

Plano de Dieta de Menopausa de 14 Dias PDF

Nutrição projetada para equilíbrio hormonal.

Desenhado especificamente para mulheres que estão passando pela menopausa, o Plano de Dieta de Menopausa de 14 Dias oferece 42 receitas nutritivas que apoiam o equilíbrio hormonal e o controle de peso. Este plano enfatiza alimentos integrais para promover o bem-estar geral durante este período de transição.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,437	92g	138g	66g
Dia 2	1,470	118g	115g	62g
Dia 3	1,470	121g	109g	58g
Dia 4	1,500	122g	135g	56g
Dia 5	1,514	98g	122g	74g
Dia 6	1,514	77g	168g	65g
Dia 7	1,514	114g	78g	83g
Dia 8	1,531	132g	135g	59g
Dia 9	1,554	119g	93g	79g
Dia 10	1,561	132g	114g	59g
Dia 11	1,561	103g	163g	56g
Dia 12	1,578	132g	114g	69g
Dia 13	1,611	89g	159g	69g
Dia 14	1,611	114g	136g	69g
Méd.	1,530	112g	127g	66g

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela Saborosa de Aveia e Abacate

Stir-Fry de Tofu e Legumes com Gochujang

Tigela Energética de Abacate e Salmão

Wrap de Ovos e Espinafre com Abacate

Camarões Apimentados com Gochujang e Aspargos

Tigela Energética de Salmão e Quinoa

Tigela Saborosa de Alga e Quinoa com Ovo Pochê

Wrap de Café da Manhã com Ovos e Legumes em Tortilla Integral

Tofu Miso com Bok Choy Salteado

Tigela Colorida de Salada de Quinoa com Salmão Grelhado

Aveia com Pêssego e Amêndoas para a Noite

Refogado de Cogumelos e Carne Moída

+ 30 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)



42 Receitas

14 dias de plano alimentar



1,530 kcal/dia

Média diária



112g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

127g C / 66g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela Saborosa de Aveia e Abacate

2. Tigela Saborosa de Alga e Quinoa com Ovo Pochê

3. Stir-Fry de Tofu e Legumes com Gochujang

02 Dia 2

4. Wrap de Café da Manhã com Ovos e Legumes em Tortilla Integral

5. Tigela Energética de Abacate e Salmão

6. Tofu Miso com Bok Choy Salteado

03 Dia 3

7. Wrap de Ovos e Espinafre com Abacate

8. Tigela Colorida de Salada de Quinoa com Salmão Grelhado

9. Camarões Apimentados com Gochujang e Aspargos

04 Dia 4

10. Aveia com Pêssego e Amêndoas para a Noite

11. Tigela Energética de Salmão e Quinoa

12. Refogado de Cogumelos e Carne Moída

05 Dia 5

13. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas com Linhaça

14. Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

15. Refogado de Repolho com Sardinha e Gengibre

06 Dia 6

16. Aveia Cremosa com Amêndoas

17. Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas

18. Refogado de Legumes com Miso e Gengibre

07 Dia 7

19. Frittata Quente de Tomate e Espinafre

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

21. Stir-Fry de Tofu e Bok Choy com Gergelim

08 Dia 8

22. Smoothie Tropical de Proteína

23. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa com Espinafre

24. Carne Picante com Gochujang e Ervilhas

09 Dia 9

25. Ovos Mexidos com Espinafre e Óleo de Coco com Linhaça

26. Tigela Saborosa de Iogurte Grego com Tofu e Espinafre

27. Refogado Picante de Tofu com Legumes Mistos

10 Dia 10

28. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre

29. Bowl de Quinoa Rico em Proteínas com Salmão e Espinafre

30. Camarões ao Manjeriço Tailandês com Legumes

11 Dia 11

31. Tigela de Smoothie de Proteína de Soro

32. Bowl Energético Pós-Treino com Quinoa e Salmão

33. Refogado Colorido de Manjeriço e Legumes

12 Dia 12

34. Tigela de Smoothie de Chocolate e Abacate Equilibrada

35. Bowl de Quinoa e Tofu Rico em Proteínas

36. Stir-Fry de Carne com Molho Miso e Pimentões

13 Dia 13

37. Aveia com Mirtilos e Amêndoas para a Noite

38. Bowl Saboroso de Quinoa com Salmão Grelhado e Espinafre

39. Refogado de Amêndoas e Legumes

14 Dia 14

40. Tigela de Smoothie com Manteiga de Amêndoa e Banana

41. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

42. Stir-Fry de Tofu e Vegetais ao Estilo Tailandês

Dia 1

3 refeições · 1,437 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela Saborosa de Aveia e Abacate	448 kcal
ALMOÇO	Tigela Saborosa de Alga e Quinoa com Ovo Pochê	543 kcal
JANTAR	Stir-Fry de Tofu e Legumes com Gochujang	446 kcal

Proteínas: 92g **Carboidratos: 138g** **Gorduras: 66g**

1. Tigela Saborosa de Aveia e Abacate

Esta tigela saborosa com aveia e abacate traz uma reviravolta única ao café da manhã. A aveia fornece fibras e energia, enquanto o abacate oferece gorduras saudáveis para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	53g
Gorduras	21g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Abacate, fatiado	0.7 medium
Espinafre, murchado	336 ml
Azeite de oliva	21 ml

Preparação

- 1.** Em uma panela, leve 240 ml de água para ferver. Adicione 56 g de aveia em flocos e cozinhe por 5 minutos.
- 2.** Em uma frigideira, refogue 336 ml de espinafre até murchar.
- 3.** Em uma tigela, misture a aveia cozida e o espinafre murchado, e cubra com 0.7 de abacate fatiado.
- 4.** Regue com 21 ml de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

2. Tigela Saborosa de Alga e Quinoa com Ovo Pochê

Esta tigela é rica em iodo proveniente das algas, promovendo a saúde da tireoide, enquanto a quinoa fornece proteína completa e fibra. Coberta com um ovo pochê, é uma refeição satisfatória que apoia o metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	37g
Carboidratos	62g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Alga seca (nori ou wakame)	93 ml
Ovo	1.6 large
Sementes de gergelim	23.3 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	23.3 ml
Espinafre	372 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve água para ferver. Adicione cuidadosamente o ovo e cozinhe por 5 minutos.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, a alga hidratada e o espinafre. Misture bem.
3. Depois que o ovo estiver pronto, coloque-o sobre a mistura de quinoa, regue com molho de soja e polvilhe com sementes de gergelim.

3. Stir-Fry de Tofu e Legumes com Gochujang

Este stir-fry colorido combina tofu e legumes da estação, fornecendo proteína essencial e fitoestrógenos. O gochujang melhora o metabolismo, fundamental para os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	446 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	23g
Gorduras	26g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	186.5 g
Abobrinha, fatiada	396 ml
Gochujang	24.8 g
Molho de soja	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-alto.
2. Adicione 186.5 g de tofu em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Adicione 396 ml de abobrinha fatiada e refogue por 3 minutos.
4. Misture 24.8 g de gochujang e 24.8 ml de molho de soja, cozinhando por mais 1 minuto.

