

# Plano de Dieta de Pepino de 7 Dias para Mulheres PDF

Renove sua dieta com um plano de refeições nutritivo à base de pepino.

O Plano de Dieta de Pepino de 7 Dias apresenta 21 receitas refrescantes que incorporam os benefícios hidratantes dos pepinos. Ideal para mulheres que buscam desintoxicar e perder peso, este plano oferece uma abordagem leve e satisfatória para uma alimentação saudável. Descubra como os pepinos podem transformar sua rotina alimentar!

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,396	102g	136g	65g
Dia 2	1,611	90g	166g	69g
Dia 3	1,471	51g	188g	59g
Dia 4	1,611	108g	162g	72g
Dia 5	1,471	85g	188g	42g
Dia 6	1,611	128g	106g	73g
Dia 7	1,471	117g	139g	46g
Méd.	1,520	97g	155g	61g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Quinoa com Sardinha para o Café da Manhã

Curry de Pepino com Iogurte

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico

Torrada de Pepino e Abacate

Purê de Batata Doce e Grão-de-Bico Assado

Salada de Manjeriço Sagrado e Quinoa com Molho Cítrico

Tigela de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

Tigela de Quinoa com Pepino e Limão

Sopa de Camarão e Legumes com Especiarias Tailandesas

Bowl Refrescante de Grão-de-Bico e Abacate

Frigideira Saborosa de Espinafre e Ovos com Abacate

Polvo Grelhado com Limão e Ervas

+ 9 receitas adicionais no interior

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



**21 Receitas**

7 dias de plano alimentar



**97g Proteína**

Média diária



**1,520 kcal/dia**

Média diária



**Macros equilibrados**

155g C / 61g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

## 01 Dia 1

1. Tigela de Quinoa com Sardinha para o Café da Manhã
2. Tigela de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate
3. Curry de Pepino com Iogurte

## 02 Dia 2

4. Tigela de Quinoa com Pepino e Limão
5. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico
6. Sopa de Camarão e Legumes com Especiarias Tailandesas

## 03 Dia 3

7. Torrada de Pepino e Abacate
8. Bowl Refrescante de Grão-de-Bico e Abacate
9. Purê de Batata Doce e Grão-de-Bico Assado

## 04 Dia 4

10. Frigideira Saborosa de Espinafre e Ovos com Abacate
11. Salada de Manjeriço Sagrado e Quinoa com Molho Cítrico
12. Polvo Grelhado com Limão e Ervas

## 05 Dia 5

13. Torrada de Tomate com Ervas
14. Salada Cremosa de Iogurte e Beterraba
15. Sopa Reconfortante de Lentilhas e Repolho com Aumento Probiótico

## 06 Dia 6

16. Tigela de Café da Manhã com Ovo e Quinoa com Ervas
17. Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho Anti-Inflamatório
18. Bacalhau Assado com Limão e Endro com Aspargos

07 Dia 7

---

19. Parfait de Iogurte Grego com Sementes de Chia

---

20. Tigela Mediterrânea de Quinoa Rica em Proteínas

---

21. Bacalhau com Limão, Endro e Couve-Flor

---

# Dia 1

3 refeições · 1,396 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Tigela de Quinoa com Sardinha para o Café da Manhã	<b>490 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Tigela de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate	<b>543 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Curry de Pepino com Iogurte	<b>363 kcal</b>

**Proteínas: 102g   Carboidratos: 136g   Gorduras: 65g**

## 1. Tigela de Quinoa com Sardinha para o Café da Manhã

Comece o seu dia com esta tigela de quinoa rica em proteínas, coberta com sardinhas e vegetais frescos. É uma opção nutritiva que te deixará satisfeito até a hora do almoço.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carboidratos</b>	49g
<b>Gorduras</b>	21g



### Ingredientes

quinoa cozida	126 g
sardinhas em conserva	1.4 can
tomates-cereja	105 g
pepino	0.7g

