

# Plano de Dieta de Sopa Queima-Gordura de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Revitalize sua perda de peso com uma dieta nutritiva à base de sopas.

Este Plano de Dieta de Sopa Queima-Gordura de 7 Dias apresenta 21 receitas de sopa nutritivas e substanciais, projetadas para mulheres acima de 40. Esta abordagem única utiliza o poder das sopas para promover a perda de gordura enquanto mantém você satisfeita. Ideal para quem busca uma maneira aconchegante e saborosa de emagrecer.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,402	91g	118g	73g
Dia 2	1,404	94g	157g	50g
Dia 3	1,404	91g	116g	74g
Dia 4	1,394	44g	253g	28g
Dia 5	1,395	76g	146g	62g
Dia 6	1,395	79g	119g	67g
Dia 7	1,487	101g	130g	63g
Méd.	1,412	82g	148g	60g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,402
Dia 2		1,404
Dia 3		1,404
Dia 4		1,394
Dia 5		1,395
Dia 6		1,395
Dia 7		1,487

*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Sopa de Caldo de Ossos com Legumes

Salada de Grão-de-Bico e Abacate com Molho de Coentro e Limão

Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa

Sopa de Legumes com Caldo de Ossos

Salada Tailandesa de Camarão e Manga

Ensopado de Grão-de-Bico e Brócolis com Tahine

Bolinho de Abobrinha com Alho e Limão

Salada de Sardinha e Feijão Branco

Creme de Cogumelos com Tomilho e Crocante de Nozes

Suco Tropical Refrescante

Tigela Saborosa de Batata Doce e Kimchi

Ensopado de Lentilhas e Batata Doce

+ 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



**1,412 kcal/dia**

Média diária



**82g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

148g C / 60g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Sopa de Caldo de Ossos com Legumes

---

2. Salada de Grão-de-Bico e Abacate com Molho de Coentro e Limão

---

3. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa

---

## 02 Dia 2

4. Sopa de Legumes com Caldo de Ossos

---

5. Salada Tailandesa de Camarão e Manga

---

6. Ensopado de Grão-de-Bico e Brócolis com Tahine

---

## 03 Dia 3

7. Bolinho de Abobrinha com Alho e Limão

---

8. Salada de Sardinha e Feijão Branco

---

9. Creme de Cogumelos com Tomilho e Crocante de Nozes

---

## 04 Dia 4

10. Suco Tropical Refrescante

---

11. Tigela Saborosa de Batata Doce e Kimchi

---

12. Ensopado de Lentilhas e Batata Doce

---

## 05 Dia 5

13. Sopa de Repolho com Legumes

---

14. Salada Energética de Couve e Quinoa

---

15. Ensopado Picante de Peixe e Legumes

---

## 06 Dia 6

16. Salada de Café da Manhã com Tomate Assado e Alho

---

17. Salada de Quinoa com Legumes Assados

---

18. Sopa Cremosa de Couve-flor e Frango

---

## 07 Dia 7

19. Aveia Salgada com Caldo de Ossos e Ervas

---

20. Bowl Saboroso de Atum e Lentilhas com Abacate

---

21. Refogado de Legumes e Tofu

---

# Dia 1

3 refeições · 1,402 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Sopa de Caldo de Ossos com Legumes	<b>252 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada de Grão-de-Bico e Abacate com Molho de Coentro e Limão	<b>543 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa	<b>607 kcal</b>

**Proteínas: 91g    Carboidratos: 118g    Gorduras: 73g**

## 1. Sopa de Caldo de Ossos com Legumes

Uma tigela nutritiva de caldo de ossos repleta de legumes vibrantes, perfeita para um café da manhã reforçado. Esta receita oferece um sabor robusto enquanto é baixa em calorias.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carboidratos</b>	21g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

Caldo de ossos	672 ml
Cenouras, picadas	1.4 médio
Aipo, picado	1.4 talo
Espinafre	42 g
Azeite de oliva	7 ml

Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

---

## Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione as cenouras e o aipo picados e refogue até amolecerem.
3. Despeje o caldo de ossos e leve a ferver.
4. Reduza o fogo e adicione o espinafre, o sal e a pimenta.
5. Cozinhe por 5-10 minutos e sirva quente.

