

Plano de Dieta de Ovos em 10 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Nutrição adaptada para mulheres maduras.

O Plano de Dieta de Ovos em 10 Dias é perfeito para mulheres acima de 40 que desejam melhorar sua saúde e vitalidade. Com 30 receitas ricas em proteínas, este plano não só promove a perda de peso, mas também apoia o equilíbrio hormonal. Abrace uma maneira mais simples de nutrir seu corpo e sentir-se fantástica.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,397	105g	76g	84g
Dia 2	1,399	104g	43g	98g
Dia 3	1,397	124g	59g	88g
Dia 4	1,397	111g	77g	78g
Dia 5	1,397	105g	78g	75g
Dia 6	1,477	103g	64g	103g
Dia 7	1,491	111g	100g	80g
Dia 8	1,491	114g	84g	86g
Dia 9	1,541	114g	89g	87g
Dia 10	1,541	116g	155g	53g
Méd.	1,453	111g	83g	83g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Torta de Ovo com Grão-de-Bico e Espinafre

Refogado de Berinjela com Ovos

Cogumelos Portobello Recheados com Ovo e Espinafre

Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Linhaça

Ovos Mexidos Saborosos com Legumes

Salada de Ovo Cozido com Grão-de-Bico

Salada de Ovos com Iogurte Grego

Salada Mediterrânea de Ovo e Tomate

Tigela de Legumes Grelhados com Ovos

Barquinhas de Pepino com Ovo, Abacate e Linhaça

Muffins de Brócolis com Queijo

Tigela Apimentada de Ovo e Arroz de Couve-flor

+ 18 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](#)



30 Receitas

10 dias de plano alimentar



1,453 kcal/dia

Média diária



111g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

83g C / 83g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Torta de Ovo com Grão-de-Bico e Espinafre

2. Salada de Ovos com Iogurte Grego

3. Refogado de Berinjela com Ovos

02 Dia 2

4. Salada Mediterrânea de Ovo e Tomate

5. Cogumelos Portobello Recheados com Ovo e Espinafre

6. Tigela de Legumes Grelhados com Ovos

03 Dia 3

7. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Linhaça

8. Barquinhas de Pepino com Ovo, Abacate e Linhaça

9. Ovos Mexidos Saborosos com Legumes

04 Dia 4

10. Muffins de Brócolis com Queijo

11. Salada de Ovo Cozido com Grão-de-Bico

12. Tigela Apimentada de Ovo e Arroz de Couve-flor

05 Dia 5

13. Tofu Mexido com Pimentões

14. Salada de Ovos com Grão-de-Bico

15. Pimentões Recheados com Ovos e Espinafre

06 Dia 6

16. Salada de Espinafre, Abacate e Ovo

17. Salada de Ovos Proteica com Rúcula e Nozes

18. Refogado de Ovos e Legumes

07 Dia 7

19. Ovos Cozidos com Salsa de Abacate

20. Omelete de Espinafre com Óleo de Coco e Quinoa

21. Arroz Frito de Couve-Flor com Ovos

08 Dia 8

22. Ovos Pochê com Cúrcuma e Abacate

23. Sopa de Ovo com Caldo de Osso e Cebolinha

24. Celebração Final de Ovos com Couve Refogada e Tomates

09 Dia 9

25. Wrap de Café da Manhã com Ovo e Espinafre

26. Preparação Semanal de Proteínas para Equilíbrio Hormonal

27. Curry de Ovos com Especiarias Indianas

10 Dia 10

28. Aveia Fortificada com Ovos e Amêndoas

29. Preparação de Refeições Ricas em Proteínas para Mulheres 40+

30. Pimentões Recheados com Quinoa e Ovos

Dia 1

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Torta de Ovo com Grão-de-Bico e Espinafre	406 kcal
ALMOÇO	Salada de Ovos com Iogurte Grego	496 kcal
JANTAR	Refogado de Berinjela com Ovos	495 kcal

Proteínas: 105g Carboidratos: 76g Gorduras: 84g

1. Torta de Ovo com Grão-de-Bico e Espinafre

Esta torta de ovo com grão-de-bico e espinafre é uma opção nutritiva para o café da manhã ou um almoço leve. Rica em proteínas e fibras, ela apoia o equilíbrio hormonal e a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	39g
Gorduras	17g

Ingredientes

Ovos	560 g
Grão-de-bico enlatado	595 g
Espinafre congelado	672 ml



Azeite de oliva	21 ml
Alho em pó	7 g
Cebola em pó	7 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 560 g de ovos batidos, 595 g de grão-de-bico drenado e 672 ml de espinafre descongelado.
3. Tempere com 7 g de alho em pó e 7 g de cebola em pó.
4. Unte uma forma de assar com 21 ml de azeite de oliva, despeje a mistura e asse por 30 minutos até firmar.

