte de proteína e fibras para ajudar a controlar o peso e apoiar a saúde digestiva, crucial para mulheres na faixa dos 40 anos. O abacate adiciona gorduras benéficas que promovem a saúde do coração e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 23g |
| Carboidratos | 47g |
| Gorduras | 34g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|------------|
| Grão-de-bico enlatado, escorrido | 372 ml |
| Abacate, em cubos | 0.8 medium |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 186 ml |
| Pepino, em cubos | 186 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sal | |
| Pimenta-do-reino | |

Preparação

1. Em uma tigela, combine o grão-de-bico escorrido, o abacate em cubos, os tomates-cereja e o pepino.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois tempere com sal e pimenta.
3. Misture delicadamente para combinar e sirva imediatamente.

12. Refogado Colorido de Frutas e Legumes

Este refogado colorido combina vegetais vibrantes com frutas doces, oferecendo uma mistura única de vitaminas e minerais que aumentam a imunidade e a energia. A combinação de proteína do tofu melhora a saúde muscular enquanto fornece fibras para a digestão.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carboidratos | 50g |
| Gorduras | 23g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------|---------|
| Tofu firme (cortado em cubos) | 186.5 g |
| Pimentão (fatiado) | 0.8g |
| Abobrinha (fatiada) | 0.8g |
| Manga (picada) | 0.8g |
| Molho de soja | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 186.5 g de tofu cortado em cubos, cozinhando até dourar, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione 0.8 de pimentão fatiado e 0.8 de abobrinha fatiada à frigideira, cozinhando por mais 3-5 minutos.
3. Misture 0.8 de manga picada e 24.8 ml de molho de soja, cozinhando por mais 2 minutos antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,458 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Chia com Maçã e Canela **420 kcal**

ALMOÇO Salada Colorida de Frango com Quinoa **543 kcal**

JANTAR Sopa de Grão-de-Bico com Espinafre e Vinagre de Maçã **495 kcal**

Proteínas: 101g Carboidratos: 155g Gorduras: 41g

13. Pudim de Chia com Maçã e Canela

Este pudim saboroso é rico em fibras, promovendo uma digestão saudável. A combinação de iogurte ou kefir com canela oferece benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 21g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|--------|
| Sementes de chia | 84 ml |
| Leite de amêndoas sem açúcar | 336 ml |
| Maçã picada | ½g |
| Canela em pó | 2.8 g |
| logurte grego natural ou kefir | 168 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 84 ml de sementes de chia e 336 ml de leite de amêndoas. Mexa bem e deixe descansar por pelo menos 10 minutos até engrossar.
2. Incorpore ½ maçã picada e 2.8 g de canela em pó.
3. Sirva com 168 ml de iogurte grego natural ou kefir por cima.

14. Salada Colorida de Frango com Quinoa

Esta salada vibrante é rica em proteínas provenientes do frango e da quinoa, promovendo a saúde muscular e a função metabólica. O molho de limão adiciona um sabor refrescante e fornece antioxidantes.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 47g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|---------|
| peito de frango grelhado, em cubos | 178.3 g |
| quinoa cozida | 186 ml |
| pimentão, em cubos | 116.3 g |
| pepino, em cubos | 116.3 g |
| azeite de oliva | 23.3 ml |
| suco de limão | 23.3 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture o frango grelhado em cubos, a quinoa cozida, o pimentão e o pepino.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, misturando bem.
3. Sirva imediatamente ou refrigere por 30 minutos antes de servir.

15. Sopa de Grão-de-Bico com Espinafre e Vinagre de Maçã

Esta sopa reconfortante é rica em proteínas e fibras, graças ao grão-de-bico, enquanto o espinafre fornece vitaminas essenciais. O vinagre de maçã ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 30g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 8g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Grão-de-bico enlatado, enxaguado | 396 ml |
| Espinafre fresco | 99 g |
| Caldo de legumes | 792 ml |
| Vinagre de maçã | 24.8 ml |
| Cominho | 4.9 g |

Preparação

1. Em uma panela, combine 792 ml de caldo de legumes e 396 ml de grão-de-bico enxaguado. Deixe ferver.
2. Adicione 99 g de espinafre fresco, 24.8 ml de vinagre de maçã e 4.9 g de cominho. Reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos.

