

Plano de Dieta de Perda de Peso de 7 Dias para Mulheres PDF

Dê início à sua jornada de perda de peso com um plano de refeições estruturado.

O Plano de Dieta de Perda de Peso de 7 Dias inclui 21 receitas deliciosas adaptadas para mulheres que buscam emagrecer. Esta abordagem estruturada não só promove a perda de peso, mas também incentiva hábitos saudáveis. Perfeito para mulheres que estão prontas para fazer uma mudança e se sentir bem.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,779	135g	138g	89g
Dia 2	1,779	112g	203g	66g
Dia 3	1,793	96g	269g	54g
Dia 4	1,793	121g	165g	85g
Dia 5	1,793	132g	129g	77g
Dia 6	1,817	114g	195g	71g
Dia 7	1,329	113g	92g	81g
Méd.	1,726	118g	170g	75g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Proteína com Coco e Frutas Vermelhas

Arenque Assado com Purê de Legumes Raiz

Salada de Beterraba Assada com Queijo de Cabra

Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas

Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

Tigela de Quinoa e Tofu com Proteínas

Salada Poderosa de Sardinha e Couve

Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Nozes

Massa Cremosa de Feijão Branco e Espinafre

Salada de Lentilhas e Couve com Especiarias de Curry

Aveia Quente com Cogumelo Reishi e Manteiga de Amêndoas

Tom Kha Gai com Cogumelos e Tofu

+ 9 receitas adicionais no interior

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



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,726 kcal/dia

Média diária



118g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

170g C / 75g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Proteína com Coco e Frutas Vermelhas

2. Salada Poderosa de Sardinha e Couve

3. Arenque Assado com Purê de Legumes Raiz

02 Dia 2

4. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Nozes

5. Salada de Beterraba Assada com Queijo de Cabra

6. Massa Cremosa de Feijão Branco e Espinafre

03 Dia 3

7. Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas

8. Salada de Lentilhas e Couve com Especiarias de Curry

9. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

04 Dia 4

10. Aveia Quente com Cogumelo Reishi e Manteiga de Amêndoas

11. Tigela de Quinoa e Tofu com Proteínas

12. Tom Kha Gai com Cogumelos e Tofu

05 Dia 5

13. Tigela de Proteína de Chocolate com Menta

14. Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Legumes

15. Frango Jerk Jamaicano com Legumes Assados

06 Dia 6

16. Tigela de Frutas Vermelhas e Amêndoas

17. Tigela de Quinoa com Ervas, Salmão Grelhado e Espinafre

18. Tacos Picantes de Feijão Preto e Batata Doce

07 Dia 7

19. Refresco de Cítricos e Frutas Vermelhas

20. Salada Picante de Grão-de-Bico e Abacate

21. Macarrão de Abobrinha com Frango ao Gengibre e Cúrcuma

Dia 1

3 refeições · 1,779 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Proteína com Coco e Frutas Vermelhas	546 kcal
ALMOÇO	Salada Poderosa de Sardinha e Couve	589 kcal
JANTAR	Arenque Assado com Purê de Legumes Raiz	644 kcal

Proteínas: 135g Carboidratos: 138g Gorduras: 89g

1. Tigela de Proteína com Coco e Frutas Vermelhas

Esta refrescante tigela de smoothie de coco apresenta frutas vermelhas e leite de coco, proporcionando hidratação e gorduras saudáveis. Rica em proteínas e coberta com sementes, apoia os níveis de energia e a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	546 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	56g
Gorduras	21g



Ingredientes

Frutas vermelhas mistas congeladas	336 ml
iogurte grego	168 ml
Leite de coco	168 ml

Sementes de chia	42 g
Kiwi fatiado	1.4 médio

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de frutas vermelhas mistas congeladas, 168 ml de iogurte grego e 168 ml de leite de coco. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de sementes de chia e 1 kiwi fatiado.

2. Salada Poderosa de Sardinha e Couve

Repleta de ácidos graxos ômega-3 das sardinhas e rica em cálcio da couve, esta salada apoia a densidade óssea e a saúde geral. A couve também é uma excelente fonte de vitamina K, essencial para manter ossos fortes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	16g
Gorduras	43g



Ingredientes

Sardinhas enlatadas em azeite	131.8 g
Couve, picada	744 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de abóbora	46.5 ml

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine 744 ml de couve picada, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 131.8 g de sardinhas drenadas.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão; despeje sobre a salada.
3. Cubra com 46.5 ml de sementes de abóbora, misture delicadamente e sirva.