Dia 2

3 refeições · 1,470 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Wrap de Café da Manhã com Ovos e Legumes em Tortilla Integral **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Energética de Abacate e Salmão **543 kcal**

JANTAR Tofu Miso com Bok Choy Salteado **479 kcal**

Proteínas: 118g Carbohidratos: 115g Gorduras: 62g

4. Wrap de Café da Manhã com Ovos e Legumes em Tortilla Integral

Este wrap nutritivo combina ovos ricos em proteínas com legumes cheios de fibras para uma refeição equilibrada. A tortilla integral adiciona carboidratos complexos para sustentar a energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

Ovos	2.8 large
Pimentão	0.4 medium
Cebola	0.4 medium
Espinafre	336 ml
Tortilla integral	1.4 large
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 7 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o pimentão picados, refogue por 3 minutos.
2. Adicione 2 ovos grandes e mexa com os legumes até que estejam cozidos. Misture 336 ml de espinafre até murchar.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto, depois coloque a mistura de ovos no centro de 1 tortilla integral grande. Enrole bem e sirva quente.

5. Tigela Energética de Abacate e Salmão

Esta nutritiva tigela energética combina gorduras saudáveis, proteínas e fibras para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Com salmão rico em ômega-3, abacate cremoso e vegetais coloridos, é uma maneira deliciosa de nutrir seu corpo e mente.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

salmão cozido	175.2 g
abacate	116.3 g
folhas verdes mistas (espinafre, rúcula, etc.)	744 ml
tomates-cereja	116.3 g
pepino, fatiado	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de abóbora	43.4 g

Preparação

1. Em uma tigela, coloque as folhas verdes como base.
2. Desfie o salmão cozido e coloque-o sobre as folhas.
3. Fatie o abacate e arrume-o ao lado do salmão.
4. Adicione os tomates-cereja e as fatias de pepino à tigela.
5. Regue com azeite de oliva e suco de limão sobre os ingredientes.
6. Polvilhe sementes de abóbora por cima para adicionar crocância e nutrição.

OFERTA EXCLUSIVA

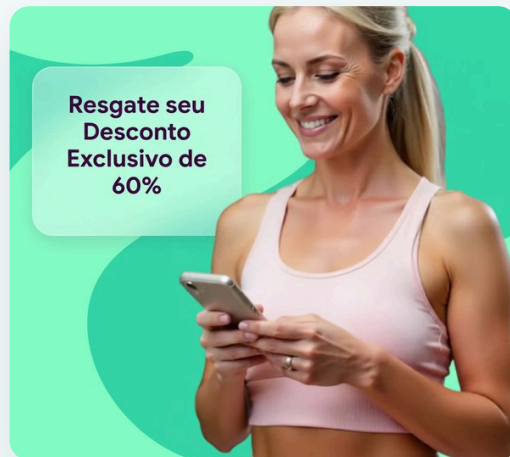
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tofu Miso com Bok Choy Salteado

Este prato combina tofu e bok choy, fornecendo cálcio para ossos fortes e proteínas para a manutenção muscular. O miso melhora a saúde intestinal, essencial para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	479 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	26g
Gorduras	26g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	186.5 g
Bok choy, picado	396 ml
Pasta de miso	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	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 4 minutos.
3. Adicione 240 ml de bok choy e cozinhe por 3 minutos.
4. Misture 30 g de pasta de miso e 15 ml de molho de soja, mexendo bem por mais 2 minutos.

Dia 3

3 refeições · 1,470 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Wrap de Ovos e Espinafre com Abacate **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Colorida de Salada de Quinoa com Salmão Grelhado **543 kcal**

JANTAR Camarões Apimentados com Gochujang e Aspargos **479 kcal**

Proteínas: 121g Carboidratos: 109g Gorduras: 58g

7. Wrap de Ovos e Espinafre com Abacate

Este wrap nutritivo é uma excelente fonte de proteínas e vitamina D, além de fornecer cálcio e gorduras saudáveis. É uma ótima opção para começar o dia e manter a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	22g



Ingredientes

Tortilha integral	1.4 medium
Ovos	2.8 large
Espinafre fresco	336 ml
Abacate fatiado	0.7 medium
Azeite de oliva	7 ml

Preparação

1. Aqueça 7 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio; adicione 2 ovos grandes e mexa até cozinhar.
2. Misture 336 ml de espinafre fresco até murchar.
3. Coloque a mistura de ovos e espinafre sobre 1 tortilha integral média; adicione 0.7 de abacate fatiado, enrole e sirva.

8. Tigela Colorida de Salada de Quinoa com Salmão Grelhado

Esta tigela vibrante de salada de quinoa é repleta de vegetais densos em nutrientes e uma porção de salmão grelhado, tornando-a perfeita para mulheres acima de 40 anos. Rica em fibras, proteínas e gorduras saudáveis, apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, mantendo suas refeições deliciosas e satisfatórias.

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 grelhado	175.2 g
espinafre bebê	372 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
pepino, picado	186 ml
pimentão vermelho, picado	186 ml
abacate, picado	116.3 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	23.3 ml

sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre bebê, os tomates-cereja, o pepino, o pimentão vermelho e o abacate.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente.
4. Sirva a salada em uma tigela e finalize com o salmão grelhado por cima.

9. Camarões Apimentados com Gochujang e Aspargos

O gochujang dá um toque picante a este prato de camarão, apoiando o metabolismo. Os aspargos são ricos em folato, benéfico para o equilíbrio hormonal e energia geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	2 min
Calorias	479 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	20g
Gorduras	17g



Ingredientes

Camarões, descascados e limpos	186.5 g
Aspargos, cortados em pedaços	396 ml
Gochujang	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	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 camarões e cozinhe até ficarem rosados, cerca de 4 minutos.
3. Adicione 396 ml de aspargos e refogue por 2 minutos.
4. Misture 24.8 g de gochujang e 24.8 ml de molho de soja, cozinhando por mais 1 minuto.

Dia 4

3 refeições · 1,500 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia com Pêssego e Amêndoas para a Noite **462 kcal**

ALMOÇO Tigela Energética de Salmão e Quinoa **543 kcal**

JANTAR Refogado de Cogumelos e Carne Moída **495 kcal**

Proteínas: 122g Carboidratos: 135g Gorduras: 56g

10. Aveia com Pêssego e Amêndoas para a Noite

Esta aveia de noite é uma opção de café da manhã fácil que combina grãos integrais com a doçura natural dos pêssegos, garantindo um início de dia nutritivo. As amêndoas adicionam proteínas e gorduras saudáveis, essenciais para o equilíbrio hormonal e níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	63g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas	336 ml
Pêssego, picado	210 g
Amêndoas, picadas	42 g
Mel ou xarope de bordo (opcional)	21 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um pote ou tigela, misture a aveia em flocos, o leite de amêndoas, o pêssego picado, as amêndoas picadas, as sementes de chia e o mel ou xarope, se desejar.
2. Mexa bem, cubra e refrigere durante a noite.
3. Pela manhã, mexa novamente e aproveite frio ou aqueça para um café da manhã quente.