2. Salada de Ovos com Iogurte Grego

Esta salada cremosa de ovos substitui a maionese tradicional por iogurte grego, aumentando a proteína e os probióticos, essenciais para a saúde digestiva. Rica em proteínas e gorduras saudáveis, é excelente para o equilíbrio hormonal e a saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	12g
Gorduras	37g



Ingredientes

Ovos cozidos, picados	3.1 large
iogurte grego	93 ml
Mostarda Dijon	7.8 ml
Aipo, em cubos	93 ml
Cebolinha, fatiada	46.5 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 3 ovos cozidos picados, 93 ml de iogurte grego e 7.8 ml de mostarda Dijon.
2. Adicione 93 ml de aipo em cubos e 46.5 ml de cebolinha fatiada.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.

3. Refogado de Berinjela com Ovos

Um refogado saudável com berinjela e ovos, este prato oferece uma combinação única de sabores enquanto fornece proteínas e fibras necessárias. A berinjela é rica em antioxidantes, apoiando a saúde do coração e reduzindo a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

Ovos	3.3 large
Berinjela, picada	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 1 xícara (240ml) de berinjela picada e refogue por 5 minutos até ficar macia.
3. Adicione 1 dente de alho picado e cozinhe por mais um minuto.
4. Empurre para um lado da frigideira, mexa 2 ovos grandes do outro lado e tempere com sal e pimenta.
5. Misture tudo antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salada Mediterrânea de Ovo e Tomate **392 kcal**

ALMOÇO Cogumelos Portobello Recheados com Ovo e Espinafre **512 kcal**

JANTAR Tigela de Legumes Grelhados com Ovos **495 kcal**

Proteínas: 104g Carboidratos: 43g Gorduras: 98g

4. Salada Mediterrânea de Ovo e Tomate

Esta salada refrescante apresenta ovos cozidos combinados com tomates, oferecendo antioxidantes e vitamina C, vitais para a saúde da pele durante a menopausa. O azeite de oliva adiciona gorduras saudáveis ao coração, essenciais para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	14g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos cozidos	2.8 large
Tomates-cereja cortados ao meio	336 ml
Azeite de oliva	21 ml
Manjericão fresco picado	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, combine 336 ml de tomates-cereja cortados ao meio com 21 ml de manjericão picado.
2. Regue com 21 ml de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
3. Fatie 2 ovos cozidos e coloque-os sobre a salada.

5. Cogumelos Portobello Recheados com Ovo e Espinafre

Esses chapéus de portobello são recheados com ovos e espinafre, proporcionando um prato satisfatório repleto de vitamina D e cálcio. O espinafre também contém magnésio, que apoia a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	37g
Carboidratos	12g
Gorduras	37g



Ingredientes

Cogumelos portobello grandes	3.1g
Ovos	3.1g
Espinafre fresco, picado	372 ml
Queijo feta, esfarelado	93 ml
Azeite de oliva	7.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Pincele os cogumelos portobello com azeite de oliva e coloque-os em uma assadeira, com as brânquias para cima.
3. Em uma frigideira, refogue o espinafre até murchar, depois misture com os ovos e o queijo feta (se usar). Tempere com sal e pimenta.
4. Coloque a mistura de ovos nos cogumelos e asse por 20 minutos até que os ovos estejam firmes.

OFERTA EXCLUSIVA

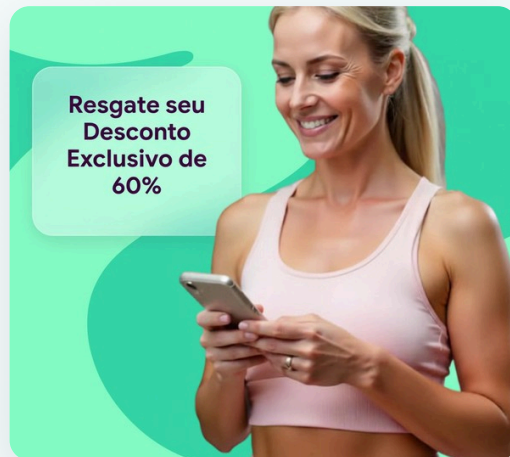
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Legumes Grelhados com Ovos

Esta tigela colorida é rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, perfeita para a saúde das mulheres acima de 40 anos. Os legumes grelhados realçam o sabor e oferecem antioxidantes essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	17g
Gorduras	33g



Ingredientes

Ovos	3.3 large
Abobrinha, fatiada	0.8 medium
Pimentão, fatiado	0.8 medium
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha ou a frigideira grelhadora em fogo médio.
2. Misture 1/2 da abobrinha fatiada e 1/2 do pimentão fatiado com 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Grelhe os legumes por 5-7 minutos até que fiquem macios e levemente carbonizados.
4. Em uma frigideira, mexa 2 ovos grandes e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva os legumes grelhados cobertos com os ovos mexidos.