3. Arenque Assado com Purê de Legumes Raiz

O arenque assado é uma rica fonte de ômega-3, que apoia a saúde do coração e o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos. Combiná-lo com um purê de legumes raiz adiciona fibras e nutrientes, tornando esta uma refeição equilibrada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	66g
Gorduras	25g



Ingredientes

Filé de arenque	186.5 g
Batatas, descascadas e em cubos	123.8 g
Cenouras, descascadas e em cubos	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Coloque o filé de arenque em uma assadeira forrada, tempere com sal, pimenta e suco de limão, e asse por 20 minutos.
3. Enquanto isso, cozinhe as batatas e cenouras em água salgada até ficarem macias (cerca de 15 minutos).
4. Escorra, depois amasse os legumes com azeite de oliva e tempere a gosto.
5. Sirva o arenque assado com o purê de legumes raiz.

Dia 2

3 refeições · 1,779 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Nozes **546 kcal**

ALMOÇO Salada de Beterraba Assada com Queijo de Cabra **589 kcal**

JANTAR Massa Cremosa de Feijão Branco e Espinafre **644 kcal**

Proteínas: 112g Carboidratos: 203g Gorduras: 66g

4. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Nozes

Esta tigela vibrante apresenta uma mistura de frutas vermelhas e manteiga de nozes para um smoothie refrescante e satisfatório. A alta proteína do iogurte e das nozes ajuda a estabilizar o açúcar no sangue e a manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	546 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	50g
Gorduras	21g



Ingredientes

Mistura de frutas vermelhas congeladas	336 ml
iogurte grego (natural)	336 ml
Manteiga de amendoim ou manteiga de amêndoa	42 g
Sementes de chia	21 g
Morangos fatiados	42 g
Nozes picadas	42 g
Flocos de coco	21 g

Preparação

1. Misture 336 ml de frutas vermelhas congeladas, 336 ml de iogurte grego, 42 g de manteiga de amendoim e 21 g de sementes de chia até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de morangos fatiados, 42 g de nozes picadas e 21 g de flocos de coco.
3. Sirva imediatamente para aproveitar os sabores frescos.

5. Salada de Beterraba Assada com Queijo de Cabra

Esta salada vibrante combina beterrabas assadas e queijo de cabra, oferecendo um sabor rico e um equilíbrio de proteínas e gorduras saudáveis, benéficas para a regulação hormonal. As beterrabas são ricas em antioxidantes que apoiam a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	13 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	62g
Gorduras	28g



Ingredientes

Beterrabas, assadas e picadas	372 ml
Folhas verdes mistas	744 ml
Queijo de cabra, esfarelado	93 ml
Nozes, picadas	46.5 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Asse as beterrabas por cerca de 30 minutos até ficarem macias.
2. Em uma tigela, misture as folhas verdes, as beterrabas assadas e o queijo de cabra esfarelado.
3. Cubra com as nozes picadas.
4. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta, e regue sobre a salada.

OFERTA EXCLUSIVA

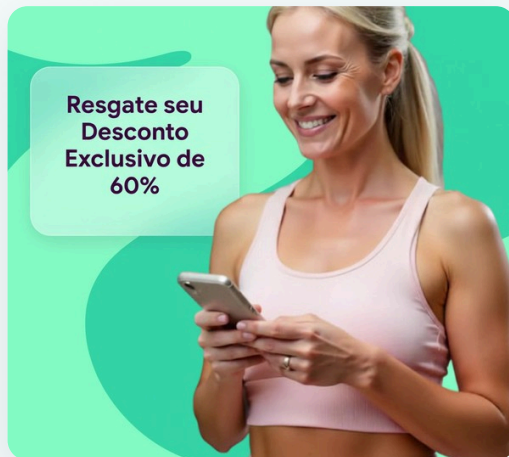
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Massa Cremosa de Feijão Branco e Espinafre

Esta receita de massa é rica em proteínas e fibras, essenciais para a saúde muscular e vitalidade das mulheres acima de 40 anos. A adição de grãos integrais ajuda a manter os níveis de energia e promove a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	91g
Gorduras	17g



Ingredientes

Massa integral	99 g
Feijão branco enlatado, enxaguado	198 g
Espinafre fresco, picado	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente, depois escorra.
2. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva e refogue o alho picado por 1 minuto.
3. Adicione o feijão branco e o espinafre, cozinhando até o espinafre murchar, depois misture com a massa cozida e tempere com sal e pimenta.