## 2. Salada de Grão-de-Bico e Abacate com Molho de Coentro e Limão

Esta salada vibrante é carregada de grão-de-bico rico em proteínas e gorduras saudáveis do abacate, tornando-a uma excelente escolha para o controle do açúcar no sangue. O molho de limão proporciona um sabor refrescante enquanto auxilia na digestão.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	186 ml
Abacate	0.8 grande
Tomates-cereja	186 ml
Coentro fresco	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de grão-de-bico enxaguado, 0.8 de abacate picado e 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de suco de limão, 23.3 ml de azeite de oliva e coentro picado. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente para combinar e sirva imediatamente.

### 3. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa

Esta tigela rica em nutrientes apresenta salmão rico em ômega-3 e quinoa cheia de fibras, tornando-a uma refeição ideal para mulheres acima de 40 anos. Repleta de proteínas, gorduras saudáveis e fitoestrogênios, apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	607 kcal
<b>Proteínas</b>	51g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	26g



#### Ingredientes

salmão cozido	198 g
quinoa (cozida)	396 ml
espinafre (fresco)	49.5 g
tomates-cereja (cortados ao meio)	123.8 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
sementes de gergelim	14.9 g
queijo feta (esfarelado)	62.7 g

## Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e os tomates-cereja cortados ao meio.
2. Desfie o salmão cozido e adicione-o à tigela.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture delicadamente para combinar.
4. Finalize com sementes de gergelim e queijo feta esfarelado antes de servir.

# Dia 2

3 refeições · 1,404 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Sopa de Legumes com Caldo de Ossos **252 kcal**

**ALMOÇO** Salada Tailandesa de Camarão e Manga **558 kcal**

**JANTAR** Ensopado de Grão-de-Bico e Brócolis com Tahine **594 kcal**

**Proteínas: 94g   Carboidratos: 157g   Gorduras: 50g**

## 4. Sopa de Legumes com Caldo de Ossos

Repleta de ingredientes que aumentam o colágeno do caldo de ossos e uma variedade de legumes coloridos, essa sopa apoia a saúde das articulações e a elasticidade da pele. Os legumes ricos em nutrientes fornecem antioxidantes que combatem a inflamação, tornando-a ideal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Caldo de ossos	672 ml
Cenoura picada	1.4 medium
Aipo picado	1.4 stalk
Couve, picada	336 ml
Alho picado	2.8 cloves
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 21 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e refogue por 1 minuto até ficar aromático.
3. Adicione a cenoura e o aipo picados; cozinhe por 5 minutos até amolecer.
4. Despeje 672 ml de caldo de ossos e leve a ferver.
5. Adicione a couve picada, sal e pimenta; cozinhe por mais 5-7 minutos até a couve ficar macia.

## 5. Salada Tailandesa de Camarão e Manga

Esta salada refrescante combina camarão e manga com um molho picante que ajuda a resfriar o corpo, proporcionando alívio dos sintomas da menopausa. O camarão oferece uma ótima fonte de proteína magra, enquanto a manga adiciona vitaminas que apoiam a saúde da pele.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	17 min
<b>Tempo de cozimento</b>	13 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	53g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	175.2 g
Mistura de folhas verdes	744 ml
Manga, em cubos	155 g
Repolho roxo, picado	186 ml
Cenoura, ralada	186 ml
Coentro, picado	93 ml
Suco de limão	46.5 ml
Molho de peixe	7.8 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

## Preparação

1. Em uma panela, refogue o camarão no azeite de oliva por cerca de 3-5 minutos até estar cozido.
2. Em uma tigela, misture as folhas verdes, a manga em cubos, o repolho roxo e a cenoura.
3. Cubra com o camarão cozido e o coentro.
4. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e o molho de peixe, depois 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. Ensopado de Grão-de-Bico e Brócolis com Tahine

Este ensopado nutritivo é rico em cálcio e repleto de grão-de-bico e brócolis, promovendo a densidade óssea e a vitalidade geral. É uma opção deliciosa e saudável para qualquer refeição.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	79g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, escorrido	396 ml
Flores de brócolis	396 ml
Caldo de legumes	396 ml
Tahine	49.5 ml
Cominho em pó	8.3 ml
Azeite de oliva	8.3 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 8.3 ml de azeite de oliva em fogo médio; adicione 396 ml de brócolis picados e refogue por 3 minutos.
2. Adicione 396 ml de grão-de-bico escorrido, 396 ml de caldo de legumes e 8.3 ml de cominho em pó. Cozinhe por 15 minutos.
3. Misture 49.5 ml de tahine até ficar bem combinado e sirva quente.