OFERTA EXCLUSIVA

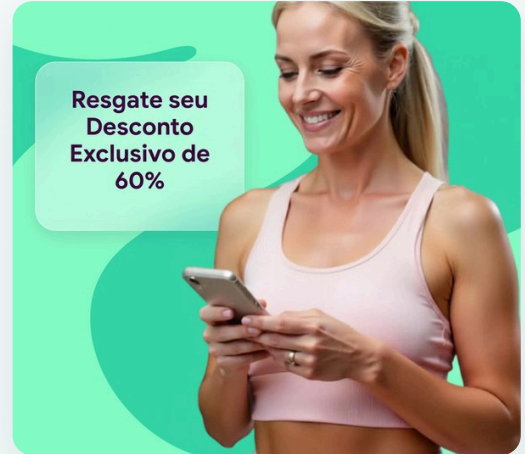
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



11. Tigela Energética de Salmão e Quinoa

Esta tigela energética repleta de nutrientes combina salmão, quinoa e vegetais vibrantes, sendo uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Rica em ácidos graxos ômega-3, fitoestrógenos e proteínas, é uma refeição satisfatória e nutritiva.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

filé de salmão (cozido)	175.2 g
quinoa cozida	372 ml
espinafre (fresco)	46.5 g
tomates-cereja (cortados ao meio)	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	23.3 g
queijo feta (opcional)	43.4 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida e o espinafre fresco, mexendo até que o espinafre murche levemente com o calor da quinoa.
2. Desfie o salmão cozido e adicione à mistura de quinoa e espinafre.
3. Adicione os tomates-cereja cortados ao meio, azeite de oliva, suco de limão e sementes de chia à tigela, misturando delicadamente.
4. Finalize com queijo feta, se desejar, e sirva imediatamente.

12. Refogado de Cogumelos e Carne Moída

Este refogado rápido apresenta cogumelos e carne magra, fornecendo ferro heme e nutrientes adicionais como a vitamina D dos cogumelos. Uma variedade colorida de pimentões adiciona vitamina C, melhorando a absorção de ferro e mantendo os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	25g
Gorduras	20g



Ingredientes

Carne magra, fatiada	396 ml
Cogumelos, fatiados	396 ml
Pimentões, fatiados	396 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	1.7 dente
Gengibre, picado	8.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione 396 ml de carne magra fatiada e cozinhe até dourar, cerca de 3-4 minutos.
2. Adicione 396 ml de cogumelos fatiados, 396 ml de pimentões fatiados, 1 dente de alho picado e 8.3 ml de gengibre picado. Refogue por mais 3-5 minutos até os vegetais ficarem macios.
3. Regue com 49.5 ml de molho de soja baixo teor de sódio, tempere com sal e pimenta e sirva imediatamente.

Dia 5

3 refeições · 1,514 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas com Linhaça **476 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado **543 kcal**

JANTAR Refogado de Repolho com Sardinha e Gengibre **495 kcal**

Proteínas: 98g Carboidratos: 122g Gorduras: 74g

13. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas com Linhaça

Esta tigela de smoothie é uma maneira refrescante de começar o dia, rica em fitoestrogênios da linhaça e antioxidantes das frutas vermelhas. As gorduras saudáveis das amêndoas melhoram a função cerebral e os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
Leite de amêndoas sem açúcar	168 ml
Linhaça moída	21 g
Amêndoas, picadas	42 g
Sementes de chia	7 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de frutas vermelhas congeladas, 168 ml de leite de amêndoas sem açúcar e 21 g de linhaça moída. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 42 g de amêndoas picadas e 7 g de sementes de chia.
3. Aproveite imediatamente para um café da manhã nutritivo.

14. Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

Esta salada rica em nutrientes é repleta de proteínas, ácidos graxos ômega-3 e fitoestrógenos, tornando-se uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa, folhas verdes e salmão grelhado apoia o equilíbrio hormonal, melhora o metabolismo e promove a saúde do coração e dos ossos.

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
espinafre fresco, picado	744 ml
filé de salmão grelhado	178.3 g
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
pepino, picado	186 ml
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta, esfarelado	93 ml
sementes de chia	23.3 g

sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre picado, os tomates-cereja cortados ao meio, o pepino picado e o queijo feta esfarelado.
2. Regue a salada com azeite de oliva e suco de limão, e misture bem para combinar todos os ingredientes.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Finalize a salada com um filé de salmão grelhado e polvilhe sementes de chia por cima.
5. Sirva imediatamente e aproveite sua refeição rica em nutrientes!

15. Refogado de Repolho com Sardinha e Gengibre

Este refogado rápido apresenta repolho rico em cálcio e sardinhas, fornecendo proteínas e ácidos graxos ômega-3 essenciais para a saúde do coração. O gengibre adiciona um toque anti-inflamatório, tornando esta refeição excelente para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	1 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

Repolho, picado	792 ml
Sardinhas enlatadas, drenadas	173.3 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 ml
Azeite	24.8 ml
Tamari ou molho de soja	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite em fogo médio. Adicione 1 dente de alho picado e 8.3 ml de gengibre ralado e refogue por 1 minuto.
2. Adicione 792 ml de repolho picado e cozinhe até ficar macio, cerca de 5 minutos.
3. Misture 173.3 g de sardinhas drenadas e 24.8 ml de tamari ou molho de soja, cozinhando por mais 2 minutos antes de servir.

Dia 6

3 refeições · 1,514 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Cremosa com Amêndoas **476 kcal**

ALMOÇO Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas **543 kcal**

JANTAR Refogado de Legumes com Miso e Gengibre **495 kcal**

Proteínas: 77g Carboidratos: 168g Gorduras: 65g

OFERTA EXCLUSIVA

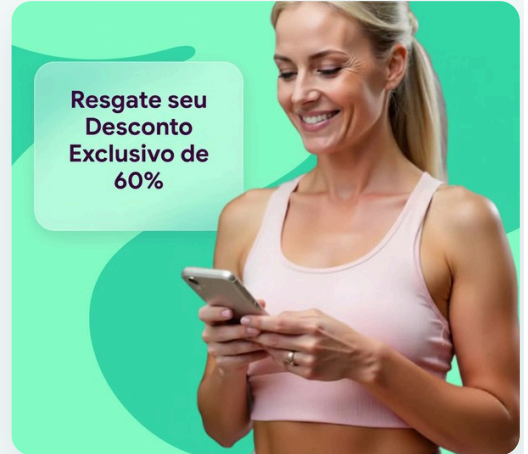
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Aveia Cremosa com Amêndoas

Comece o seu dia com esta aveia cremosa, rica em fibras e proteínas graças às amêndoas. Uma opção nutritiva que ajuda a manter a saciedade e a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	63g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas	336 ml
Amêndoas	21 g
Sementes de linhaça	14 g
Mel	7 g

Preparação

1. Em uma panela, misture a aveia em flocos e o leite de amêndoas. Leve ao fogo até ferver.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Sirva com amêndoas, sementes de linhaça e mel por cima.

17. Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas

Esta deliciosa e nutritiva salada apresenta salmão grelhado sobre uma cama de folhas misturadas, fornecendo uma rica fonte de ácidos graxos ômega-3, proteína de qualidade e vitaminas essenciais para mulheres acima de 40 anos. Repleta de fitoestrógenos e gorduras saudáveis, esta refeição apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

salmão grelhado	131.8 g
folhas verdes mistas	744 ml
azeite de oliva	7.8 ml
suco de limão	23.3 ml
ervas frescas (ex: endro, salsa)	23.3 g
grão-de-bico (enlatado, drenado)	186 g
queijo feta (opcional)	43.4 g

Preparação

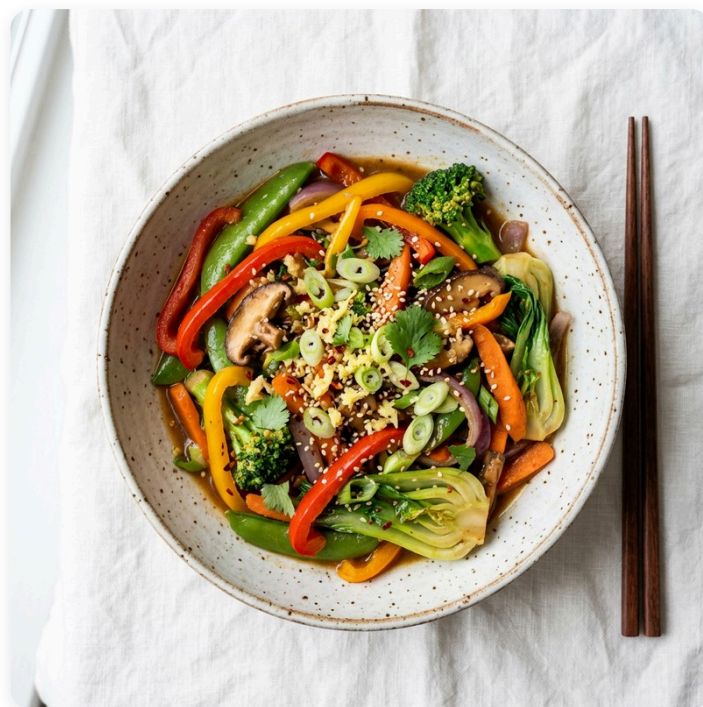
1. Passo 1: Preaqueça sua grelha ou frigideira grelhada em fogo médio.
2. Passo 2: Tempere o salmão com sal, pimenta e um pouco de suco de limão, depois grelhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até cozinhar completamente.
3. Passo 3: Enquanto o salmão está grelhando, enxágue e seque as folhas verdes mistas, depois coloque-as em uma tigela grande.
4. Passo 4: Adicione o grão-de-bico e o queijo feta esfarelado à tigela com as folhas.
5. Passo 5: Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o restante do suco de limão e as ervas frescas picadas para criar um molho.
6. Passo 6: Uma vez que o salmão esteja pronto, desfie-o em pedaços grandes e adicione-o sobre a salada. Regue com o molho e misture delicadamente antes de servir.

18. Refogado de Legumes com Miso e Gengibre

Uma mistura colorida de legumes salteados em um molho de miso e gengibre, oferecendo antioxidantes e benefícios para a saúde intestinal. Este prato ajuda a reduzir a inflamação enquanto apoia os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	58g
Gorduras	25g



Ingredientes

Legumes mistos (pimentões, ervilhas, cenouras)	330 g
Pasta de miso	24.8 g
Gengibre fresco ralado	8.3 g
Azeite	24.8 ml
Óleo de gergelim	8.3 ml
Molho de soja com baixo teor de sódio	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Adicione os legumes mistos e salteie por 5 minutos.
2. Em uma tigela, misture a pasta de miso, o gengibre, o óleo de gergelim e o molho de soja.
3. Despeje o molho sobre os legumes e refogue por mais 2-3 minutos.
4. Sirva quente, opcionalmente com um acompanhamento de arroz integral.

Dia 7

3 refeições · 1,514 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Frittata Quente de Tomate e Espinafre **476 kcal**

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

JANTAR Stir-Fry de Tofu e Bok Choy com Gergelim **495 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 78g Gorduras: 83g

19. Frittata Quente de Tomate e Espinafre

Esta frittata é uma opção de café da manhã fácil e rica em proteínas, com ovos, espinafre e tomates suculentos. Os ingredientes frescos ajudam a equilibrar os hormônios e reduzem a inflamação relacionada à menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	14g
Gorduras	34g



Ingredientes

Ovos	4.2g
Espinafre fresco, picado	336g
Tomates-cereja, cortados ao meio	168g
Azeite de oliva	21g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma frigideira própria para o forno, aqueça o azeite de oliva em fogo médio; adicione o espinafre e os tomates, cozinhando até o espinafre murchar.
3. Bata os ovos com sal e pimenta, despeje sobre os vegetais e cozinhe até as bordas firmarem. Transfira a frigideira para o forno e asse por cerca de 10 minutos até firmar.

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

Esta deliciosa tigela de quinoa é rica em proteínas e repleta de nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. Com ácidos graxos ômega-3 do salmão, fitoestrógenos do espinafre e um equilíbrio de gorduras saudáveis, esta refeição apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração.

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 cozida	372 ml
Salmão cozido, desfiado	175.2 g
Espinafre fresco, picado	46.5 g
Azeite de Oliva	23.3 ml
Suco de Limão	23.3 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Queijo feta, esfarelado	58.9 g
Sementes de chia	18.6 g
Pimenta do reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o salmão desfiado, o espinafre picado e os tomates-cereja cortados ao meio.
2. Passo 2: Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture para combinar.
3. Passo 3: Polvilhe com queijo feta esfarelado e sementes de chia por cima, e adicione pimenta do reino a gosto.
4. Passo 4: Sirva imediatamente ou armazene na geladeira para uma opção de refeição rápida.

OFERTA EXCLUSIVA

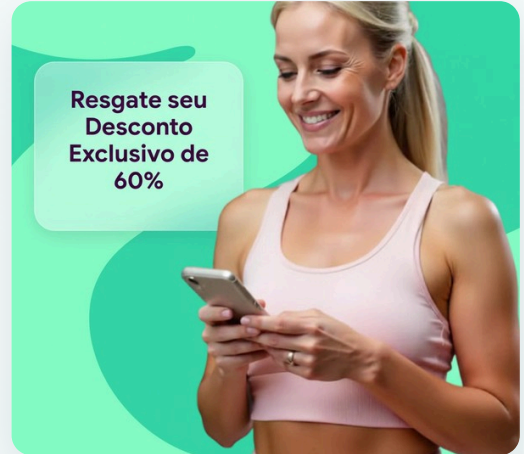
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Tofu e Bok Choy com Gergelim

Com tofu rico em cálcio e bok choy cheio de vitamina K, este stir-fry rápido é excelente para preservar a saúde óssea e oferece benefícios anti-inflamatórios. Uma refeição leve e nutritiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	17g
Gorduras	30g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	186.5 g
Bok choy, picado	792 ml
Molho de soja	24.8 ml
Óleo de gergelim	8.3 ml
Sementes de gergelim	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 8.3 ml de óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio; adicione 186.5 g de tofu em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 792 ml de bok choy picado e cozinhe até murchar, cerca de 3 minutos.
3. Misture 24.8 ml de molho de soja com baixo teor de sódio, mexa bem e sirva decorado com 24.8 ml de sementes de gergelim.