Dia 3

3 refeições · 1,793 calorias

CAFÉ DA MANHÃ

Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas

560 kcal

ALMOÇO

Salada de Lentilhas e Couve com Especiarias de Curry

589 kcal

JANTAR

Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

644 kcal

Proteínas: 96g Carboidratos: 269g Gorduras: 54g

7. Tigela de Café da Manhã com Quinoa, Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas

Esta tigela de café da manhã é rica em proteínas da quinoa, proporcionando energia sustentada ao longo do dia. A adição de frutas vermelhas oferece antioxidantes que combatem a inflamação comum na menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	77g
Gorduras	21g



Ingredientes

Quinoa cozida	168g
Manteiga de amêndoa	42g
Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	105g
Leite de amêndoa sem açúcar	168g
Sementes de chia	21g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 168 g de quinoa cozida com 168 ml de leite de amêndoa e mexa bem.
2. Cubra com 42 g de manteiga de amêndoa, 105 g de frutas vermelhas mistas e 21 g de sementes de chia.
3. Misture tudo antes de comer para desfrutar dos sabores cremosos e nutritivos.

8. Salada de Lentilhas e Couve com Especiarias de Curry

Esta salada robusta e à base de plantas apresenta lentilhas ricas em proteínas e couve densa em nutrientes, apoiando a saúde óssea e o equilíbrio hormonal. As especiarias de curry adicionam propriedades anti-inflamatórias enquanto proporcionam um perfil de sabor satisfatório.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	93g
Gorduras	16g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	372 ml
Couve, picada	372 ml
Cenoura, ralada	116.3 g
Cebola roxa, em cubos	93 ml
Pó de curry	23.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture as lentilhas cozidas, a couve picada, a cenoura ralada e a cebola em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o pó de curry, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem antes de servir.

9. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

Este ensopado nutritivo é rico em fibras e proteínas, essenciais para a saúde digestiva e a preservação muscular. As batatas-doces fornecem beta-caroteno e carboidratos complexos, oferecendo energia constante para combater a fadiga.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	99g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce, em cubos	247.5 g
Grão-de-bico, enlatado, lavado	198 ml
Tomates em cubos, enlatados	198 ml
Caldo de legumes	396 ml
Cominho	8.3 g
Pimenta caiena	1.7 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 247.5 g de batata doce em cubos e refogue por 5 minutos.
2. Adicione 198 ml de grão-de-bico lavado, 198 ml de tomates em cubos e 396 ml de caldo de legumes, junto com 8.3 g de cominho e 1.7 g de pimenta caiena. Cozinhe por 20 minutos até que as batatas-doces estejam macias.
3. Sirva quente.

Dia 4

3 refeições · 1,793 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Quente com Cogumelo Reishi e Manteiga de Amêndoas **560 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa e Tofu com Proteínas **589 kcal**

JANTAR Tom Kha Gai com Cogumelos e Tofu **644 kcal**

Proteínas: 121g Carboidratos: 165g Gorduras: 85g

10. Aveia Quente com Cogumelo Reishi e Manteiga de Amêndoas

Esta aveia quente é uma excelente fonte de energia sustentada, ideal para mulheres acima de 40 anos. O pó de cogumelo reishi ajuda a aliviar o estresse, enquanto a manteiga de amêndoas fornece proteínas e gorduras saudáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	70g
Gorduras	22g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água ou leite de amêndoas	336 ml
Pó de cogumelo reishi	7 g
Manteiga de amêndoas	44.8 g
Banana, fatiada	140 g

Preparação

1. Em uma panela, misture 56 g de aveia em flocos e 336 ml de água ou leite de amêndoas. Cozinhe em fogo médio por cerca de 5 minutos até ficar cremoso.
2. Adicione 7 g de pó de cogumelo reishi e 44.8 g de manteiga de amêndoas, mexendo bem até incorporar.
3. Finalize com a banana fatiada e aproveite quente.

