

Plano de Dieta de Menopausa de 1200 Calorias PDF

Gerencie os sintomas da menopausa com uma alimentação consciente.

O Plano de Dieta de Menopausa de 1200 Calorias é adaptado para ajudar mulheres a gerenciar os sintomas da menopausa enquanto mantém um peso saudável. Com 21 receitas fáceis de seguir, este plano fornece nutrição equilibrada para apoiar seu corpo em transformação. Abrace essa nova fase da vida com confiança!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,611	117g	135g	70g
Dia 2	1,611	80g	191g	59g
Dia 3	1,611	114g	130g	70g
Dia 4	1,611	125g	138g	64g
Dia 5	1,611	102g	155g	61g
Dia 6	1,611	119g	172g	61g
Dia 7	1,611	120g	163g	49g
Méd.	1,611	111g	155g	62g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,611
Dia 2		1,611
Dia 3		1,611
Dia 4		1,611
Dia 5		1,611
Dia 6		1,611
Dia 7		1,611

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Aveia Nutritiva com Frutas Vermelhas e Sementes de Linhaça

Refogado de Peru com Legumes

Tigela de Quinoa Equilibradora de Hormônios com Espinafre e Salmão

Parfait de Iogurte Fortificado com Frutas Vermelhas e Nozes

Refogado de Legumes com Tofu e Gengibre

Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão e Espinafre

Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

Aveia Noturna com Linhaça e Frutas Vermelhas

Refogado de Quinoa com Legumes e Ervas

Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Espinafre

Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Amêndoas e Frutas Vermelhas

Frango com Pepino Salteado

+ 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



1,611 kcal/dia

Média diária



111g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

155g C / 62g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Aveia Nutritiva com Frutas Vermelhas e Sementes de Linhaça
2. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado
3. Refogado de Peru com Legumes

02 Dia 2

4. Aveia Noturna com Linhaça e Frutas Vermelhas
5. Tigela de Quinoa Equilibradora de Hormônios com Espinafre e Salmão
6. Refogado de Quinoa com Legumes e Ervas

03 Dia 3

7. Parfait de Iogurte Fortificado com Frutas Vermelhas e Nozes
8. Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Espinafre
9. Refogado de Legumes com Tofu e Gengibre

04 Dia 4

10. Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Amêndoas e Frutas Vermelhas
11. Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão e Espinafre
12. Frango com Pepino Salteado

05 Dia 5

13. Omelete Proteica Repleta de Legumes com Frutas Frescas
14. Tigela de Quinoa Rica em Fibras com Salmão e Espinafre
15. Refogado de Cogumelos e Espinafre com Quinoa

06 Dia 6

16. Ovos com Abacate e Sal Marinho com Espinafre e Linhaça
17. Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão
18. Ensopado de Lentilhas e Legumes com Linhaça

07 Dia 7

19. Omelete Saborosa de Espinafre e Ovos com Salmão

20. Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão e Espinafre

21. Refogado Mediterrâneo de Lentilhas e Legumes

Dia 1

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Aveia Nutritiva com Frutas Vermelhas e Sementes de Linhaça	490 kcal
ALMOÇO	Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado	543 kcal
JANTAR	Refogado de Peru com Legumes	578 kcal

Proteínas: 117g Carboidratos: 135g Gorduras: 70g

1. Aveia Nutritiva com Frutas Vermelhas e Sementes de Linhaça

Esta aveia nutritiva é rica em fibras e antioxidantes, perfeita para um café da manhã saudável. As nozes e as sementes de linhaça oferecem gorduras saudáveis que ajudam a manter a energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	63g
Gorduras	18g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Água ou leite de amêndoas	336 ml
Sementes de linhaça, moídas	21 ml

Nozes, picadas	42 ml
Frutas vermelhas mistas	168 ml
Mel ou xarope de bordo	21 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de água ou leite de amêndoas para ferver. Adicione 168 ml de aveia em flocos e reduza o fogo. Cozinhe por 5 minutos até ficar cremoso.
2. Misture 21 ml de sementes de linhaça moídas e retire do fogo.
3. Cubra com 42 ml de nozes picadas, 168 ml de frutas vermelhas mistas e regue com mel ou xarope de bordo, se desejar.

2. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

Este bowl nutritivo é uma excelente fonte de proteínas e nutrientes essenciais que ajudam a equilibrar hormônios, acelerar o metabolismo e fortalecer os ossos. Com salmão rico em ômega-3 e quinoa cheia de fibras, é uma maneira deliciosa de nutrir seu corpo e manter a saúde muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	22g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Água	372 ml
Espinafre fresco	93 g
Filé de salmão	175.2 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Alho picado	1.6 clove
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto
Nozes picadas	46.5 g

Preparação

1. Lave a quinoa em água fria e misture com a água em uma panela. Leve para ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o salmão com azeite de oliva, suco de limão, alho picado, sal e pimenta. Grelhe o salmão em fogo médio por cerca de 5-7 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido.
3. Nos últimos minutos de cozimento da quinoa, adicione o espinafre fresco à panela e mexa até murchar.
4. Quando a quinoa e o espinafre estiverem prontos, solte a quinoa com um garfo e sirva em uma tigela, coberta com o salmão grelhado e as nozes picadas.

3. Refogado de Peru com Legumes

Este refogado rápido combina peru magro com legumes coloridos, oferecendo uma rica fonte de proteínas e fibras que promovem a saciedade e apoiam a digestão. O uso de óleos saudáveis e especiarias realça o sabor enquanto apoia a função metabólica.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

Peru moído	198 g
Pimentões, fatiados	198 ml
Brócolis em floretes	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto.
2. Adicione 198 g de peru moído e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Misture 198 ml de pimentões fatiados e 396 ml de floretes de brócolis; cozinhe por mais 5-7 minutos até os legumes ficarem macios. Regue com 49.5 ml de molho de soja baixo em sódio antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Noturna com Linhaça e Frutas Vermelhas **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa Equilibradora de Hormônios com Espinafre e Salmão **543 kcal**

JANTAR Refogado de Quinoa com Legumes e Ervas **578 kcal**

Proteínas: 80g Carboidratos: 191g Gorduras: 59g

4. Aveia Noturna com Linhaça e Frutas Vermelhas

Repleta de fitoestrógenos da linhaça, esta receita de aveia noturna é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e fornecer energia duradoura ao longo do dia. As frutas vermelhas adicionam antioxidantes, combatendo a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	70g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Linhaça moída	21 g
Leite de amêndoa, sem açúcar	336 ml
Frutas vermelhas mistas	105 g
Mel (opcional)	7 g

Preparação

1. Em um pote, misture 56 g de aveia em flocos, 21 g de linhaça moída e 336 ml de leite de amêndoa.
2. Adicione 105 g de frutas vermelhas mistas e mel, se desejar.
3. Cubra e leve à geladeira durante a noite. Sirva gelado pela manhã.

5. Tigela de Quinoa Equilibradora de Hormônios com Espinafre e Salmão

Esta tigela de quinoa é rica em nutrientes e ideal para apoiar o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Cheia de ômega-3, fitoestrógenos e cálcio, oferece uma refeição satisfatória rica em proteínas e gorduras saudáveis, permitindo indulgências dentro do princípio 80/20.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g

Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
espinafre	93 g
salmão defumado	131.8 g
abacate	116.3 g
tomates-cereja	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	23.3 g



Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria e misture com água em uma panela. Leve para ferver, depois reduza o fogo para cozinhar, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
- 3.** Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e transfira para uma tigela. Cubra com o espinafre refogado, o salmão defumado, o abacate, os tomates-cereja e as sementes de chia.
- 4.** Regue com suco de limão e adicione queijo feta, se desejar. Sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