---

azeite de oliva

7 ml

gomo de limão

1.4g

## Preparação

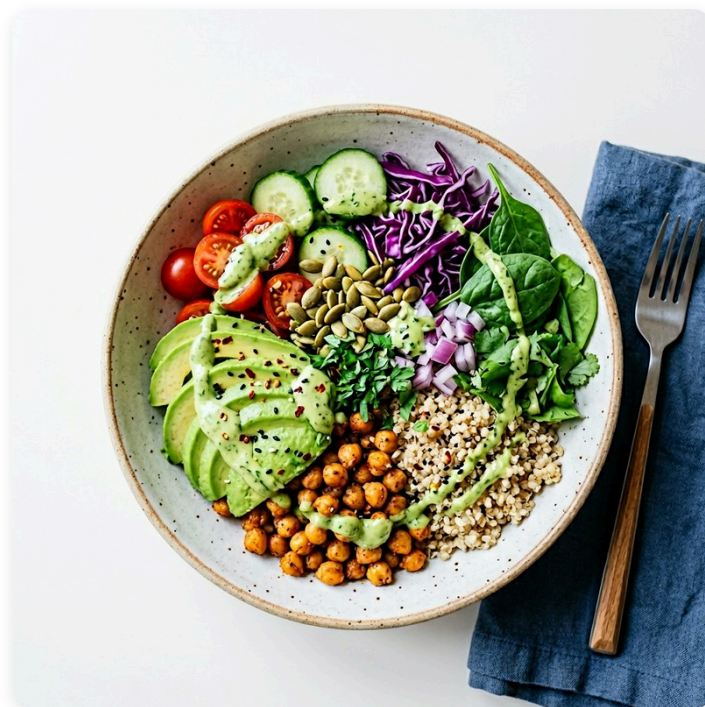
1. Em uma tigela, coloque a quinoa cozida como base.
2. Cubra com sardinhas, tomates-cereja cortados ao meio e fatias de pepino.
3. Regue com azeite e sirva com um gomo de limão ao lado para espremer.

## 2. Tigela de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

Esta tigela nutritiva de quinoa e grão-de-bico é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, é uma refeição flexível que pode ser ajustada às suas necessidades diárias.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	62g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa (cozida)	372 ml
Grão-de-bico enlatado (drenado e enxaguado)	186 g
Espinafre (fresco)	93 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	232.5 g
Pepino (em cubos)	116.3 g
Abacate (maduro)	116.3 g
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, o espinafre, os tomates-cereja e o pepino.
2. Em uma tigela pequena, amasse o abacate e misture com o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino para fazer o molho.
3. Regue o molho de abacate sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente.
4. Sirva imediatamente ou refrigere por até 2 horas para uma opção gelada.

### 3. Curry de Pepino com Iogurte

Este curry único combina pepinos com iogurte para um prato leve e aromático, perfeito para um jantar reconfortante. Os probióticos do iogurte promovem a saúde intestinal, enquanto os pepinos oferecem hidratação.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	363 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	25g



#### Ingredientes

Pepino, em cubos	396 ml
iogurte grego	198 ml
Pó de curry	8.3 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

#### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 396 ml de pepino em cubos e refogue por 3-4 minutos.
3. Misture 8.3 ml de pó de curry e cozinhe por mais um minuto.
4. Retire do fogo e incorpore 198 ml de iogurte grego. Tempere com sal e pimenta a gosto.

# Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Quinoa com Pepino e Limão **490 kcal**

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

**JANTAR** Sopa de Camarão e Legumes com Especiarias Tailandesas **578 kcal**

**Proteínas: 90g   Carboidratos: 166g   Gorduras: 69g**

#### 4. Tigela de Quinoa com Pepino e Limão

Esta tigela de quinoa é rica em proteínas e traz pepinos refrescantes com um molho de limão vibrante. A quinoa fornece aminoácidos essenciais e fibras, importantes para a manutenção muscular e o metabolismo.

##### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	21g



##### Ingredientes

Quinoa cozida	336 ml
Pepino, picado	168 ml
Suco de limão	42 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

##### Preparação

1. Em uma tigela, misture 336 ml de quinoa cozida, 168 ml de pepino picado, 42 ml de suco de limão e 21 ml de azeite de oliva.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture delicadamente.
3. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

## 5. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico

Esta salada colorida combina grão-de-bico rico em proteínas com vegetais frescos, oferecendo uma excelente fonte de fibras e nutrientes essenciais. As gorduras saudáveis do azeite de oliva e os antioxidantes dos tomates e pepinos favorecem a saúde do coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Salsa fresca, picada	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de grão-de-bico enlatado drenado, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio, 186 ml de pepino em cubos e 46.5 g de salsa fresca picada.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