Dia 3

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Linhaça **406 kcal**

ALMOÇO Barquinhas de Pepino com Ovo, Abacate e Linhaça **496 kcal**

JANTAR Ovos Mexidos Saborosos com Legumes **495 kcal**

Proteínas: 124g Carboidratos: 59g Gorduras: 88g

7. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Linhaça

Esta omelete é rica em proteínas e gorduras saudáveis, contribuindo para a manutenção muscular e o equilíbrio hormonal. A linhaça, rica em fitoestrógenos, potencializa ainda mais esses benefícios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	6g
Gorduras	27g



Ingredientes

Ovos	2.8 large
Espinafre fresco	336 ml
Queijo feta	84 g
Linhaça moída	21 g
Azeite de oliva	7 ml

Preparação

1. Aqueça 7 ml de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Refogue 336 ml de espinafre picado até murchar, cerca de 2 minutos.
3. Despeje 2 ovos batidos, polvilhe com 84 g de queijo feta esfarelado e cozinhe até firmar, cerca de 3 minutos. Se desejar, finalize com 21 g de linhaça moída.

8. Barquinhas de Pepino com Ovo, Abacate e Linhaça

Esta opção de almoço é rica em nutrientes, perfeita para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Com ovos ricos em proteínas, abacate saudável e linhaça cheia de fibras, é ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam manter a vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	28g
Gorduras	31g



Ingredientes

ovos grandes cozidos	3.1g
pepino grande	1.6g
abacate maduro	116.3 g
farinha de linhaça	23.3 g
suco de limão	7.8 ml
endro fresco	7.8 g
sal marinho	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Cozinhe os ovos por cerca de 10-12 minutos até ficarem duros. Após esfriar, descasque e corte ao meio.
2. Passo 2: Enquanto os ovos cozinham, retire o miolo do pepino cortando-o ao meio no sentido do comprimento e retirando as sementes com uma colher.
3. Passo 3: Em uma tigela pequena, amasse o abacate com o suco de limão, endro e farinha de linhaça até ficar bem misturado.
4. Passo 4: Coloque a mistura de abacate nas metades do pepino, depois coloque as metades dos ovos por cima.
5. Passo 5: Tempere com sal marinho a gosto e sirva imediatamente.

9. Ovos Mexidos Saborosos com Legumes

Este delicioso prato de ovos mexidos é cheio de vegetais ricos em nutrientes, proporcionando uma abundância de fitonutrientes que apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Rico em proteínas e gorduras saudáveis, é uma opção perfeita para o jantar de mulheres acima de 40 anos que buscam aumentar seu metabolismo e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

ovos grandes	3.3g
pimentões picados	198 ml
abobrinha picada	198 ml
cogumelos fatiados	198 ml
óleo de coco	8.3 ml
alho picado	1.7 dente
ervas frescas (ex: salsa, cebolinha)	24.8 ml

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela média, bata os ovos até ficarem bem misturados e reserve.
2. Passo 2: Aqueça o óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por 30 segundos até ficar aromático.
3. Passo 3: Adicione os pimentões, a abobrinha e os cogumelos à frigideira. Refogue por cerca de 5-7 minutos até que os vegetais estejam macios.
4. Passo 4: Despeje os ovos batidos na frigideira com os vegetais. Mexa delicadamente e cozinhe até que os ovos estejam totalmente mexidos, cerca de 3-4 minutos.
5. Passo 5: Polvilhe ervas frescas sobre os ovos mexidos antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Muffins de Brócolis com Queijo **392 kcal**

ALMOÇO Salada de Ovo Cozido com Grão-de-Bico **543 kcal**

JANTAR Tigela Apimentada de Ovo e Arroz de Couve-flor **462 kcal**

Proteínas: 111g Carboidratos: 77g Gorduras: 78g

10. Muffins de Brócolis com Queijo

Esses muffins de ovo são uma opção prática e nutritiva, repletos de brócolis e queijo. Eles são ricos em proteínas e baixos em carboidratos, ajudando a manter os níveis de energia para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	13g
Gorduras	25g



Ingredientes

Brócolis, picado	126 g
Ovos	5.6 large
Queijo ralado (cheddar ou mozzarella)	84 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Unte uma forma de muffin com azeite de oliva. Em uma tigela, bata os ovos, o sal e a pimenta. Misture o brócolis picado e metade do queijo.
3. Despeje a mistura de ovos nas forminhas de muffin e cubra com o restante do queijo. Asse por 15-18 minutos até firmar.