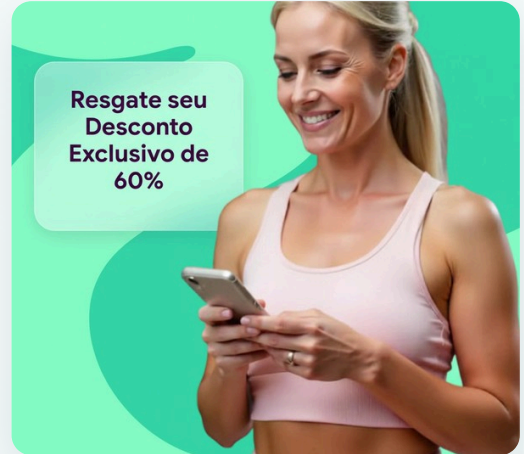
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Refogado de Quinoa com Legumes e Ervas

Este refogado vibrante combina quinoa com uma variedade de legumes coloridos, proporcionando uma refeição rica em nutrientes que apoia a saúde óssea e os níveis de energia em mulheres acima de 40 anos. Repleto de fibras e antioxidantes, também promove a saúde do coração e equilibra os hormônios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	74g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa cozida	198 g
Pimentões mistos fatiados	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Ervas frescas (manjeriço, salsa ou coentro)	16.5 g
Molho de soja ou tamari	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione os pimentões fatiados e refogue por 3-4 minutos até que estejam ligeiramente macios.
3. Misture a quinoa cozida, as ervas frescas, o molho de soja e tempere com sal e pimenta, cozinhando por mais 2-3 minutos.

Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte Fortificado com Frutas Vermelhas e Nozes **490 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Refogado de Legumes com Tofu e Gengibre **578 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 130g Gorduras: 70g

7. Parfait de Iogurte Fortificado com Frutas Vermelhas e Nozes

Este parfait nutritivo é uma ótima fonte de cálcio e antioxidantes, ideal para começar o dia com energia. As nozes adicionam gorduras saudáveis e fibras, essenciais para a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

Iogurte fortificado	336 ml
Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	168 ml
Amêndoas, picadas	42 ml
Sementes de chia	21 ml
Mel (opcional)	7 ml

Preparação

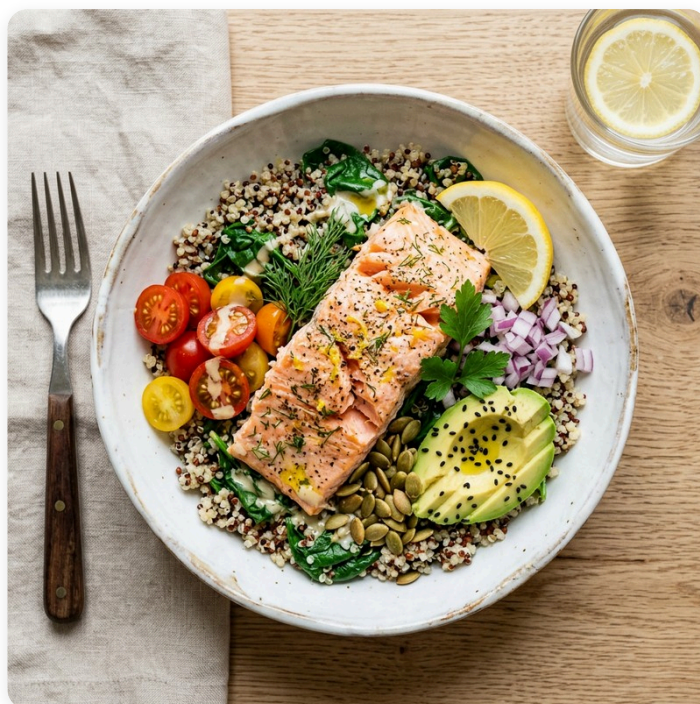
1. Em um copo ou tigela, faça camadas de iogurte fortificado com as frutas vermelhas.
2. Polvilhe com amêndoas picadas e sementes de chia.
3. Regue com mel, se desejar, e aproveite imediatamente.

8. Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Espinafre

Esta tigela de quinoa é rica em nutrientes e ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e o metabolismo em mulheres acima de 40 anos. Repleta de ômega-3, fitoestrógenos e vitaminas essenciais, promove a saúde óssea e cardiovascular enquanto oferece uma refeição satisfatória que auxilia na gestão do peso.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
salmão cozido	175.2 g
espinafre fresco	93 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
tomates-cereja	116.3 g
queijo feta	43.4 g
sementes de chia	18.6 g

Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria, depois misture com água em uma panela e leve para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
- 3.** Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e misture com o salmão desfiado, o espinafre refogado, os tomates-cereja, o suco de limão e a pimenta-do-reino.
- 4.** Sirva a mistura de quinoa em uma tigela, coberta com queijo feta esfarelado e sementes de chia.

9. Refogado de Legumes com Tofu e Gengibre

Este refogado vibrante combina uma variedade de legumes coloridos com tofu, oferecendo proteínas vegetais e aminoácidos essenciais cruciais para a manutenção muscular. O gengibre adiciona benefícios anti-inflamatórios, tornando este prato ótimo para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	41g
Gorduras	30g



Ingredientes

tofu firme, em cubos	189.8 g
pimentões mistos, fatiados	396 ml
flores de brócolis	396 ml
gengibre fresco, ralado	8.3 g
molho de soja	49.5 ml
azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione o gengibre e refogue por 30 segundos, depois adicione o tofu e refogue até dourar.
3. Adicione os pimentões mistos e o brócolis, refogando por mais 5-7 minutos; regue com molho de soja antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Amêndoas e Frutas Vermelhas **490 kcal**

ALMOÇO Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Frango com Pepino Salteado **578 kcal**

Proteínas: 125g Carboidratos: 138g Gorduras: 64g

10. Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Amêndoas e Frutas Vermelhas

Esta tigela nutritiva combina quinoa rica em proteínas e frutas vermelhas ricas em fibras, ajudando a estabilizar o açúcar no sangue. Assim, você mantém seus níveis de energia ao longo da manhã.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	70g
Gorduras	17g



Ingredientes

Quinoa cozida	336 ml
Frutas vermelhas frescas	168 ml
Amêndoas	42 g
Mel	7 ml
Leite de amêndoa	168 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 336 ml de quinoa cozida com 168 ml de frutas vermelhas frescas.
2. Despeje 168 ml de leite de amêndoa sobre a mistura e finalize com 42 g de amêndoas picadas.
3. Regue com 7 ml de mel, se desejar, e misture antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

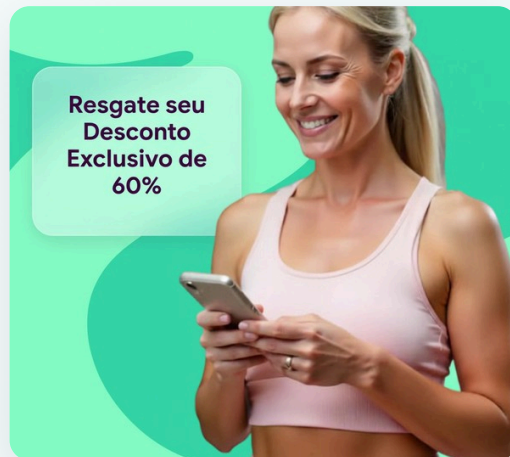
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão e Espinafre

Este bowl vibrante de quinoa é repleto de proteínas, gorduras saudáveis e fitoestrogênios, tornando-se uma refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos. Carregado com ômega-3 do salmão e fibras do espinafre e da quinoa, apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	43g
Gorduras	22g



Ingredientes

quinoa, crua	139.5 g
água	372 ml
azeite de oliva	23.3 ml
espinafre fresco, picado	46.5 g
salmão cozido, desfiado	175.2 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
queijo feta, esfarelado	58.9 g
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Lave a quinoa em água fria e combine com 1 xícara de água em uma panela. Deixe ferver, depois reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
2. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o azeite de oliva, o espinafre picado, o salmão desfiado, os tomates-cereja cortados ao meio e o queijo feta esfarelado. Regue com suco de limão e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente para combinar.