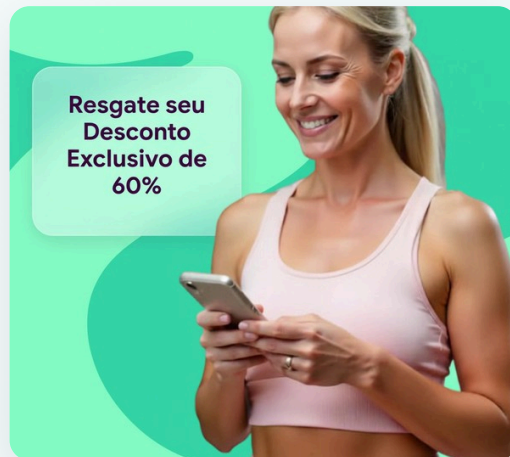
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa de Camarão e Legumes com Especiarias Tailandesas

Uma sopa saborosa com camarões e uma variedade de legumes, rica em proteínas para apoiar a saúde muscular. Ingredientes como capim-limão e gengibre oferecem propriedades anti-inflamatórias, enquanto o caldo de osso auxilia na digestão e absorção de nutrientes.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	17 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	742.5 g
Caldo de osso	1584 ml
Brócolis	495 g
Cenouras, fatiadas	247.5 g
Talos de capim-limão, picados	24.8 g
Gengibre fresco, picado	8.3 g
Coentro, picado	24.8 g
Sal	8.3 g
Pimenta-do-reino	3.3 g

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione o capim-limão e o gengibre, cozinhando por 1 minuto até ficar aromático.
2. Adicione o caldo de osso, as cenouras e o brócolis, levando a ferver. Cozinhe por 5 minutos até que os legumes estejam macios.
3. Misture os camarões, o sal e a pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos até que os camarões fiquem opacos. Decore com coentro antes de servir.

# Dia 3

3 refeições · 1,471 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Pepino e Abacate **350 kcal**

**ALMOÇO** Bowl Refrescante de Grão-de-Bico e Abacate **543 kcal**

**JANTAR** Purê de Batata Doce e Grão-de-Bico Assado **578 kcal**

**Proteínas: 51g   Carboidratos: 188g   Gorduras: 59g**

## 7. Torrada de Pepino e Abacate

Esta torrada aberta é uma mistura perfeita de gorduras saudáveis e hidratação, ideal para mulheres acima de 40 anos que precisam de energia e nutrição para a pele. O abacate fornece fibras e gorduras monoinsaturadas saudáveis que apoiam a saúde do coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	18g



### Ingredientes

Pão integral	1.4 fatia
Abacate amassado	0.7g
Pepino fatiado	84 ml
Suco de limão	7 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Torre a fatia de pão integral até dourar.
2. Em uma tigela, misture o abacate amassado com 7 ml de suco de limão e tempere com sal e pimenta.
3. Espalhe a mistura de abacate na torrada e cubra com 84 ml de pepino fatiado.

## 8. Bowl Refrescante de Grão-de-Bico e Abacate

Uma mistura refrescante de grão-de-bico e abacate, que fornece proteínas vegetais e gorduras saudáveis que ajudam no equilíbrio hormonal. O alto teor de fibras também apoia a saúde digestiva.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Grão-de-bico, cozido	372 ml
Abacate, em cubos	0.8 médio
Pepino, em cubos	0.8 médio
Salsa, picada	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 372 ml de grão-de-bico cozido, 0.5 abacate médio em cubos e 0.5 pepino médio em cubos.
2. Adicione 46.5 ml de salsa picada e 23.3 ml de suco de limão.
3. Misture delicadamente para combinar.

## 9. Purê de Batata Doce e Grão-de-Bico

### Assado

Este purê combina batatas-doces e grão-de-bico, criando um acompanhamento rico em fibras que apoia a regularidade digestiva. As batatas-doces são uma excelente fonte de antioxidantes e vitaminas, benéficas para a saúde da pele em mulheres acima dos 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carboidratos</b>	99g
<b>Gorduras</b>	10g



### Ingredientes

Batatas-doces, em cubos	495 g
Grão-de-bico enlatado, drenado e lavado	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	8.3 g
Sal	4.9 g
Pimenta-do-reino	2.5 g
Suco de limão	24.8 ml

## Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Misture as batatas-doces com azeite de oliva, cominho, sal e pimenta em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até ficarem macias, depois amasse com o grão-de-bico e adicione o suco de limão antes de servir.

# Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Frigideira Saborosa de Espinafre e Ovos com Abacate **490 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Manjerição Sagrado e Quinoa com Molho Cítrico **543 kcal**

**JANTAR** Polvo Grelhado com Limão e Ervas **578 kcal**

**Proteínas: 108g   Carboidratos: 162g   Gorduras: 72g**

## 10. Frigideira Saborosa de Espinafre e Ovos com Abacate

Este café da manhã repleto de nutrientes apresenta ovos acompanhados de espinafre e abacate, fornecendo ômega-3 essenciais, cálcio e fitoestrógenos para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Rápido de preparar, garante que você comece o dia com uma refeição rica em proteínas que promove a saúde óssea e o suporte ao metabolismo.

### Informação Nutricional

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



### Ingredientes

ovos grandes	4.2g
espinafre fresco, picado	84 g
abacate, em cubos	105 g
azeite de oliva	21 ml
queijo feta esfarelado	56 g
sal	2.1 g
pimenta-do-reino	1.4 g
suco de limão fresco	7 ml

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione o espinafre picado e refogue por 2-3 minutos até murchar.
3. Quebre os ovos na frigideira e tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Cozinhe por 3-4 minutos, até os ovos estarem no ponto desejado.
5. Retire do fogo e cubra com abacate em cubos, queijo feta esfarelado e um toque de suco de limão fresco.

OFERTA EXCLUSIVA

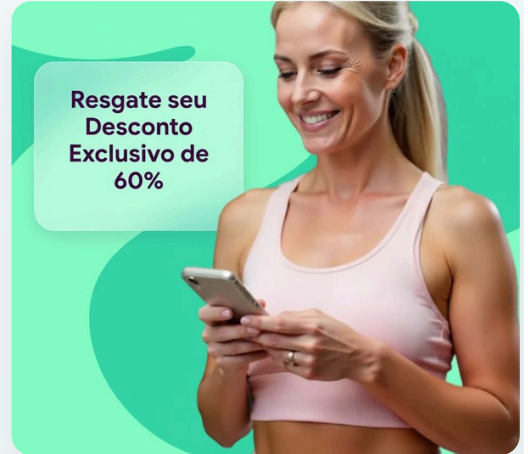
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Manjericão Sagrado e Quinoa com Molho Cítrico

Esta salada refrescante combina manjericão sagrado para equilíbrio hormonal com quinoa rica em proteínas, fornecendo nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
pepino, em cubos	0.8 médio
folhas frescas de manjericão sagrado	93 ml
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	46.5 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 372 ml de quinoa cozida, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 0.8 pepino médio em cubos.
2. Adicione 93 ml de folhas frescas de manjericão sagrado, 15 ml de azeite de oliva e 30 ml de suco de limão.
3. Misture delicadamente para combinar e sirva gelado ou em temperatura ambiente.

## 12. Polvo Grelhado com Limão e Ervas

O polvo grelhado é uma iguaria rica em proteínas e baixa em gordura. Este prato é benéfico para a saúde do coração e fornece nutrientes essenciais, tornando-se uma escolha perfeita para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

tentáculos de polvo	379.5 g
azeite de oliva	49.5 ml
suco de limão fresco	24.8 ml
salsa fresca	49.5 ml
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

### Preparação

1. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta. Em uma tigela, misture azeite de oliva, suco de limão, salsa, sal e pimenta.
2. Pincele o polvo com a mistura. Grelhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até que esteja levemente carbonizado e aquecido.
3. Sirva morno, regado com o restante da marinada.

# Dia 5

3 refeições · 1,471 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Tomate com Ervas **350 kcal**

**ALMOÇO** Salada Cremosa de Iogurte e Beterraba **543 kcal**

**JANTAR** Sopa Reconfortante de Lentilhas e Repolho com Aumento Probiótico **578 kcal**

**Proteínas: 85g    Carboidratos: 188g    Gorduras: 42g**

### 13. Torrada de Tomate com Ervas

Uma torrada fresca e vibrante coberta com tomates temperados e raspas de limão. É uma opção leve e rica em antioxidantes que promove a saúde cardiovascular.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	3 min
<b>Calorias</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carboidratos</b>	67g
<b>Gorduras</b>	6g



#### Ingredientes

pão integral	39.2g
tomates-cereja, cortados ao meio	210g
manjeriçao fresco, picado	42g
raspas de limão	7g
pimenta-do-reino	a gosto

#### Preparação

1. Torre a fatia de pão integral.
2. Em uma tigela, misture os tomates-cereja, manjeriçao, raspas de limão e pimenta-do-reino.
3. Cubra a torrada com a mistura de tomate e sirva.