OFERTA EXCLUSIVA

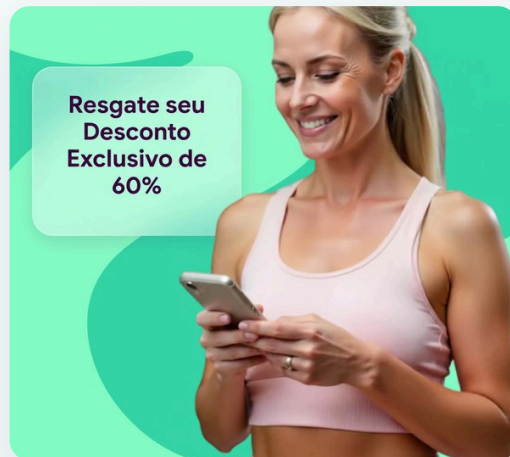
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 de Ovo Cozido com Grão-de-Bico

Grão-de-bico e ovos cozidos criam uma salada satisfatória que é rica em proteínas e fibras, apoiando a saúde digestiva. Esta refeição densa em nutrientes é benéfica para manter os níveis de energia e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Ovos cozidos	3.1 large
Grão-de-bico enlatado, drenado	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de grão-de-bico drenado, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 186 ml de pepino picado.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão, temperando com sal e pimenta.
3. Corte 2 ovos cozidos e adicione à salada antes de servir.

12. Tigela Apimentada de Ovo e Arroz de Couve-flor

Esta tigela robusta utiliza arroz de couve-flor como base de baixo carboidrato, coberta com ovos ricos em proteínas e especiarias, proporcionando energia sem excessos de carboidratos. Uma refeição saborosa e nutritiva para o dia a dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	17g
Gorduras	30g



Ingredientes

Arroz de couve-flor	396 ml
Ovos grandes	3.3 large
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho apimentado	24.8 ml
Cebolinha picada	24.8 g

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o arroz de couve-flor e refogue por cerca de 5 minutos.
2. Empurre o arroz de couve-flor para o lado e despeje 3.3 ovos batidos, mexendo até cozinhar.
3. Misture o arroz de couve-flor com os ovos mexidos, adicione 24.8 ml de molho apimentado e decore com cebolinha picada.

Dia 5

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tofu Mexido com Pimentões **392 kcal**

ALMOÇO Salada de Ovos com Grão-de-Bico **543 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Ovos e Espinafre **462 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 78g Gorduras: 75g

13. Tofu Mexido com Pimentões

Este tofu mexido vibrante é uma alternativa perfeita aos ovos tradicionais, rico em proteínas e fibras. É uma excelente maneira de começar o dia com muito sabor.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	14g
Gorduras	24g



Ingredientes

Tofu firme	168 g
Pimentão vermelho, picado	70 g
Espinafre	42 g
Cúrcuma em pó	2.8 g
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Esfarele o tofu na panela e adicione a cúrcuma, sal e pimenta.
3. Misture o pimentão picado e o espinafre, cozinhando até os vegetais ficarem macios.
4. Sirva quente, temperado a gosto.

14. Salada de Ovos com Grão-de-Bico

Esta salada rica em proteínas combina ovos e grão-de-bico, oferecendo um equilíbrio perfeito de proteínas e fibras para mantê-la satisfeita. Rica em vitaminas e minerais, apoia a densidade óssea e os níveis de energia, essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	37g
Carboidratos	47g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos cozidos, picados	3.1 large
Grão-de-bico enlatado, drenado	186 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 3 ovos cozidos picados, 186 ml de grão-de-bico drenado e 186 ml de pepino em cubos.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.

15. Pimentões Recheados com Ovos e Espinafre

Esses pimentões vibrantes são uma excelente fonte de proteína e nutrientes, oferecendo uma maneira deliciosa de aumentar a ingestão de vitamina D. O espinafre é rico em ferro, contribuindo para a energia e vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	17g
Gorduras	23g



Ingredientes

pimentões	3.3g
ovos grandes	6.6g
espinafre fresco, picado	396 ml
azeite de oliva	24.8 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C. Unte uma assadeira com azeite de oliva.
2. Em uma tigela, bata os ovos e incorpore o espinafre picado. Tempere com sal e pimenta.
3. Recheie as metades dos pimentões com a mistura de ovos e coloque-os na assadeira. Asse por 25 minutos ou até que os ovos estejam firmes.