12. Frango com Pepino Salteado

Este salteado rápido combina frango magro e pepinos, oferecendo uma refeição rica em proteínas que ajuda na manutenção muscular. A adição de legumes coloridos enriquece o prato com antioxidantes, essenciais para reduzir a inflamação durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	25g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peito de frango, fatiado	186.5 g
Pepino, fatiado	198 ml
Pimentão, fatiado	198 ml
Molho de soja	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Gengibre, picado	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio-alto e refogue 3.3 dentes de alho picados e 24.8 ml de gengibre picado por 1 minuto.
2. Adicione 186.5 g de peito de frango fatiado e salteie até cozinhar completamente, cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione 198 ml de pepino fatiado e 198 ml de pimentão fatiado, e salteie por mais 2-3 minutos.
4. Misture 49.5 ml de molho de soja e mexa bem antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Proteica Repleta de Legumes com Frutas Frescas **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa Rica em Fibras com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Refogado de Cogumelos e Espinafre com Quinoa **578 kcal**

Proteínas: 102g Carboidratos: 155g Gorduras: 61g

13. Omelete Proteica Repleta de Legumes com Frutas Frescas

Esta omelete deliciosa é perfeita para mulheres acima de 40 anos, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Rica em proteínas e fibras, é uma escolha ideal para um brunch nutritivo no final de semana.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

ovos	4.2 large
espinafre	42 g
pimentão, picado	105 g
cebola, picada	56 g
queijo feta, esfarelado	53.2 g
azeite de oliva	21 ml
frutas vermelhas frescas (morango, mirtilo, framboesa)	210 g
sementes de chia	16.8 g

Preparação

1. Em uma tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados e reserve.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio, adicione a cebola e o pimentão, refogando até amolecer (cerca de 3-4 minutos).
3. Adicione o espinafre à frigideira e cozinhe até murchar (cerca de 1-2 minutos).
4. Despeje os ovos batidos sobre os legumes na frigideira, garantindo uma distribuição uniforme.
5. Polvilhe o queijo feta por cima, cubra a frigideira e cozinhe até que os ovos estejam firmes (cerca de 4-5 minutos).
6. Enquanto a omelete cozinha, prepare as frutas vermelhas e polvilhe com sementes de chia para adicionar fibras e ômega-3.
7. Uma vez que a omelete esteja cozida, deslize cuidadosamente para um prato e sirva com a mistura de frutas ao lado.

14. Tigela de Quinoa Rica em Fibras com Salmão e Espinafre

Esta vibrante tigela de quinoa combina ingredientes saudáveis ricos em fibras, ômega-3 e fitoestrógenos, tornando-se uma refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos. Além de apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração, fornece nutrientes essenciais para manter a densidade óssea e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa (crua)	139.5 g
água	372 ml
salmão selvagem enlatado (escorrido)	131.8 g
espinafre fresco	93 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	23.3 g
tomates-cereja (cortados ao meio)	116.3 g
sal	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria e combine-a com 1 xícara de água em uma panela. Deixe ferver, depois reduza o fogo, cubra e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos. Misture o suco de limão, sal e pimenta.
- 3.** Passo 3: Uma vez que a quinoa esteja pronta, solte-a com um garfo e transfira para uma tigela. Cubra com o espinafre refogado, o salmão enlatado, os tomates-cereja cortados ao meio e polvilhe com sementes de chia.