# Dia 3

3 refeições · 1,404 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Bolinho de Abobrinha com Alho e Limão **252 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Sardinha e Feijão Branco **558 kcal**

**JANTAR** Creme de Cogumelos com Tomilho e Crocante de Nozes **594 kcal**

**Proteínas: 91g   Carboidratos: 116g   Gorduras: 74g**

## 7. Bolinho de Abobrinha com Alho e Limão

Esses bolinhos de abobrinha são crocantes e cheios de sabor, perfeitos para um lanche saudável. Com alho e limão, são uma ótima opção rica em fibras e antioxidantes.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	2
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	35g
<b>Gorduras</b>	10g



### Ingredientes

abobrinha, ralada	168 gramas
ovo	1.4g
farinha de trigo integral	42 gramas
alho, picado	1.4 dente
suco de limão	21 mililitros
ervas frescas (dill, salsa)	42 gramas

### Preparação

1. Em uma tigela, misture a abobrinha ralada, o alho picado, o suco de limão, o ovo, a farinha e as ervas picadas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e borrife levemente com óleo.
3. Coloque a massa na frigideira e achate levemente para formar os bolinhos.
4. Cozinhe até dourar dos dois lados, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Sirva quente com mais ervas frescas.

## 8. Salada de Sardinha e Feijão Branco

Esta salada robusta combina sardinhas enlatadas e feijão branco, oferecendo um impulso de proteínas que apoia a saúde metabólica e a manutenção muscular. A combinação de folhas verdes, ervas e azeite proporciona um sabor refrescante enquanto promove 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>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Sardinhas enlatadas	131.8 g
Feijão branco enlatado	186 ml
Verduras mistas	744 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

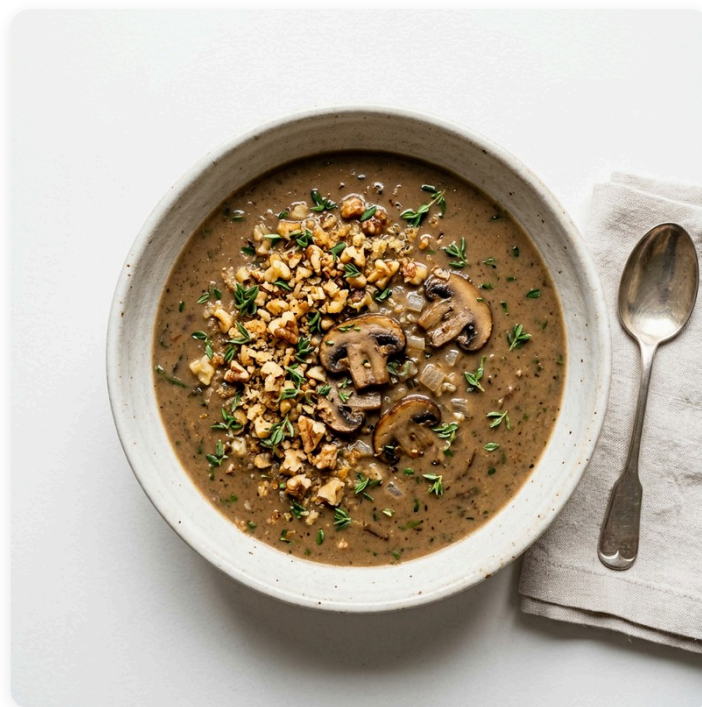
1. Em uma tigela, combine 131.8 g de sardinhas drenadas e 186 ml de feijão branco drenado.
2. Adicione 744 ml de verduras mistas.
3. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão, sal e pimenta, depois despeje sobre a salada e misture bem.