OFERTA EXCLUSIVA

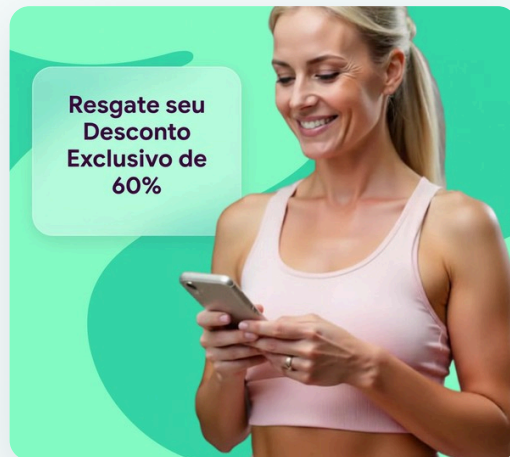
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 de Quinoa e Tofu com Proteínas

Esta vibrante tigela de quinoa e tofu é rica em proteínas vegetais e nutrientes essenciais, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde óssea para mulheres acima de 40 anos. A combinação de tofu, quinoa e vegetais mistos fornece uma rica fonte de fitoestrógenos, ômega-3s e cálcio, tornando-a uma refeição saudável para a vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	62g
Gorduras	22g



Ingredientes

tofu firme	310 g
quinoa cozida	286.8 g
vegetais mistos (pimentões, brócolis, cenouras)	465 g
azeite de oliva	23.3 ml
molho de soja (baixo teor de sódio)	46.5 ml
sementes de abóbora	43.4 g
hummus	155 g

Preparação

1. Passo 1: Pressione o tofu para remover o excesso de umidade e corte em cubos.
2. Passo 2: Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os cubos de tofu e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Passo 3: Adicione os vegetais mistos à frigideira e refogue por mais 5 minutos até ficarem macios.
4. Passo 4: Misture a quinoa cozida e o molho de soja, mexendo bem para combinar e aquecer.
5. Passo 5: Sirva o refogado em uma tigela, coberto com sementes de abóbora e um lado de hummus.

12. Tom Kha Gai com Cogumelos e Tofu

Uma sopa tailandesa de coco aquecida enriquecida com tofu, que é rico em proteínas e fitoestrógenos, auxiliando na regulação hormonal. Contém cogumelos ricos em antioxidantes para combater a inflamação, sendo excelente para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	33g
Gorduras	41g



Ingredientes

leite de coco	660 ml
caldo de legumes	792 ml
tofu, em cubos	412.5 g
cogumelos, fatiados	247.5 g
galanga ou gengibre, fatiado	1.7 polegada
capim-limão, amassado	1.7 talo
suco de limão	49.5 ml
coentro, para guarnição	24.8 g
sal	

Preparação

1. Em uma panela, combine 660 ml de leite de coco e 792 ml de caldo de legumes. Deixe ferver.
2. Adicione 412.5 g de tofu em cubos, 247.5 g de cogumelos fatiados, 1.7 polegada de galanga ou gengibre fatiado e o talo de capim-limão amassado.
3. Cozinhe por 10-15 minutos. Misture 49.5 ml de suco de limão e tempere com sal a gosto. Sirva guarnecido com coentro.

Dia 5

3 refeições · 1,793 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína de Chocolate com Menta **560 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Legumes **589 kcal**

JANTAR Frango Jerk Jamaicano com Legumes Assados **644 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 129g Gorduras: 77g

13. Tigela de Proteína de Chocolate com Menta

Esta tigela de smoothie é uma deliciosa combinação de chocolate e menta, rica em proteínas de alta qualidade. A adição de espinafre aumenta a densidade nutricional e fornece antioxidantes, promovendo energia e saúde geral para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	49g
Gorduras	21g



Ingredientes

iogurte grego	336 ml
cacau em pó sem açúcar	9.8 g
espinafre fresco	42 g
leite de amêndoa	168 ml
folhas de menta fresca	11.2 g
banana fatiada	70 g
chocolate amargo picado	14 g
sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 9.8 g de cacau em pó sem açúcar, 42 g de espinafre fresco, 168 ml de leite de amêndoa e 11.2 g de folhas de menta fresca. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 35 g de banana fatiada, 10 g de chocolate amargo picado e 15 g de sementes de chia.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

14. Tigela Saborosa de Quinoa com Salmão e Legumes

Esta tigela de quinoa é rica em nutrientes, oferecendo proteínas, ácidos graxos ômega-3 e fibras, sendo uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. A combinação de legumes coloridos e peixe gordo fornece vitaminas e minerais essenciais que promovem a saúde óssea e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
filé de salmão	175.2 g
espinafre	46.5 g
tomates-cereja	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de abóbora	46.5 g
queijo feta (opcional)	43.4 g

Preparação

- 1.** Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria. Em uma panela média, combine a quinoa e a água e leve para ferver. Reduza o fogo, cubra e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja fofa.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Tempere o filé de salmão com sal e pimenta, depois cozinhe por 4-5 minutos de cada lado até estar cozido. Retire da frigideira e desfie em pedaços.
- 3.** Passo 3: Na mesma frigideira, adicione o espinafre e os tomates-cereja. Refogue por 2-3 minutos até que o espinafre murche e os tomates estejam levemente estourados.
- 4.** Passo 4: Monte a tigela colocando a quinoa, os legumes refogados, o salmão desfiado e as sementes de abóbora. Regue com suco de limão e adicione queijo feta, se desejar. Sirva quente.