15. Refogado de Cogumelos e Espinafre com Quinoa

Este refogado rápido é cheio de cogumelos e espinafre, ricos em vitaminas e minerais essenciais para a saúde das mulheres acima de 40 anos. Servido com quinoa, este prato oferece proteínas e fibras que ajudam a manter um metabolismo saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	66g
Gorduras	25g



Ingredientes

Quinoa cozida	305.3 g
Cogumelos fatiados	115.5 g
Espinafre fresco picado	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho picado	9.9 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 9.9 g de alho picado até ficar fragrante.
2. Adicione 115.5 g de cogumelos fatiados e cozinhe até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture 99 g de espinafre picado e cozinhe até murchar.
4. Sirva sobre 305.3 g de quinoa cozida e tempere com sal e pimenta.

Dia 6

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos com Abacate e Sal Marinho com Espinafre e Linhaça **490 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão **543 kcal**

JANTAR Ensopado de Lentilhas e Legumes com Linhaça **578 kcal**

Proteínas: 119g Carboidratos: 172g Gorduras: 61g

OFERTA EXCLUSIVA

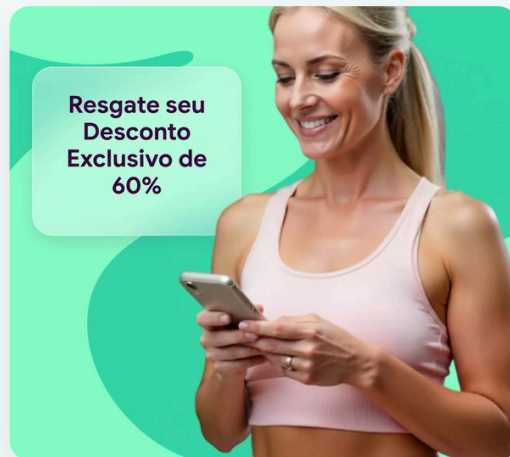
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Ovos com Abacate e Sal Marinho com Espinafre e Linhaça

Comece o seu dia com este café da manhã repleto de nutrientes que apoia a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. Os ovos cozidos oferecem proteína de alta qualidade, enquanto os abacates adicionam gorduras saudáveis e fibras, tornando esta refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos que desejam manter a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	25g



Ingredientes

ovos grandes	2.8g
abacate	0.4 médio
sal marinho	uma pitada
suco de limão	7 ml
espinafre fresco	42 g
linhaça moída	21 g
azeite de oliva	7 ml

Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma panela, leve água para ferver e adicione os ovos com cuidado. Cozinhe por 9-12 minutos, dependendo do ponto desejado. Quando pronto, transfira os ovos para uma tigela com água gelada para esfriar.
- 2.** Passo 2: Enquanto os ovos esfriam, aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o espinafre fresco e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
- 3.** Passo 3: Descasque os ovos esfriados e corte ao meio. Coloque-os em um prato com o espinafre refogado.
- 4.** Passo 4: Cubra os ovos com abacate fatiado, uma pitada de sal marinho, suco de limão e polvilhe a linhaça móída sobre o prato para adicionar fibras e ômega-3.

17. Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão

Esta tigela de quinoa é rica em nutrientes e oferece uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis. A combinação de salmão rico em ômega-3 e espinafre cheio de fibras apoia a saúde do coração e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
espinafre fresco	93 g
salmão cozido	175.2 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	18.6 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e combine-a com água em uma panela média. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre fresco e refogue até murchar, cerca de 3-4 minutos.
3. Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e misture o espinafre refogado. Cubra a mistura com o salmão cozido, regue com suco de limão e polvilhe com sementes de chia, sal e pimenta-do-reino antes de servir.