## 9. Creme de Cogumelos com Tomilho e Crocante de Nozes

Este creme de cogumelos é uma ótima fonte de antioxidantes e vitaminas do complexo B, essenciais para a energia e clareza mental em mulheres acima de 40 anos. O crocante de nozes adiciona gorduras saudáveis e textura, elevando sua experiência com comfort food.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	17 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Cogumelos, fatiados	660 g
Cebola, picada	1.7 cebola
Alho, picado	3.3 dentes
Caldo de legumes com baixo teor de sódio	1584 ml
Creme de coco	396 ml
Tomilho, fresco ou seco	3.3 g
Nozes, picadas	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Pimenta-do-reino, a gosto	3.3 g

## Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1.7 cebola e 3.3 dentes de alho picados, cozinhando até ficarem aromáticos.
2. Adicione 660 g de cogumelos fatiados e refogue até amolecer. Despeje 1584 ml de caldo de legumes e 3.3 g de tomilho. Deixe cozinhar por 20 minutos.
3. Bata até ficar homogêneo e, em seguida, misture 396 ml de creme de coco. Sirva com 49.5 g de nozes picadas polvilhadas por cima.

# Dia 4

3 refeições · 1,394 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Suco Tropical Refrescante **224 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Saborosa de Batata Doce e Kimchi **543 kcal**

**JANTAR** Ensopado de Lentilhas e Batata Doce **627 kcal**

**Proteínas: 44g   Carboidratos: 253g   Gorduras: 28g**

## 10. Suco Tropical Refrescante

Este suco refrescante combina abacaxi e gengibre, oferecendo propriedades anti-inflamatórias naturais e suporte digestivo. O conteúdo de vitamina C fortalece a imunidade, ajudando mulheres acima de 40 anos a manterem a vitalidade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	224 kcal
<b>Proteínas</b>	3g
<b>Carboidratos</b>	53g
<b>Gorduras</b>	1g



### Ingredientes

Abacaxi, descascado e picado	231 g
Gengibre fresco, descascado	3.5 cm
Cenoura, descascada e picada	140 g
Água	336 ml

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine abacaxi, gengibre, cenoura e água.
2. Bata até ficar homogêneo e coe através de um pano de leite ou peneira fina para extrair o suco.
3. Despeje em um copo e aproveite gelado.

OFERTA EXCLUSIVA

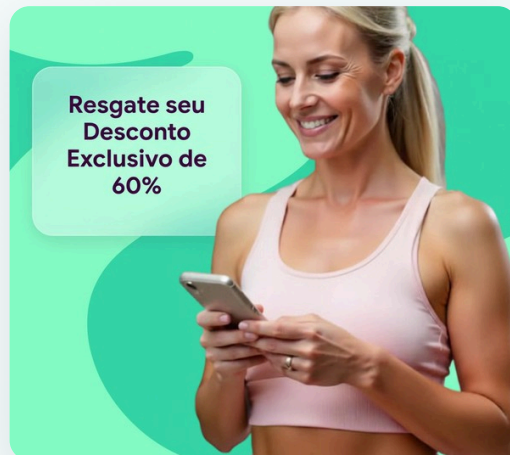
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

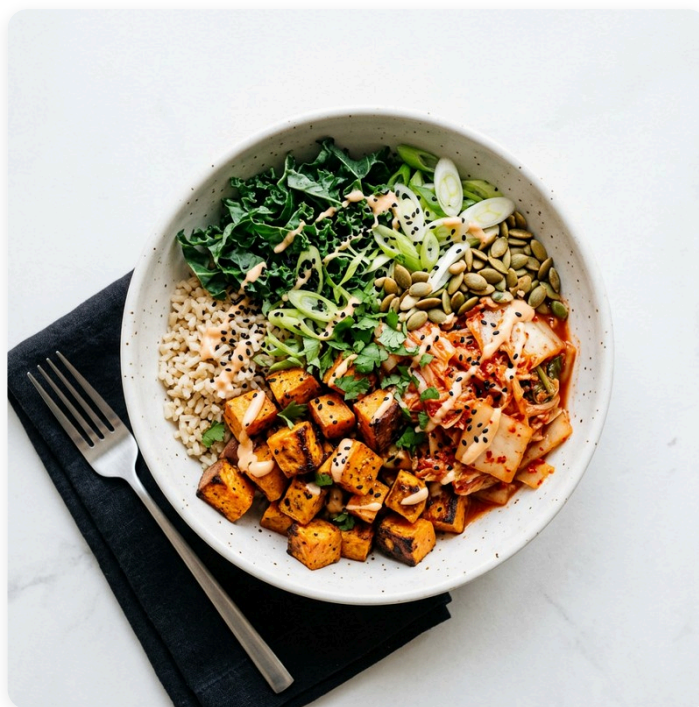


## 11. Tigela Saborosa de Batata Doce e Kimchi

Esta tigela combina batatas-doces ricas em fibras e kimchi fermentado, que favorece a digestão e reduz o inchaço. O prato é repleto de antioxidantes e vitaminas que apoiam a saúde geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carboidratos</b>	93g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

batata doce, em cubos	232.5 g
kimchi	186 ml
azeite de oliva	23.3 ml
cebolinha, picada	3.1g
sementes de gergelim	7.8 g