15. Frango Jerk Jamaicano com Legumes

Assados

Esta refeição saborosa no tabuleiro apresenta frango jerk, que fornece proteínas magras e especiarias que podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa. A combinação de vegetais aumenta a ingestão de fibras e fornece antioxidantes essenciais para a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	33g
Gorduras	33g



Ingredientes

Coxas de frango sem osso, temperadas com tempero jerk	247.5 g
Abobrinha, fatiada	247.5 g
Pimentão vermelho, fatiado	123.8 g
Cebola roxa, cortada em gomos	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C e misture o frango e os vegetais com azeite de oliva em uma assadeira.
2. Asse por 20 minutos ou até que o frango esteja completamente cozido e os vegetais estejam macios.
3. Sirva quente e aproveite os sabores picantes.

Dia 6

3 refeições · 1,817 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Frutas Vermelhas e Amêndoas **560 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Ervas, Salmão Grelhado e Espinafre **597 kcal**

JANTAR Tacos Picantes de Feijão Preto e Batata Doce **660 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 195g Gorduras: 71g

OFERTA EXCLUSIVA

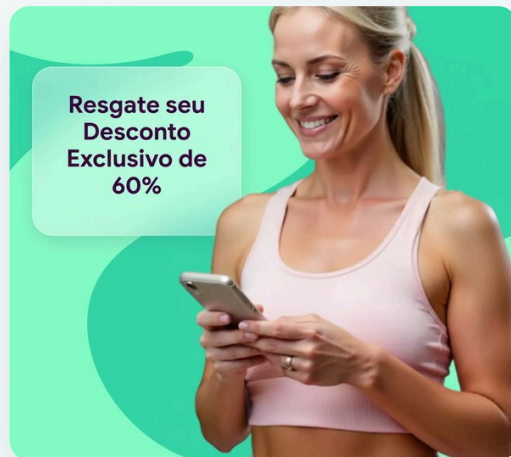
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Frutas Vermelhas e Amêndoas

Repleta de antioxidantes das frutas vermelhas, esta tigela de smoothie é rica em proteínas do iogurte grego e da manteiga de amêndoa, apoiando os níveis de energia e a manutenção muscular. A adição de sementes de chia fornece ômega-3 para o equilíbrio hormonal, tornando-a uma ótima escolha para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	49g
Gorduras	21g



Ingredientes

logurte grego	336 ml
Frutas vermelhas mistas congeladas	168 ml
Manteiga de amêndoa	42 g
Sementes de chia	21 g
Leite de amêndoa	168 ml
Amêndoas fatiadas	28 g
Morango fatiado	84 ml
Mirtilos	84 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 168 ml de frutas vermelhas mistas congeladas, 42 g de manteiga de amêndoa, 21 g de sementes de chia e 168 ml de leite de amêndoa. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 28 g de amêndoas fatiadas, 84 ml de morangos fatiados e 84 ml de mirtilos.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

17. Tigela de Quinoa com Ervas, Salmão Grelhado e Espinafre

Esta tigela de quinoa rica em nutrientes é cheia de proteínas e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos. Rica em ômega-3, cálcio e fitoestrogênios, 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	597 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	25g



Ingredientes

quinoa, enxaguada	139.5 g
água	372 ml
filé de salmão	175.2 g
azeite de oliva	23.3 ml
espinafre, fresco	93 g
suco de limão	23.3 ml
alho, picado	1.6 dente
sal	a gosto
pimenta	a gosto
sementes de gergelim	14 g

Preparação

1. Em uma panela média, misture a quinoa e a água. Deixe ferver, depois reduza o fogo, cubra e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Tempere o filé de salmão com sal, pimenta e alho picado. Cozinhe por cerca de 5-6 minutos de cada lado ou até que esteja cozido.
3. Adicione o espinafre fresco à frigideira e refogue até murchar, cerca de 2 minutos. Esprema o suco de limão sobre o espinafre.
4. Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e sirva coberta com o espinafre refogado e o salmão grelhado. Polvilhe sementes de gergelim por cima para adicionar crocância.