Dia 8

3 refeições · 1,531 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Tropical de Proteína **476 kcal**

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

JANTAR Carne Picante com Gochujang e Ervilhas **512 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 135g Gorduras: 59g

22. Smoothie Tropical de Proteína

Este smoothie tropical combina a doçura do manga com abacaxi, enriquecido com proteína para ajudar a manter a massa muscular. As vitaminas das frutas tropicais podem elevar o humor e os níveis de energia, sendo perfeito para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	63g
Gorduras	14g



Ingredientes

Manga congelada em pedaços	336 ml
Abacaxi fresco em pedaços	168 ml
Leite de coco sem açúcar	336 ml
Proteína em pó de baunilha	42 g
Semente de linhaça moída	21 g

Preparação

1. Adicione 336 ml de manga congelada, 168 ml de abacaxi fresco, 336 ml de leite de coco sem açúcar, 42 g de proteína em pó e 21 g de semente de linhaça moída a um liquidificador.
2. Bata em alta até ficar homogêneo e cremoso, ajustando a consistência com mais leite de coco, se necessário.
3. Sirva imediatamente para um café da manhã refrescante.

23. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa com Espinafre

Esta tigela rica em nutrientes combina salmão, quinoa e espinafre, oferecendo uma fonte equilibrada de proteínas e gorduras saudáveis essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Repleta de ômega-3, fibras e vitaminas essenciais, esta refeição apoia o metabolismo e a saúde óssea, além de ser rápida e fácil de preparar.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Filé de salmão	175.2 g
Quinoa cozida	372 ml
Espinafre fresco	93 g
Azeite de Oliva	23.3 ml
Suco de Limão	23.3 ml
Queijo feta, esfarelado	43.4 g
Sementes de gergelim	7.8 g
Pimenta do reino	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Tempere o filé de salmão com pimenta do reino e coloque-o na frigideira com a pele voltada para baixo. Cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado ou até estar cozido.
- 2.** Passo 2: Enquanto o salmão cozinha, em uma panela separada, aqueça a quinoa cozida e misture o espinafre fresco até murchar. Retire do fogo e regue com suco de limão.
- 3.** Passo 3: Monte a tigela colocando a mistura de quinoa e espinafre no fundo, cobrindo com o salmão cozido. Polvilhe com queijo feta esfarelado e sementes de gergelim antes de servir.

24. Carne Picante com Gochujang e Ervilhas

Este refogado de carne combina carne rica em proteínas com ervilhas, adicionando fibras e crocância. O gochujang ajuda no metabolismo, tornando este prato uma ótima escolha para manter a energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	4 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	25g
Gorduras	26g



Ingredientes

Filé mignon, fatiado fino	186.5 g
Ervilhas	396 ml
Gochujang	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto.
2. Adicione 113 g de filé mignon e sele por 4 minutos.
3. Misture 240 ml de ervilhas e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Adicione 15 g de gochujang e 15 ml de molho de soja, cozinhando por mais 1 minuto.

Dia 9

3 refeições · 1,554 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos Mexidos com Espinafre e Óleo de Coco com Linhaça **483 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Iogurte Grego com Tofu e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Refogado Picante de Tofu com Legumes Mistos **528 kcal**

Proteínas: 119g Carboidratos: 93g Gorduras: 79g

25. Ovos Mexidos com Espinafre e Óleo de Coco com Linhaça

Este café da manhã nutritivo é repleto de proteínas e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos. A combinação de ovos, espinafre e linhaça fornece nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	483 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	21g
Gorduras	31g



Ingredientes

ovos grandes	2.8g
espinafre fresco	336 ml
óleo de coco	7 ml
linhaça moída	21 g
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma panela pequena, leve água para ferver e adicione os ovos com cuidado. Cozinhe por cerca de 9 minutos para ovos cozidos duros, depois resfrie em água com gelo e descasque.
- 2.** Passo 2: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo de coco em fogo médio. Adicione o espinafre fresco e refogue por 2-3 minutos até murchar.
- 3.** Passo 3: Em uma tigela, bata os ovos cozidos e a linhaça moída até ficar bem misturado. Despeje a mistura de ovos na frigideira com o espinafre e cozinhe por 2-3 minutos, mexendo suavemente até os ovos ficarem firmes.
- 4.** Passo 4: Tempere com sal marinho e pimenta-do-reino a gosto antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

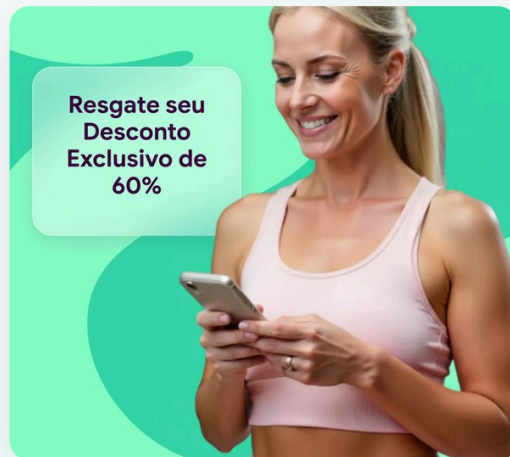
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%



26. Tigela Saborosa de Iogurte Grego com Tofu e Espinafre

Esta tigela nutritiva é rica em proteínas e gorduras saudáveis para o coração, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com fitoestrógenos do tofu e ômega-3 das sementes de linhaça, ajuda a equilibrar os hormônios e a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	39g
Gorduras	23g



Ingredientes

Tofu firme	372 g
Espinafre	93 g
Iogurte Grego	372 g
Azeite de Oliva	23.3 ml
Sementes de Linhaça, moídas	46.5 g
Suco de Limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione o tofu em cubos. Cozinhe por cerca de 5-7 minutos até dourar, mexendo ocasionalmente.
2. Passo 2: Adicione o espinafre fresco à frigideira com o tofu e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos. Tempere com sal e pimenta.
3. Passo 3: Em uma tigela, misture o iogurte grego e o suco de limão, mexendo até ficar homogêneo. Coloque a mistura de tofu e espinafre por cima e polvilhe as sementes de linhaça moídas.