Dia 6

3 refeições · 1,477 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salada de Espinafre, Abacate e Ovo **406 kcal**

ALMOÇO Salada de Ovos Proteica com Rúcula e Nozes **543 kcal**

JANTAR Refogado de Ovos e Legumes **528 kcal**

Proteínas: 103g Carboidratos: 64g Gorduras: 103g

OFERTA EXCLUSIVA

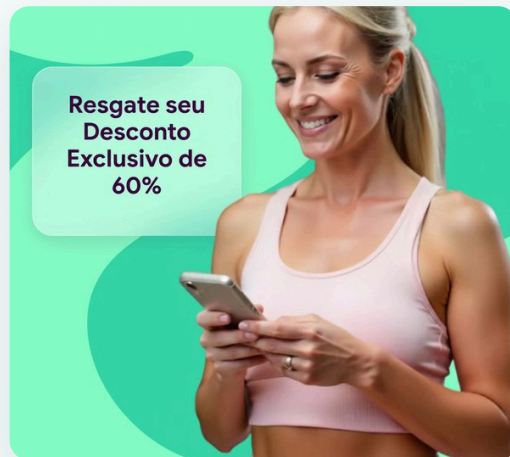
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salada de Espinafre, Abacate e Ovo

Repleta de proteínas dos ovos e gorduras saudáveis do abacate, esta salada é ideal para a manutenção muscular e equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. O espinafre é rico em magnésio e vitamina K, promovendo a saúde óssea e reduzindo os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	20g
Gorduras	31g



Ingredientes

Espinafre fresco, picado	672 ml
Abacate, em cubos	1.4g
Ovo cozido, picado	1.4g
Azeite de oliva	21 ml
Suco de limão	21 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture o espinafre picado, o abacate em cubos e o ovo cozido picado.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Misture delicadamente e sirva imediatamente.

17. Salada de Ovos Proteica com Rúcula e Nozes

Esta salada de ovos nutritiva é ideal para mulheres acima de 40 anos, apresentando ovos cozidos e rúcula fresca, ambas excelentes fontes de proteínas e nutrientes essenciais. A adição de nozes fornece ômega-3 saudáveis para o coração e fitoestrógenos, apoiando o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	19g
Gorduras	39g



Ingredientes

ovos grandes cozidos, picados	4.7g
maionese (preferencialmente leve ou de abacate)	23.3 g
rúcula fresca	93 g
suco de limão	7.8 ml
nozes, picadas	43.4 g
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, misture os ovos cozidos picados e a maionese. Misture até que estejam bem cobertos.
2. Passo 2: Adicione o suco de limão, sal e pimenta à mistura de ovos e mexa até combinar.
3. Passo 3: Em uma tigela grande de servir, coloque a rúcula fresca e cubra com a mistura de salada de ovos.
4. Passo 4: Polvilhe as nozes picadas sobre a salada para adicionar crocância e nutrição.
5. Passo 5: Sirva imediatamente e aproveite seu almoço nutritivo!

18. Refogado de Ovos e Legumes

Esse refogado rápido e colorido combina ovos cozidos com uma variedade de legumes, oferecendo vitaminas e minerais essenciais enquanto mantém o prato com baixo teor de carboidratos. O alto teor de proteína ajuda a manter os níveis de energia e a massa muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	25g
Gorduras	33g



Ingredientes

Ovos cozidos	3.3 large
Legumes variados (brócolis, pimentões, cenouras)	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja com baixo teor de sódio	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto.
2. Adicione 792 ml de legumes variados e refogue por 5-7 minutos até ficarem macios.
3. Fatie 2 ovos cozidos e adicione à frigideira, regando com 24.8 ml de molho de soja antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,491 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos Cozidos com Salsa de Abacate **420 kcal**

ALMOÇO Omelete de Espinafre com Óleo de Coco e Quinoa **543 kcal**

JANTAR Arroz Frito de Couve-Flor com Ovos **528 kcal**

Proteínas: 111g Carboidratos: 100g Gorduras: 80g

19. Ovos Cozidos com Salsa de Abacate

Os ovos cozidos oferecem um início satisfatório e rico em proteínas para o dia, enquanto a salsa de abacate adiciona gorduras saudáveis e fibra para mantê-lo saciado por mais tempo. Esta combinação é perfeita para apoiar a saúde hormonal e a densidade óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	14g
Gorduras	28g



Ingredientes

ovos	2.8 large
abacate, em cubos	0.4 medium
tomate, em cubos	0.4 medium
suco de limão	7 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Coloque 2 ovos grandes em uma panela e cubra com água; leve para ferver.
2. Uma vez fervendo, tampe e retire do fogo; deixe descansar por 10 minutos.
3. Enquanto isso, misture o abacate em cubos, o tomate, o suco de limão, o sal e a pimenta em uma tigela.
4. Descasque os ovos cozidos e sirva com a salsa de abacate por cima.