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Misture a batata doce em cubos com 23.3 ml de azeite de oliva e espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20 minutos ou até ficar macia, mexendo na metade do tempo.
4. Em uma tigela, combine as batatas-doces assadas, 186 ml de kimchi e finalize com a cebolinha picada e as sementes de gergelim.

## 12. Ensopado de Lentilhas e Batata Doce

Este ensopado reconfortante combina lentilhas e batata doce, proporcionando uma refeição rica em fibras e carboidratos complexos, promovendo a digestão saudável e energia sustentada. A adição de especiarias oferece benefícios anti-inflamatórios e pode aliviar sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	107g
<b>Gorduras</b>	8g



### Ingredientes

Lentilhas	198 ml
Batata doce	1.7g
Cenoura	1.7g
Caldo de legumes	792 ml
Cominho em pó	6.6 g
Azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio; refogue a cenoura picada por 5 minutos.
2. Adicione a batata doce picada, lentilhas, caldo de legumes e cominho; deixe ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos até que a batata doce e as lentilhas estejam macias.

# Dia 5

3 refeições · 1,395 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Sopa de Repolho com Legumes **210 kcal**

**ALMOÇO** Salada Energética de Couve e Quinoa **558 kcal**

**JANTAR** Ensopado Picante de Peixe e Legumes **627 kcal**

**Proteínas: 76g    Carboidratos: 146g    Gorduras: 62g**

### 13. Sopa de Repolho com Legumes

Uma sopa reconfortante de repolho cheia de vegetais nutritivos, ideal para um café da manhã aquecido. É uma opção leve e saudável que nutre o corpo.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	4
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	210 kcal
<b>Proteínas</b>	7g
<b>Carboidratos</b>	35g
<b>Gorduras</b>	7g



#### Ingredientes

repolho	210 g
cenouras	182 g
aiço	168 g
cebola	210 g
caldo de legumes	1344 ml
azeite de oliva	42 ml
alho	8.4 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto
salsa fresca	a gosto

## Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela grande em fogo médio.
2. Adicione a cebola, o alho, as cenouras e o aipo. Refogue até que fiquem macios, cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione o repolho e mexa por mais 2 minutos.
4. Despeje o caldo de legumes e leve para ferver.
5. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 20-25 minutos até que os vegetais estejam macios.
6. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Sirva quente, decorado com salsa fresca.

## 14. Salada Energética de Couve e Quinoa

Esta salada é rica em nutrientes, combinando couve e quinoa, que oferecem uma fonte completa de proteínas e vitaminas essenciais. Com alto teor de fibras, ajuda na digestão e mantém os níveis de energia ao longo do dia, ideal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Couve, picada	372 ml
Quinoa cozida	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Cebola roxa, picada	0.4g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre de maçã	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a couve picada, a quinoa cozida, os tomates-cereja cortados ao meio e a cebola roxa picada.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã, tempere com sal e pimenta.
3. Misture bem e deixe descansar por 5 minutos para os sabores se misturarem antes de servir.

## 15. Ensopado Picante de Peixe e Legumes

Este ensopado combina peixes ricos em ômega-3 com legumes coloridos, proporcionando uma refeição saudável e rica em proteínas. A adição de cúrcuma e gengibre potencializa as propriedades anti-inflamatórias, benéficas para os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	41g
<b>Gorduras</b>	30g



### Ingredientes

Filés de peixe branco (bacalhau, haddock)	561 g
Caldo de osso	1188 ml
Abobrinha, em cubos	198 g
Cenouras, em cubos	198 g
Alho, picado	4.9 cloves
Cúrcuma em pó	8.3 g
Gengibre fresco, ralado	24.8 g

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o caldo de osso e adicione o alho, o gengibre, a cúrcuma, a abobrinha e as cenouras.
2. Deixe ferver e cozinhe por 10 minutos até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os filés de peixe, tampe e cozinhe por mais 5-7 minutos até que o peixe esteja opaco.