27. Refogado Picante de Tofu com Legumes Mistos

Este refogado vibrante é uma refeição nutritiva e satisfatória, ideal para mulheres acima de 40 anos, pois é rico em tofu e vegetais coloridos. Ele apoia a manutenção muscular e fornece vitaminas essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	33g
Gorduras	25g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	247.5 g
Legumes mistos (pimentões, brócolis, cenouras)	495 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	49.5 ml
Molho sriracha	8.3 g

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e refogue até dourar.
2. Adicione os legumes mistos e cozinhe por 5-7 minutos até ficarem macios.
3. Misture o molho de soja e o sriracha, cozinhando por mais 2 minutos. Sirva quente.

Dia 10

3 refeições · 1,561 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre **490 kcal**

ALMOÇO Bowl de Quinoa Rico em Proteínas com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Camarões ao Manjeriço Tailandês com Legumes **528 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 114g Gorduras: 59g

28. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre

Esta tigela nutritiva é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, fibras e gorduras saudáveis, é uma maneira rápida e deliciosa de começar o dia, garantindo que você atenda às suas necessidades nutricionais.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa cozida	336 g
espinafre fresco	42 g
queijo cottage (baixo teor de gordura)	168 g
amêndoas fatiadas	42 g
sementes de linhaça (moídas)	21 g
mirtilos (frescos ou congelados)	105 g
leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
mel (opcional)	7 g

Preparação

1. Em uma panela pequena, aqueça o leite de amêndoa em fogo médio até aquecer.
2. Adicione a quinoa cozida e mexa até aquecer completamente, cerca de 3-5 minutos.
3. Em uma frigideira separada, refogue levemente o espinafre fresco até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Em uma tigela, misture a quinoa aquecida, o espinafre refogado, o queijo cottage e os mirtilos.
5. Finalize com amêndoas fatiadas e sementes de linhaça moídas. Regue com mel, se desejar.

29. Bowl de Quinoa Rico em Proteínas com Salmão e Espinafre

Este bowl nutritivo de quinoa é rico em proteínas, ácidos graxos ômega-3 e fitoestrogênios, tornando-se uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos. Apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, além de ser rápido de preparar.

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 cozido, desfiado	175.2 g
espinafre fresco, picado	46.5 g
grão-de-bico, enlatado e enxaguado	186 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
nozes picadas	46.5 g
queijo feta, esfarelado	62 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o salmão desfiado, o espinafre picado e o grão-de-bico.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão sobre a mistura e misture para combinar.
3. Cubra com nozes picadas e queijo feta esfarelado, e tempere com pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva imediatamente ou armazene na geladeira para uso posterior.

30. Camarões ao Manjericão Tailandês com Legumes

Este prato colorido combina camarões e legumes vibrantes, oferecendo uma explosão de sabores e benefícios para o equilíbrio hormonal. É rápido de preparar e rico em proteínas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	2 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	25g
Gorduras	23g



Ingredientes

Camarões, descascados e limpos	234.3 g
Legumes mistos (cenouras, pimentões)	396 ml
Folhas de manjericão tailandês	396 ml
Molho de soja	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.
2. Adicione 142 g de camarões e cozinhe por 2 minutos até ficarem rosados.
3. Adicione 240 ml de legumes mistos e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Misture 240 ml de manjericão tailandês e 15 ml de molho de soja, cozinhando por mais 1 minuto.

Dia 11

3 refeições · 1,561 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Proteína de Soro **490 kcal**

ALMOÇO Bowl Energético Pós-Treino com Quinoa e Salmão **543 kcal**

JANTAR Refogado Colorido de Manjeriçã e Legumes **528 kcal**

Proteínas: 103g Carboidratos: 163g Gorduras: 56g

OFERTA EXCLUSIVA

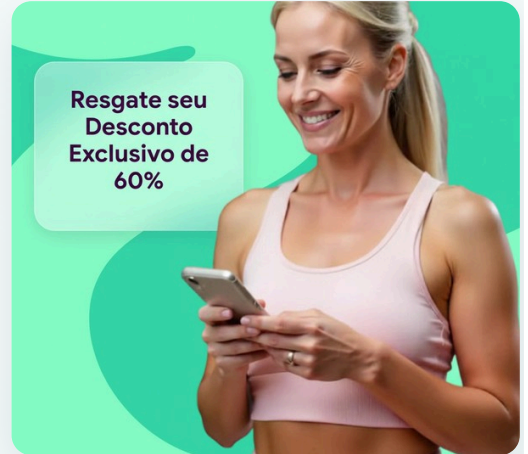
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



31. Tigela de Smoothie de Proteína de Soro

Esta deliciosa tigela de smoothie combina proteína de soro com ingredientes ricos em nutrientes, garantindo um equilíbrio hormonal ideal, suporte metabólico e saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Carregada de fitoestrógenos, ômega-3s e cálcio, é uma refeição perfeita pós-treino que também promove ossos fortes e bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

pó de proteína de soro	42 g
leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
frutas vermelhas mistas congeladas	210 g
sementes de chia	42 g
folhas de espinafre	42 g
nozes (picadas)	42 g
mel (opcional)	21 g
linhaça moída	14 g

Preparação

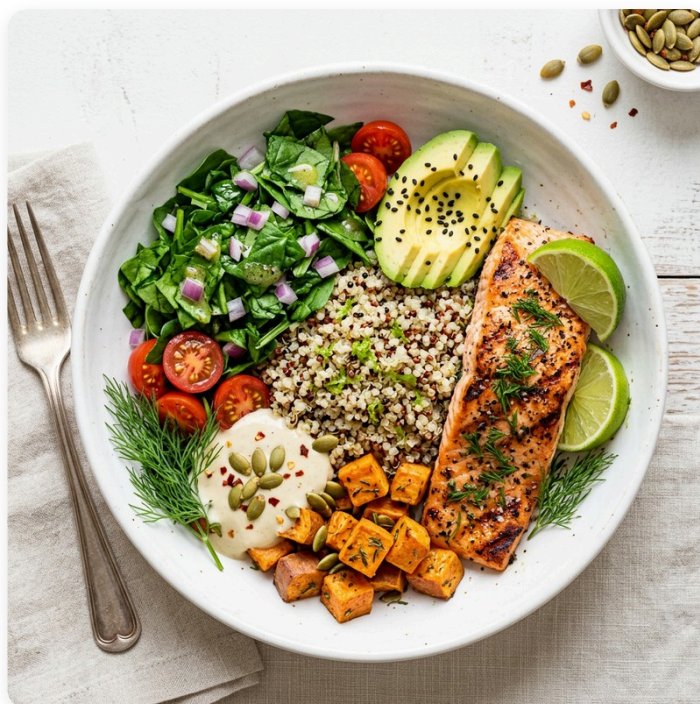
1. Em um liquidificador, combine o pó de proteína de soro, o leite de amêndoa, as frutas vermelhas mistas congeladas, as folhas de espinafre, as sementes de chia e o mel (se estiver usando). Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com nozes picadas e linhaça moída para adicionar crocância e nutrição.

32. Bowl Energético Pós-Treino com Quinoa e Salmão

Este bowl nutritivo é projetado para apoiar a saúde das mulheres acima de 40 anos, fornecendo proteínas essenciais, gorduras saudáveis e uma riqueza de nutrientes. Rico em ômega-3, fitoestrogênios e fibras, promove o equilíbrio hormonal, acelera o metabolismo e apoia a saúde óssea.