18. Ensopado de Lentilhas e Legumes com Linhaça

Este ensopado robusto é rico em proteínas e fibras das lentilhas, que ajudam a regular o açúcar no sangue e a apoiar a saúde cardiovascular. A adição de linhaça aumenta o teor de ômega-3, benéfico para o equilíbrio hormonal durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

Lentilhas secas	148.5 g
Cenoura, picada	115.5 g
Talinho de aipo, picado	66 g
Cebola, picada	82.5 g
Caldo de legumes	1188 ml
Linhaça moída	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 82.5 g de cebola picada, 115.5 g de cenoura picada e 66 g de talinho de aipo picado até amolecer.
2. Adicione 148.5 g de lentilhas secas e 1188 ml de caldo de legumes. Deixe ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 25-30 minutos até que as lentilhas estejam cozidas.
4. Misture 24.8 g de linhaça moída e tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Ovos com Salmão **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Refogado Mediterrâneo de Lentilhas e Legumes **578 kcal**

Proteínas: 120g Carboidratos: 163g Gorduras: 49g

19. Omelete Saborosa de Espinafre e Ovos com Salmão

Esta omelete rica em nutrientes combina ovos com espinafre e salmão, fornecendo ácidos graxos ômega-3 essenciais, proteínas e fitoestrógenos para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Rápida de preparar e deliciosa, é uma maneira perfeita de começar o dia com uma refeição saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

Ovos grandes	4.2g
Espinafre fresco	42 g
Salmão cozido, desfiado	119 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	105 g
Azeite de Oliva	21 ml
Pimenta do reino	a gosto
Sal marinho	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela média, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta do reino até ficarem bem misturados.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio, depois adicione o espinafre e os tomates-cereja, refogando até que o espinafre murche e os tomates amoleçam, cerca de 2-3 minutos.
3. Despeje os ovos batidos na frigideira com os vegetais e mexa delicadamente com uma espátula, cozinhando até que os ovos estejam apenas firmes, cerca de 3-4 minutos.
4. Adicione o salmão desfiado à mistura de ovos, dobrando suavemente para combinar, e cozinhe por mais 1-2 minutos até aquecer.
5. Sirva quente, decorado com mais pimenta do reino, se desejar.

20. Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão e Espinafre

Esta salada vibrante de quinoa é rica em proteínas e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Com ômega-3 do salmão e fibras do espinafre, oferece uma refeição equilibrada que ajuda a regular o açúcar no sangue.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
salmão selvagem enlatado	217 g
espinafre fresco	93 g
tomates-cereja	232.5 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
sementes de chia	23.3 g
queijo feta	62 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, o salmão enlatado, o espinafre picado e os tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, as sementes de chia, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente para combinar.
4. Polvilhe o queijo feta esfarelado por cima antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

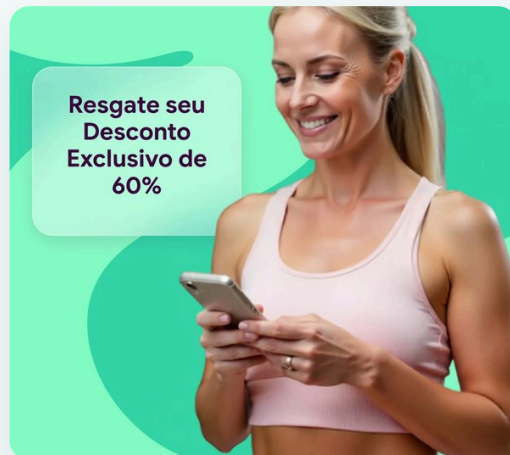
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



21. Refogado Mediterrâneo de Lentilhas e Legumes

Este prato combina lentilhas e uma variedade de vegetais para uma refeição rica em nutrientes que ajuda a manter a massa muscular e acelera o metabolismo. Rico em ferro e folato, ajuda a combater a fadiga frequentemente experimentada durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	2 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	38g
Carboidratos	74g
Gorduras	13g



Ingredientes

Lentilhas marrons, cozidas	198 ml
Abobrinha, picada	123.8 g
Cebola roxa, fatiada	66 g
Espinafre, fresco	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 66 g de cebola roxa fatiada e refogue por 2 minutos até ficar translúcida.
3. Misture 75 g de abobrinha picada e cozinhe por mais 3 minutos.
4. Adicione 198 ml de lentilhas marrons cozidas e 49.5 g de espinafre fresco, cozinhando por mais 3 minutos até o espinafre murchar.

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.