18. Tacos Picantes de Feijão Preto e Batata Doce

Esses tacos saborosos são ricos em fibras, provenientes do feijão preto e da batata doce, que ajudam na saúde digestiva e fornecem energia sustentada. A adição de abacate oferece gorduras saudáveis que podem ajudar a reduzir a inflamação durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	99g
Gorduras	25g



Ingredientes

Batata doce, em cubos	247.5 g
Feijão preto, enlatado, escorrido	198 g
Tortilhas de milho	3.3g
Abacate, fatiado	82.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	8.3 g
Pó de chili	8.3 g
Sal	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture a batata doce em cubos com 24.8 ml de azeite de oliva, cominho, pó de chili e sal, e asse por 20 minutos.
2. Em uma frigideira, aqueça 198 g de feijão preto escorrido em fogo médio até aquecer.
3. Monte os tacos colocando a batata doce assada e o feijão preto nas tortilhas de milho, cobertos com abacate fatiado. Sirva quente.

Dia 7

3 refeições · 1,329 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Refresco de Cítricos e Frutas Vermelhas **49 kcal**

ALMOÇO Salada Picante de Grão-de-Bico e Abacate **620 kcal**

JANTAR Macarrão de Abobrinha com Frango ao Gengibre e Cúrcuma **660 kcal**

Proteínas: 113g Carboidratos: 92g Gorduras: 81g

19. Refresco de Cítricos e Frutas Vermelhas

Esta bebida vibrante combina as propriedades que fortalecem o sistema imunológico dos cítricos com o poder antioxidante das frutas vermelhas, tornando-a uma escolha revitalizante para mulheres acima de 40 anos. Promove a hidratação e apoia a saúde da pele, mantendo você com uma aparência jovem.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	49 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	13g
Gorduras	14g



Ingredientes

Água	672 ml
Fatias de cítricos mistos (laranja, limão, lima)	168 ml
Frutas vermelhas mistas	168 ml

Preparação

1. Fatie as frutas cítricas e prepare as frutas vermelhas mistas.
2. Em uma jarra, misture 672 ml de água, as fatias de cítricos e as frutas vermelhas.
3. Deixe infundir por pelo menos 30 minutos na geladeira antes de servir.

20. Salada Picante de Grão-de-Bico e Abacate

Esta salada é rica em proteínas e gorduras saudáveis, perfeita para manter a energia e o equilíbrio hormonal. Os temperos não só adicionam sabor, mas também oferecem benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	59g
Gorduras	31g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	372 g
Abacate, em cubos	108.5 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	1.6 g
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture o grão-de-bico, o abacate em cubos, os tomates-cereja e o cominho.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.

OFERTA EXCLUSIVA

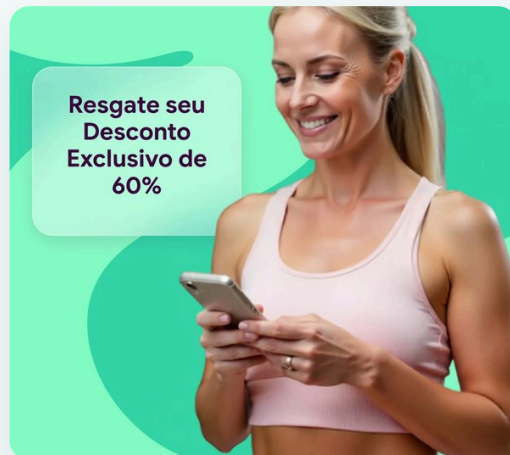
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Macarrão de Abobrinha com Frango ao Gengibre e Cúrcuma

Este prato é uma alternativa com baixo carboidrato ao macarrão, ideal para manter a barriga chapada. O frango magro oferece alta proteína, enquanto o gengibre e a cúrcuma ajudam a aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	20g
Gorduras	36g



Ingredientes

Peito de frango, em cubos	189.8 g
Abobrinha, em espiral	330 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Cúrcuma em pó	4.1 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 189.8 g de peito de frango em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione 8.3 g de gengibre ralado, 4.1 g de cúrcuma, sal e pimenta, cozinhando por mais 2 minutos.
3. Misture a abobrinha em espiral e refogue por mais 3-4 minutos até ficar macia, depois sirva imediatamente.

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.