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 cozida	186 g
filé de salmão grelhado	175.2 g
espinafre picado	46.5 g
grão-de-bico, drenado e enxaguado	186 g
abacate fatiado	77.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	18.6 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico, mexendo bem.
2. Passo 2: Desfie o filé de salmão grelhado e adicione à mistura de quinoa e grão-de-bico.
3. Passo 3: Adicione o espinafre picado e o abacate fatiado à tigela.
4. Passo 4: Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois polvilhe com sementes de chia, sal e pimenta.
5. Passo 5: Misture delicadamente para combinar todos os ingredientes e sirva imediatamente.

33. Refogado Colorido de Manjerição e Legumes

Este refogado vibrante combina manjerição sagrado, conhecido por suas propriedades relaxantes, com uma variedade de legumes ricos em vitaminas. É uma refeição rápida e nutritiva que apoia a saúde das glândulas adrenais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	74g
Gorduras	20g



Ingredientes

Azeite de oliva	24.8 ml
Pimentão, fatiado	0.8g
Cenoura, em tiras	1.7g
Abobrinha, fatiada	0.8g
Folhas de manjerição sagrado, frescas	99 ml
Molho de soja, baixo teor de sódio	24.8 ml
Quinoa cozida	396 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o pimentão fatiado, a cenoura em tiras e a abobrinha fatiada, refogando por cerca de 5-7 minutos ou até ficarem macios.
3. Misture 99 ml de folhas de manjeriço sagrado e 24.8 ml de molho de soja, cozinhando por mais um minuto.
4. Sirva sobre 396 ml de quinoa cozida.

Dia 12

3 refeições · 1,578 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Chocolate e Abacate Equilibrada **490 kcal**

ALMOÇO Bowl de Quinoa e Tofu Rico em Proteínas **543 kcal**

JANTAR Stir-Fry de Carne com Molho Miso e Pimentões **545 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 114g Gorduras: 69g

34. Tigela de Smoothie de Chocolate e Abacate Equilibrada

Esta deliciosa tigela de smoothie combina sabores ricos de chocolate com ingredientes nutritivos, ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, esta refeição promove uma relação positiva com a comida enquanto nutre seu corpo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

cacau em pó sem açúcar	21 g
abacate maduro	105 g
espinafre congelado	336 ml
leite de amêndoas sem açúcar	336 ml
proteína em pó (à base de plantas)	42 g
sementes de chia	42 g
frutas vermelhas frescas (para cobertura)	105 g
amêndoas fatiadas (para cobertura)	21 g

Preparação

1. Passo 1: Em um liquidificador, combine o cacau em pó, o abacate, o espinafre congelado, o leite de amêndoas e a proteína em pó. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
2. Passo 2: Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com sementes de chia, frutas vermelhas frescas e amêndoas fatiadas. Aproveite imediatamente.

35. Bowl de Quinoa e Tofu Rico em Proteínas

Este bowl delicioso e nutritivo combina tofu e quinoa, oferecendo um equilíbrio perfeito de proteínas vegetais e nutrientes essenciais que apoiam o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea para mulheres acima de 40 anos. Enriquecido com vegetais ricos em fibras e gorduras saudáveis, esta refeição é satisfatória e benéfica para a saúde.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Tofu firme	232.5 g
Quinoa cozida	372 ml
Edamame (sem casca)	240.3 g
Espinafre (fresco)	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	23.3 ml
Sementes de gergelim	7.8 g
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Passo 1: Pressione o tofu para remover o excesso de umidade, depois corte em cubos.
2. Passo 2: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione os cubos de tofu. Cozinhe por 5-7 minutos até dourar, mexendo ocasionalmente.
3. Passo 3: Adicione a quinoa cozida, o edamame e o espinafre à frigideira. Misture bem e cozinhe por mais 3-5 minutos até o espinafre murchar.
4. Passo 4: Regue com molho de soja e suco de limão, depois misture bem.
5. Passo 5: Sirva o bowl coberto com sementes de gergelim para adicionar crocância e nutrição.

OFERTA EXCLUSIVA

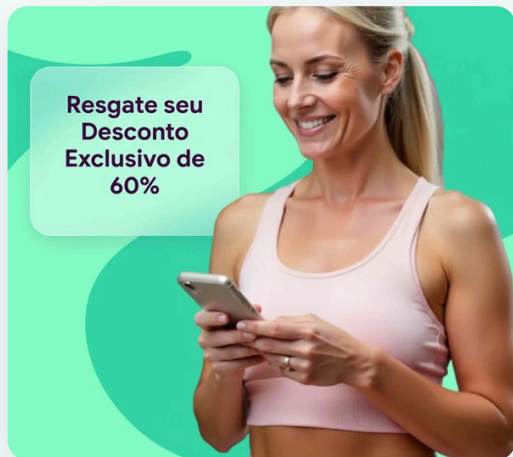
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



36. Stir-Fry de Carne com Molho Miso e Pimentões

Este prato saboroso de carne apresenta miso para a saúde intestinal e sabor. A combinação de pimentões adiciona vitamina C, que apoia a imunidade e o bem-estar geral durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	545 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	25g
Gorduras	33g



Ingredientes

Fraldinha, fatiada finamente	186.5 g
Pimentão, fatiado	396 ml
Pasta de miso	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em um wok em fogo médio-alto.
2. Adicione 186.5 g de fraldinha e cozinhe até dourar, cerca de 4 minutos.
3. Adicione 396 ml de pimentão fatiado e cozinhe por 3 minutos.
4. Misture 49.5 g de pasta de miso e 24.8 ml de molho de soja, cozinhando até ficar bem combinado por mais 2 minutos.

Dia 13

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia com Mirtilos e Amêndoas para a Noite **490 kcal**

ALMOÇO Bowl Saboroso de Quinoa com Salmão Grelhado e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Refogado de Amêndoas e Legumes **578 kcal**

Proteínas: 89g Carboidratos: 159g Gorduras: 69g

37. Aveia com Mirtilos e Amêndoas para a Noite

Esta receita fácil apresenta mirtilos ricos em antioxidantes, que apoiam a saúde do coração e reduzem a inflamação. A aveia fornece fibras para controle do colesterol e energia sustentada, tornando-a ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	71g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	63 g
Leite de amêndoas sem açúcar	336 ml
Mirtilos	105 g
Amêndoas picadas	21 g
Sementes de chia	21 g
Xarope de bordo ou mel	7 ml

Preparação

1. Em um pote, misture 63 g de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoas sem açúcar e 21 g de sementes de chia.
2. Adicione 105 g de mirtilos e 7 ml de xarope de bordo ou mel.
3. Cubra e refrigere durante a noite, depois adicione 21 g de amêndoas picadas antes de servir.