## 14. Salada Cremosa de Iogurte e Beterraba

Esta salada refrescante combina iogurte amigável ao intestino e beterraba rica em fibras, promovendo a saúde digestiva. Os sabores terrosos da beterraba se misturam perfeitamente com o iogurte para um impulso probiótico.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Iogurte grego natural	372 ml
Beterraba cozida em cubos	186 ml
Endro fresco picado	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de abóbora	46.5 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de iogurte grego natural com 186 ml de beterraba cozida em cubos.
2. Adicione 23.3 ml de endro fresco picado e 23.3 ml de suco de limão.
3. Finalize com 46.5 ml de sementes de abóbora antes de servir.

## 15. Sopa Reconfortante de Lentilhas e Repolho com Aumento Probiótico

Esta sopa robusta combina lentilhas e repolho, ambos ricos em fibras, promovendo a saúde digestiva. Com um toque de iogurte, fornece probióticos que melhoram a flora intestinal e reduzem o inchaço.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	74g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

Lentilhas verdes, enxaguadas	198 ml
Repolho, picado	396 ml
Caldo de legumes	1584 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
iogurte grego natural	99 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o repolho picado e refogue por 5 minutos.
2. Adicione 198 ml de lentilhas enxaguadas e 960 ml de caldo de legumes. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos até as lentilhas ficarem macias.
3. Sirva com 99 ml de iogurte grego natural por cima para um aumento probiótico.

# Dia 6

3 refeições · 1,611 calorias

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

**ALMOÇO** Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho Anti-Inflamatório **543 kcal**

**JANTAR** Bacalhau Assado com Limão e Endro com Aspargos **578 kcal**

**Proteínas: 128g    Carboidratos: 106g    Gorduras: 73g**

OFERTA EXCLUSIVA

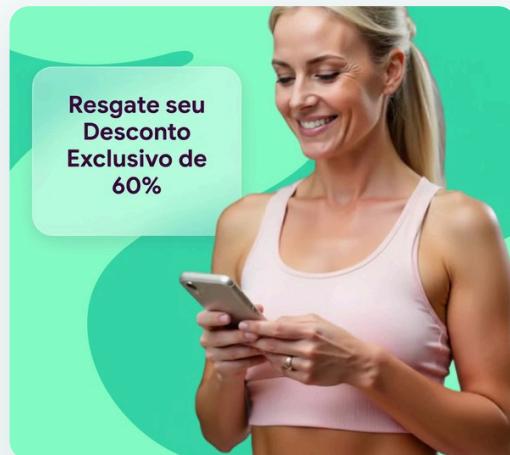
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Café da Manhã com Ovo e Quinoa com Ervas

Esta tigela robusta combina ovos cozidos ricos em proteínas e quinoa, fornecendo uma excelente fonte de aminoácidos e fibras. As ervas adicionam sabor e oferecem benefícios anti-inflamatórios que ajudam a apoiar a saúde geral durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	21g



### Ingredientes

Ovos cozidos	2.8 large
Quinoa cozida	168 ml
Salsa fresca picada	21 ml
Azeite de oliva	7 ml
Suco de limão	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 168 ml de quinoa cozida com 21 ml de salsa picada e 7 ml de azeite de oliva.
2. Tempere com suco de limão, sal e pimenta.
3. Fatie 2 ovos cozidos e coloque-os sobre a mistura de quinoa.

## 17. Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho Anti-Inflamatório

Esta vibrante salada mediterrânea de quinoa é repleta de gorduras e proteínas anti-inflamatórias, perfeita para mulheres acima de 40 anos. Rica em ômega-3, fitoestrógenos e nutrientes essenciais, apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, além de oferecer uma opção de refeição satisfatória.

### Informação Nutricional

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



### Ingredientes

Quinoa, cozida	372 g
Grão-de-bico, enlatado e enxaguado	186 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	232.5 g
Pepino, picado	116.3 g
Cebola roxa, picada finamente	62 g
Queijo feta, esfarelado	62 g
Azeite de oliva extra virgem	93 ml
Suco de limão	46.5 ml
Salsa fresca, picada	12.4 g

Sal	1.6 g
Pimenta-do-reino	1.6 g

---

## Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino, a cebola roxa e o queijo feta.
2. Passo 2: Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva extra virgem, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino para criar o molho.
3. Passo 3: Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar. Decore com salsa fresca antes de servir.