Dia 6

3 refeições · 1,472 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Chia e Aveia para a Noite **434 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Cúrcuma **543 kcal**

JANTAR Refogado de Cogumelos e Acelga com Molho de Alho e Tahine **495 kcal**

Proteínas: 65g Carboidratos: 166g Gorduras: 69g

OFERTA EXCLUSIVA

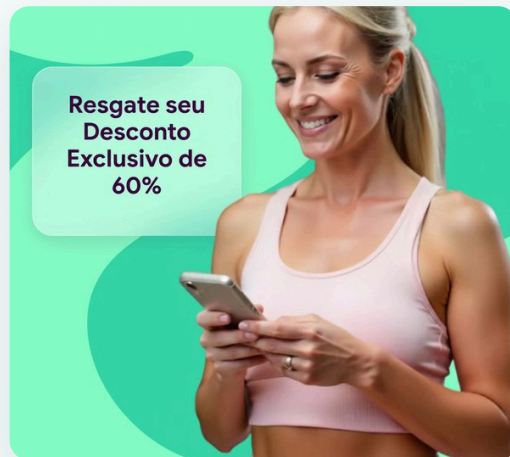
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Parfait de Chia e Aveia para a Noite

Combinando sementes de chia e aveia, este parfait é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3 e fibras, promovendo a saúde do coração e o bem-estar digestivo. Os carboidratos de digestão lenta fornecem energia duradoura, tornando-o perfeito para manhãs corridas.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 63g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| Aveia em flocos | 56 g |
| Sementes de chia | 42 g |
| Leite de amêndoas (ou leite de sua escolha) | 336 ml |
| Frutas vermelhas mistas | 105 g |
| Mel ou xarope de bordo (opcional) | 7 ml |

Preparação

1. Em um pote ou tigela, combine a aveia, as sementes de chia e o leite de amêndoas.
2. Misture bem, cubra e refrigere durante a noite.
3. Pela manhã, cubra com frutas vermelhas mistas e regue com mel ou xarope de bordo, se desejar.

17. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Cúrcuma

Os grãos-de-bico fornecem uma excelente fonte de proteína vegetal, enquanto especiarias como cúrcuma e uma variedade de vegetais adicionam sabor e benefícios anti-inflamatórios. Esta salada é nutritiva e saciante, apoiando a saúde metabólica.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|---|---------|
| grão-de-bico enlatado, drenado e lavado | 372 ml |
| pepino, em cubos | 116.3 g |
| tomate, em cubos | 116.3 g |
| cebola roxa, em cubos | 62 g |
| pó de cúrcuma | 3.1 g |
| azeite de oliva | 23.3 ml |
| suco de limão | 23.3 ml |

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o pepino em cubos, o tomate, a cebola roxa, a cúrcuma, o azeite de oliva e o suco de limão.
2. Misture tudo até ficar bem combinado.
3. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

18. Refogado de Cogumelos e Acelga com Molho de Alho e Tahine

Este refogado rápido é rico em vitamina D dos cogumelos e oferece benefícios anti-inflamatórios da acelga. O molho de tahine adiciona proteínas e probióticos, ideal para o suporte imunológico.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 6 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 20g |
| Carboidratos | 33g |
| Gorduras | 33g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|------------|
| Cogumelos, fatiados | 396 ml |
| Acelga, picada | 396 ml |
| Alho, picado | 3.3 dentes |
| Tahine | 49.5 g |
| Suco de limão | 24.8 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 3.3 dentes de alho picados e refogue por 1 minuto até ficar aromático.
2. Adicione 396 ml de cogumelos fatiados e cozinhe por 5 minutos até dourar levemente.
3. Misture 396 ml de acelga picada e cozinhe por mais 4-5 minutos até murchar.
4. Em uma tigela pequena, misture 49.5 g de tahine com 24.8 ml de suco de limão e um pouco de água para diluir. Regue sobre o refogado e sirva.