20. Omelete de Espinafre com Óleo de Coco e Quinoa

Esta omelete rica em proteínas é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. A adição de quinoa aumenta o teor de fibras e proteínas, enquanto o espinafre fornece nutrientes essenciais como folato e ferro.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	56g
Gorduras	19g



Ingredientes

ovos grandes	3.1g
espinafre fresco	372 ml
óleo de coco	7.8 ml
quinoa cozida	186 ml
alho em pó	1.6 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma panela pequena, cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e reserve.
2. Passo 2: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo de coco em fogo médio.
3. Passo 3: Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
4. Passo 4: Em uma tigela, bata os ovos com alho em pó, sal e pimenta.
5. Passo 5: Despeje a mistura de ovos na frigideira com o espinafre e mexa até que os ovos estejam cozidos, cerca de 3-4 minutos.
6. Passo 6: Sirva a omelete de espinafre sobre a quinoa cozida para adicionar proteínas e fibras.

OFERTA EXCLUSIVA

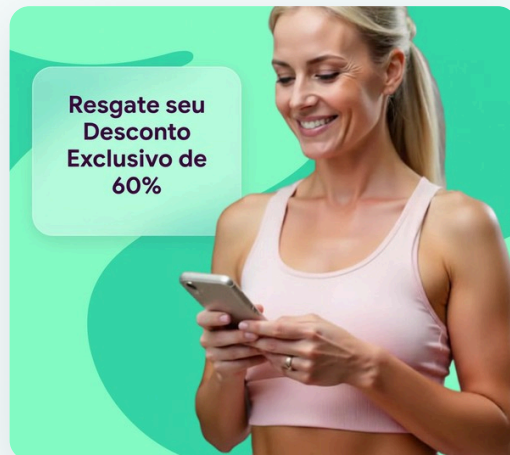
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Arroz Frito de Couve-Flor com Ovos

Esta versão saudável do arroz frito utiliza couve-flor como base de baixo carboidrato e é rica em proteínas dos ovos. O prato é colorido e denso em nutrientes, fornecendo vitaminas e minerais essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	30g
Gorduras	33g



Ingredientes

Ovos	3.3 large
Couve-flor ralada	396 ml
Legumes mistos (cenouras, ervilhas, pimentão), picados	198 ml
Molho de soja	24.8 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 1 xícara (240ml) de couve-flor ralada e 1/2 xícara (120ml) de legumes mistos picados; refogue por cerca de 5 minutos até ficarem macios.
3. Empurre os legumes para um lado da frigideira e mexa 2 ovos grandes do outro lado.
4. Uma vez que os ovos estejam cozidos, misture tudo e adicione 1 colher de sopa (15ml) de molho de soja, sal e pimenta a gosto.
5. Sirva quente.

Dia 8

3 refeições · 1,491 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos Pochê com Cúrcuma e Abacate **420 kcal**

ALMOÇO Sopa de Ovo com Caldo de Osso e Cebolinha **543 kcal**

JANTAR Celebração Final de Ovos com Couve Refogada e Tomates **528 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 84g Gorduras: 86g

22. Ovos Pochê com Cúrcuma e Abacate

Transforme seu café da manhã com ovos pochê temperados com cúrcuma, servidos sobre um leito de abacate cremoso. Este prato é rico em gorduras saudáveis, proporcionando um início de dia satisfatório.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	17g
Gorduras	34g



Ingredientes

ovos	140 g
pó de cúrcuma	1.4 g
abacate	105 g
azeite de oliva	7 ml
sal	

Preparação

1. Leve uma panela com água para ferver suavemente e adicione a cúrcuma.
2. Quebre os ovos na água fervente e cozinhe por 3-4 minutos.
3. Amasse o abacate com azeite e sal, e espalhe em um prato.
4. Cubra com os ovos pochê e sirva com torradas, se desejar.

23. Sopa de Ovo com Caldo de Osso e Cebolinha

Esta reconfortante sopa de caldo de osso é rica em colágeno e proteínas, promovendo a saúde das articulações e a elasticidade da pele. Repleta de nutrientes essenciais, é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

caldo de osso	372 ml
ovos grandes, batidos	3.1g
cebolinhas picadas	3.1g
pimenta branca	1.6 g
gengibre fresco, ralado	7.8 g
sementes de chia (para ômega-3)	23.3 g
espinafre picado (para fibras e cálcio)	46.5 g

Preparação

1. Passo 1: Em uma panela média, aqueça o caldo de osso em fogo médio até começar a ferver.
2. Passo 2: Enquanto o caldo aquece, bata os ovos em uma tigela até ficarem bem misturados.
3. Passo 3: Assim que o caldo estiver fervendo, despeje lentamente os ovos batidos no caldo enquanto mexe suavemente para criar fitas de ovo.
4. Passo 4: Adicione as cebolinhas picadas, o gengibre ralado, as sementes de chia e o espinafre à sopa. Mexa bem e cozinhe por mais 2-3 minutos até que o espinafre murche.
5. Passo 5: Tempere com pimenta branca a gosto e sirva quente.