## 18. Bacalhau Assado com Limão e Endro com Aspargos

Este delicado prato de bacalhau é infundido com limão e endro, oferecendo uma refeição leve e rica em proteínas. Servido com aspargos, é baixo em calorias e rico em nutrientes essenciais, apoiando a saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	17g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Filé de bacalhau	280.5 g
Raspas de limão	8.3 g
Endro, fresco ou seco	8.3 g
Aspargos, aparados	247.5 g
Azeite	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque o bacalhau em uma assadeira e regue com azeite, raspas de limão, endro, sal e pimenta.
3. Arrume os aspargos ao redor do bacalhau e asse por 15 minutos até que o bacalhau esteja desfiando e os aspargos estejam macios.
4. Sirva imediatamente.

# Dia 7

3 refeições · 1,471 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Parfait de Iogurte Grego com Sementes de Chia **350 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Mediterrânea de Quinoa Rica em Proteínas **543 kcal**

**JANTAR** Bacalhau com Limão, Endro e Couve-Flor **578 kcal**

**Proteínas: 117g    Carboidratos: 139g    Gorduras: 46g**

## 19. Parfait de Iogurte Grego com Sementes de Chia

Este parfait é uma excelente fonte de cálcio e probióticos, promovendo a saúde óssea e intestinal, essenciais para mulheres acima de 40 anos. A adição de sementes de chia aumenta os ácidos graxos ômega-3, que ajudam a equilibrar os hormônios.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	7g



### Ingredientes

iogurte grego, natural, desnatado	336 ml
Sementes de chia	42 ml
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos)	168 ml
Mel	7 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, faça camadas de iogurte grego, frutas vermelhas e sementes de chia.
2. Regue com mel e deixe descansar por 5 minutos para que as sementes de chia incham antes de servir.

## 20. Tigela Mediterrânea de Quinoa Rica em Proteínas

Esta tigela vibrante e nutritiva de quinoa é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e o metabolismo de mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, promove a saúde óssea e do coração, fornecendo nutrientes essenciais como cálcio e ômega-3.

### Informação Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
grão-de-bico	186 g
tomates-cereja	116.3 g
pepino	116.3 g
queijo feta	62 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	23.3 ml
salsa fresca	12.4 g
sal	2.3 g
pimenta-do-reino	2.3 g

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino e o queijo feta.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente.
4. Polvilhe com salsa fresca e sirva imediatamente ou refrigere por até 2 horas.

OFERTA EXCLUSIVA

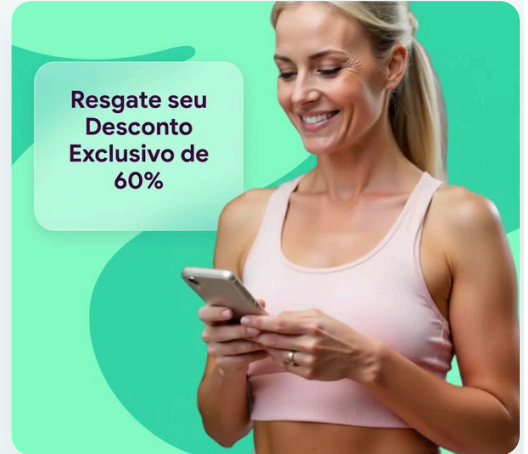
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Bacalhau com Limão, Endro e Couve-Flor

Este prato delicioso e nutritivo é uma ótima fonte de proteína magra, essencial para a manutenção muscular e equilíbrio hormonal. A couve-flor cozida no vapor, rica em fibras e fitoestrógenos, complementa a refeição, promovendo saúde cardíaca e óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

filé de bacalhau	140.3 g
couve-flor cozida no vapor	396 ml
manteiga	8.3 g
suco de limão	24.8 ml
endro fresco	1.7 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Tempere o filé de bacalhau com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Passo 2: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione a manteiga.
3. Passo 3: Quando a manteiga derreter, adicione o filé de bacalhau temperado e cozinhe por 4-5 minutos de cada lado, ou até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo.
4. Passo 4: Enquanto o peixe cozinha, cozinhe a couve-flor no vapor até ficar macia, cerca de 5-7 minutos.
5. Passo 5: Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e o endro fresco.
6. Passo 6: Sirva o filé de bacalhau em um prato com a couve-flor cozida ao lado, regando a mistura de limão e endro sobre o peixe.



## Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

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



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

### VER MAIS PLANOS

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

**Começar Agora**

*Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher*

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

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.