Dia 7

3 refeições · 1,463 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Semente de Chia com Leite de Amêndoas e Sementes de Linhaça **392 kcal**

ALMOÇO Salada de Grão-de-Bico com Limão e Pepino **543 kcal**

JANTAR Stir-Fry de Carne com Capim-Limão e Legumes **528 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 140g Gorduras: 63g

19. Pudim de Semente de Chia com Leite de Amêndoas e Sementes de Linhaça

Este pudim de chia é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, que ajudam a equilibrar os hormônios e reduzir a inflamação. As sementes de chia e linhaça também oferecem fibras, promovendo a saúde digestiva e a saciedade.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 392 kcal |
| Proteínas | 28g |
| Carboidratos | 45g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|--------|
| sementes de chia | 84 ml |
| leite de amêndoas, sem açúcar | 336 ml |
| sementes de linhaça, moídas | 21 g |
| extrato de baunilha | 3.5 ml |
| xarope de bordo | 21 ml |
| frutas vermelhas para cobertura | 84 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 60ml de sementes de chia, 240ml de leite de amêndoas, 15g de sementes de linhaça moídas, 2.5ml de extrato de baunilha e 15ml de xarope de bordo.
2. Refrigere por pelo menos 2 horas ou durante a noite até engrossar.
3. Sirva coberto com 60ml de frutas vermelhas.

20. Salada de Grão-de-Bico com Limão e Pepino

Esta salada substancial apresenta grão-de-bico e pepinos, tornando-se uma excelente fonte de proteína e fibra. A combinação de limão e ervas adiciona um sabor refrescante enquanto apoia a digestão e a hidratação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 28g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado | 372 ml |
| Pepino, picado | 186 ml |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 186 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 46.5 ml |
| Salsa fresca, picada | 46.5 ml |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de grão-de-bico drenado, 186 ml de pepino picado e 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Adicione 23.3 ml de azeite de oliva, 46.5 ml de suco de limão e 46.5 ml de salsa picada.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

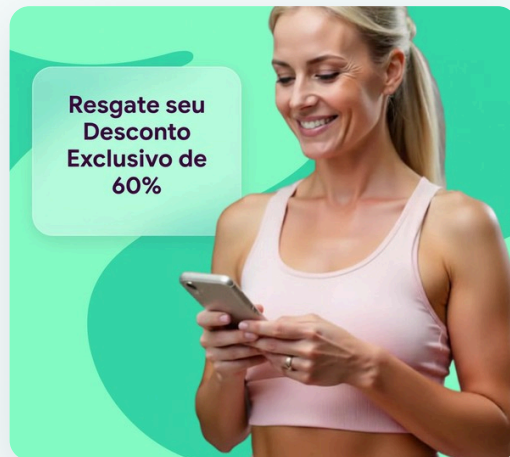
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Stir-Fry de Carne com Capim-Limão e Legumes

Este stir-fry de carne é rico em proteínas e contém capim-limão para sabor e suporte à digestão. Ele promove energia e vitalidade através de seus ingredientes ricos em nutrientes.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 3 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 25g |
| Gorduras | 30g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|----------|
| Filé mignon, fatiado finamente | 186.5 g |
| Cenouras, em tiras | 198 ml |
| Capim-limão, picado | 1.7 talo |
| Molho de soja | 49.5 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em um wok em fogo alto.
2. Adicione 186.5 g de filé mignon fatiado e sele por 3 minutos.
3. Misture 198 ml de cenouras em tiras e 1 talo de capim-limão picado.
4. Adicione 49.5 ml de molho de soja e cozinhe por mais 4 minutos até os legumes ficarem macios.

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 — 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.