24. Celebração Final de Ovos com Couve Refogada e Tomates

Este jantar rico em proteínas apresenta ovos, ricos em aminoácidos essenciais, e couve refogada com tomates-cereja para um impulso de vitaminas, minerais e antioxidantes. Perfeito para mulheres acima de 40 anos, esta refeição apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, mantendo as calorias sob controle.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	20g
Gorduras	33g



Ingredientes

ovos grandes	3.3g
couve, picada	198 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	99 ml
azeite de oliva	8.3 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Passo 2: Adicione a couve picada à frigideira e refogue por cerca de 3-4 minutos até murchar, mexendo ocasionalmente.
3. Passo 3: Adicione os tomates-cereja cortados à frigideira e cozinhe por mais 2-3 minutos até começarem a amolecer.
4. Passo 4: Enquanto os vegetais cozinham, quebre os ovos em uma tigela, bata-os e tempere com sal e pimenta.
5. Passo 5: Empurre os vegetais para um lado da frigideira e despeje os ovos no lado vazio. Cozinhe os ovos até o ponto desejado, mexendo suavemente.
6. Passo 6: Uma vez que os ovos estejam cozidos, sirva-os ao lado da couve refogada e dos tomates.

Dia 9

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Wrap de Café da Manhã com Ovo e Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Preparação Semanal de Proteínas para Equilíbrio Hormonal **543 kcal**

JANTAR Curry de Ovos com Especiarias Indianas **578 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 89g Gorduras: 87g

25. Wrap de Café da Manhã com Ovo e Espinafre

Este wrap de café da manhã combina ovos ricos em proteínas e espinafre cheio de fibras, tudo em uma tortilla low-carb. Uma refeição ideal para energia duradoura e manutenção muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	13g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos grandes	2.8 grandes
Espinafre	336 ml
Tortilla low-carb	1.4 grandes
Azeite de oliva	7 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Aqueça 1 colher de chá (5ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 1 xícara (240ml) de espinafre fresco e refogue até murchar.
2. Adicione 2 ovos batidos e cozinhe até que estejam totalmente mexidos, temperando com pimenta-do-reino, se desejar.
3. Coloque a mistura de ovos em 1 tortilla low-carb, enrole e aproveite!

OFERTA EXCLUSIVA

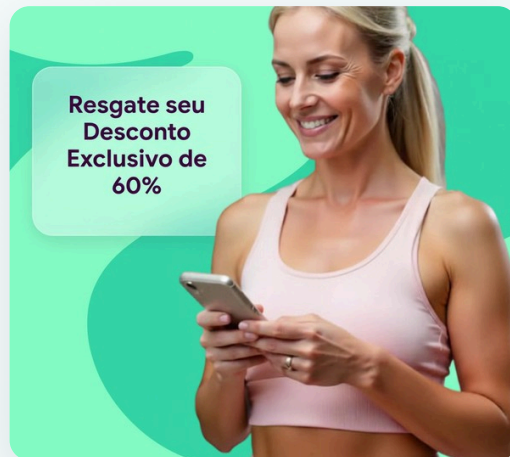
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Preparação Semanal de Proteínas para Equilíbrio Hormonal

Esta receita de preparação semanal de proteínas é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Com fontes de proteínas magras e ingredientes ricos em nutrientes, você terá refeições práticas e nutritivas prontas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	43g
Gorduras	23g

Ingredientes

Peitos de Frango	2.3 kg
Ovos	18.6 grandes
iogurte Grego	744 ml
Lentilhas secas	775 g
Filés de Salmão	697.5 g
Azeite de Oliva	46.5 ml
Espinafre fresco	93 g
Suco de Limão	46.5 ml



Preparação

1. Passo 1: Preaqueça sua grelha ou forno em temperatura média-alta e tempere os peitos de frango com azeite de oliva, sal e pimenta. Grelhe ou asse por 30 minutos até estarem totalmente cozidos.
2. Passo 2: Enquanto o frango cozinha, cozinhe os ovos em água fria, levando a ferver e depois cozinhando por 12 minutos. Retire do fogo, esfrie e descasque.
3. Passo 3: Porcione o iogurte grego em recipientes prontos para levar, adicionando uma pitada de canela ou frutas frescas, se desejar.
4. Passo 4: Lave as lentilhas e cozinhe em uma panela com 5 litros de água por cerca de 40 minutos ou até ficarem macias. Escorra e tempere com suco de limão e sal.
5. Passo 5: Asse os filés de salmão por 20 minutos a 190°C, temperados com azeite de oliva, sal e suco de limão.
6. Passo 6: Porcione tudo em recipientes individuais para fácil acesso durante a semana.