38. Bowl Saboroso de Quinoa com Salmão Grelhado e Espinafre

Este bowl de quinoa rico em nutrientes combina os benefícios do salmão para a saúde do coração com as propriedades equilibradoras de hormônios do espinafre e fitoestrógenos. Cheio de proteínas, fibras e nutrientes essenciais, é projetado para ajudar mulheres acima de 40 anos a manter a massa muscular, a saúde óssea e a vitalidade geral.

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
Filé de salmão	175.2 g
Espinafre fresco	93 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	18.6 g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

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 até que a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o filé de salmão com sal, pimenta e metade do suco de limão. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e grelhe o salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado até que esteja cozido.
3. Nos últimos minutos de cozimento, adicione o espinafre fresco à frigideira para murchar.
4. Quando a quinoa estiver cozida, solte-a com um garfo e sirva em uma tigela coberta com o salmão grelhado, espinafre murchado e polvilhe as sementes de chia por cima.

39. Refogado de Amêndoas e Legumes

Este refogado combina uma variedade de legumes coloridos e amêndoas, ricas em magnésio e gorduras saudáveis, essenciais para ossos fortes e função muscular. É uma refeição leve e nutritiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	1 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	41g
Gorduras	33g



Ingredientes

Legumes mistos (pimentões, brócolis, cenouras)	792 ml
Amêndoas	49.5 g
Molho de soja	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho	1.7 clove

Preparação

1. Aqueça 15 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 1 dente de alho picado e refogue por 1 minuto.
2. Adicione 480 ml de legumes mistos picados e refogue por cerca de 5-7 minutos até que fiquem macios.
3. Misture 30 g de amêndoas fatiadas e 30 ml de molho de soja com baixo teor de sódio. Cozinhe por mais 2 minutos antes de servir.

Dia 14

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie com Manteiga de Amêndoa e Banana **490 kcal**

ALMOÇO Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado **543 kcal**

JANTAR Stir-Fry de Tofu e Vegetais ao Estilo Tailandês **578 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 136g Gorduras: 69g

40. Tigela de Smoothie com Manteiga de Amêndoa e Banana

Esta tigela de smoothie combina manteiga de amêndoa e banana, proporcionando um bom equilíbrio de proteínas e gorduras saudáveis para manter os níveis de energia. A adição de linhaça oferece fitoestrógenos que podem aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	48g
Gorduras	25g



Ingredientes

Banana congelada	168 g
Manteiga de amêndoa	42 g
Leite de amêndoas	168 ml
Linhaça moída	21 g
Coberturas: frutas, banana fatiada, nozes	105 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 168 g de banana congelada, 42 g de manteiga de amêndoa e 168 ml de leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Despeje em uma tigela.
3. Cubra com 105 g de coberturas variadas, como frutas, banana fatiada e nozes.

OFERTA EXCLUSIVA

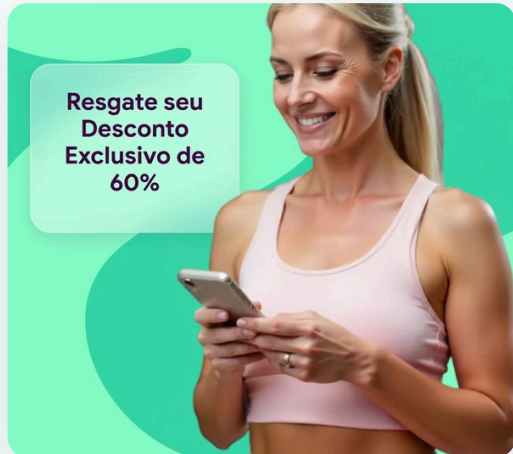
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

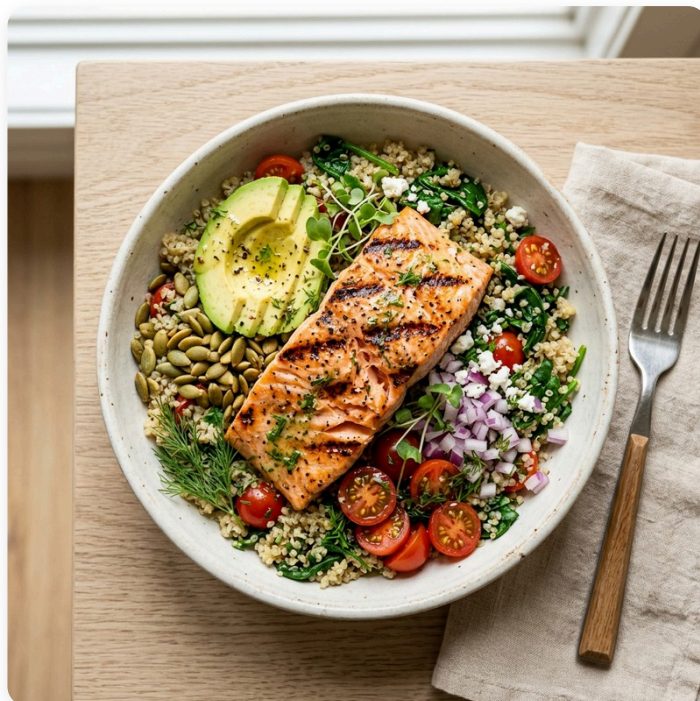


41. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Salmão Grelhado

Este bowl rico em nutrientes é ideal para mulheres acima de 40 anos, focando no equilíbrio hormonal e na saúde óssea através de proteínas de alta qualidade, ácidos graxos ômega-3 e fitoestrógenos. A combinação de quinoa, espinafre e salmão não só apoia o metabolismo, mas também promove a saúde do coração e a saciedade, tornando-se uma opção perfeita de refeição.

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 picado	93 g
Filé de salmão	175.2 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimenta-do-reino	1.6 g
Sementes de chia	18.6 g

Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria. Em uma panela média, misture a quinoa e a água. 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, aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere o filé de salmão com sal e pimenta, depois coloque na frigideira. Cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado ou até que esteja cozido.
- 3.** Adicione o espinafre picado à frigideira com o salmão nos últimos 2 minutos de cozimento, mexendo até murchar.
- 4.** Quando a quinoa estiver cozida, solte com um garfo e misture o suco de limão e as sementes de chia. Sirva a quinoa coberta com o salmão e o espinafre.

42. Stir-Fry de Tofu e Vegetais ao Estilo Tailandês

Este stir-fry vibrante combina tofu rico em proteínas com uma variedade de vegetais, apoiando a ingestão de nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. O gengibre e o alho ajudam a reduzir a inflamação, enquanto o molho de soja adiciona sabor sem excesso de sódio.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	41g
Gorduras	25g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	396 g
Flores de brócolis	247.5 g
Pimentão, fatiado	123.8 g
Cenouras, em tiras	82.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Gengibre, picado	3.3 g
Alho, picado	1.7 dente

Preparação

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o tofu em cubos, gengibre e alho, cozinhando por cerca de 5 minutos até que o tofu esteja dourado.
3. Adicione o brócolis, pimentão e cenouras, mexendo com o molho de soja e cozinhando por mais 5-7 minutos até que os vegetais estejam 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.