27. Curry de Ovos com Especiarias Indianas

Esse curry saboroso incorpora ovos cozidos e especiarias como cúrcuma e cominho, que possuem propriedades anti-inflamatórias benéficas para mulheres acima de 40 anos. É uma refeição substancial, rica em proteínas, que pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	33g
Gorduras	36g



Ingredientes

Ovos cozidos	3.3 large
Tomates em lata picados	198 ml
Cebola picada	0.8 medium
Azeite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma em pó	3.3 ml
Cominho em pó	3.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio e refogue 0.8 cebola picada até ficar translúcida.
2. Adicione 198 ml de tomates em lata picados, 3.3 ml de cúrcuma e 3.3 ml de cominho, mexendo por 5-7 minutos.
3. Adicione 2 ovos cozidos picados e cozinhe por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 10

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Fortificada com Ovos e Amêndoas **420 kcal**

ALMOÇO Preparação de Refeições Ricas em Proteínas para Mulheres 40+ **543 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Quinoa e Ovos **578 kcal**

Proteínas: 116g Carboidratos: 155g Gorduras: 53g

28. Aveia Fortificada com Ovos e Amêndoas

Esta tigela de aveia aquecida, coberta com ovos e amêndoas, oferece um café da manhã equilibrado, rico em vitamina D e proteínas, essenciais para a saúde óssea e níveis de energia. É uma opção nutritiva e saborosa para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	9 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

aveia fortificada	56 g
ovo grande	1.4 large
amêndoas fatiadas	42 ml
água ou leite de sua escolha	336 ml

Preparação

1. Em uma panela pequena, leve a água ou o leite a ferver. Misture a aveia fortificada e reduza o fogo para cozinhar por 5 minutos.
2. Enquanto isso, cozinhe ou escale o ovo a gosto.
3. Sirva a aveia em uma tigela, cubra com o ovo e as amêndoas fatiadas.

29. Preparação de Refeições Ricas em Proteínas para Mulheres 40+

Esta receita de preparação de refeições foca no cozimento em lote de alimentos ricos em proteínas para apoiar o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde geral de mulheres acima de 40 anos. Com uma mistura de carnes magras, proteínas vegetais e ingredientes ricos em nutrientes, essa estratégia garante que você tenha opções saudáveis prontas durante a semana.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

peitos de frango	2.3 kg
ovos	18.6 large
lentilhas secas	775 g
azeite de oliva	46.5 ml
sal marinho	7.8 g
pimenta-do-reino	7.8 g
espinafre fresco	93 g
nozes picadas	46.5 g
suco de limão	46.5 ml

Preparação

1. Passo 1: Preaqueça sua grelha ou forno a 200°C. Tempere os peitos de frango com azeite de oliva, sal marinho e pimenta-do-reino.
2. Passo 2: Grelhe ou asse os peitos de frango por cerca de 20-25 minutos até estarem completamente cozidos (a temperatura interna deve atingir 75°C).
3. Passo 3: Enquanto o frango cozinha, coloque os ovos em uma panela, cubra com água e leve para ferver. Assim que ferver, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos antes de transferir os ovos para um banho de gelo.
4. Passo 4: Em uma panela separada, adicione as lentilhas com 4 xícaras de água, leve para ferver e depois reduza para cozinhar por cerca de 15-20 minutos até ficarem macias. Escorra o excesso de água.
5. Passo 5: Assim que todas as proteínas estiverem cozidas, deixe esfriar um pouco antes de porcioná-las em recipientes com lentilhas cozidas, espinafre fresco e nozes picadas. Regue com suco de limão.

30. Pimentões Recheados com Quinoa e Ovos

Esses pimentões coloridos são uma excelente fonte de proteína e carboidratos complexos. Eles são ricos em vitaminas A e C, essenciais para fortalecer a imunidade e a saúde da pele durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

Pimentão	1.7 large
Ovos cozidos	3.3 large
Quinoa cozida	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	3.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C. Corte a parte superior de 1 pimentão grande e retire as sementes.
2. Em uma tigela, misture 198 ml de quinoa cozida com 2 ovos cozidos picados, 24.8 ml de azeite de oliva, cominho, sal e pimenta.
3. Recheie o pimentão com a mistura e coloque em uma assadeira. Asse por 25-30 minutos até que o pimentão esteja macio.

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.