# Dia 6

3 refeições · 1,395 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Salada de Café da Manhã com Tomate Assado e Alho **210 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Quinoa com Legumes Assados **558 kcal**

**JANTAR** Sopa Cremosa de Couve-flor e Frango **627 kcal**

**Proteínas: 79g   Carboidratos: 119g   Gorduras: 67g**

OFERTA EXCLUSIVA

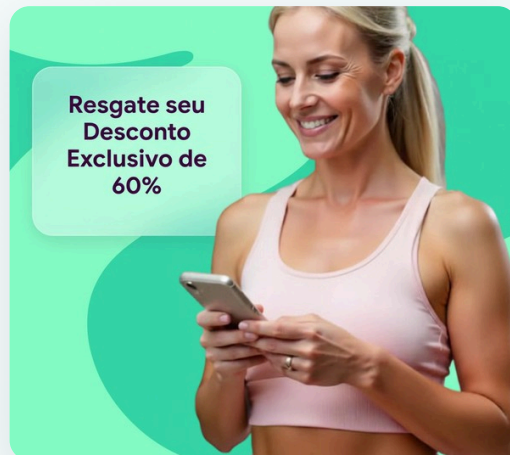
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Café da Manhã com Tomate Assado e Alho

Uma salada vibrante que combina tomates assados com ervas frescas e um molho de alho e limão. É uma refeição leve e nutritiva, perfeita para começar o dia com vitalidade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	210 kcal
<b>Proteínas</b>	4g
<b>Carboidratos</b>	15g
<b>Gorduras</b>	15g



### Ingredientes

Tomates-cereja	210g
Manjericão fresco	21g
Alho	2.8g
Azeite de oliva	21g
Suco de limão	21g

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Misture os tomates-cereja com azeite de oliva, alho picado e asse por 15 minutos.
3. Em uma tigela, combine os tomates assados e o manjericão picado.
4. Regue com suco de limão antes de servir.

## 17. Salada de Quinoa com Legumes Assados

Esta salada robusta apresenta legumes assados coloridos, ricos em antioxidantes, combinados com quinoa para uma fonte completa de proteína. Esta refeição promove a saciedade e apoia a saúde do coração, essencial para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	81g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Legumes mistos (cenouras, pimentões, abobrinha)	232.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 220°C.
2. Misture 232.5 g de legumes mistos picados com 23.3 ml de azeite de oliva, sal e pimenta, e espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até que estejam macios e caramelizados.
4. Enquanto isso, cozinhe 139.5 g de quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
5. Misture a quinoa cozida com os legumes assados e regue com 23.3 ml de vinagre balsâmico antes de servir.

## 18. Sopa Cremosa de Couve-flor e Frango

Uma sopa cremosa feita com couve-flor e frango macio, oferecendo uma textura maravilhosa e nutrientes essenciais. Rica em proteínas e vitaminas do complexo B, é benéfica para os níveis de energia e contém alho que apoia a imunidade e combate a inflamação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carboidratos</b>	23g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Peito de frango, picado	742.5 g
Couve-flor, picada	495 g
Caldo de osso	1584 ml
Cebola, picada	247.5 g
Alho, picado	33 g
Leite de coco	396 ml
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 frango e cozinhe até dourar, cerca de 7 minutos.
2. Adicione a cebola e o alho, cozinhando até ficar aromático, cerca de 3 minutos. Misture a couve-flor.
3. Despeje o caldo de osso e leve a ferver. Cozinhe por 15 minutos, depois bata até ficar homogêneo. Misture o leite de coco.

# Dia 7

3 refeições · 1,487 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia Salgada com Caldo de Ossos e Ervas **350 kcal**

**ALMOÇO** Bowl Saboroso de Atum e Lentilhas com Abacate **543 kcal**

**JANTAR** Refogado de Legumes e Tofu **594 kcal**

**Proteínas: 101g   Carboidratos: 130g   Gorduras: 63g**

## 19. Aveia Salgada com Caldo de Ossos e Ervas

Esta aveia salgada é uma opção reconfortante que promove a saúde intestinal. As ervas adicionadas oferecem antioxidantes que ajudam na saúde do coração e na função metabólica.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Caldo de ossos	336 ml
Aveia em flocos	56 g
Salsa fresca, picada	21 ml
Cebolinha fresca, picada	21 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto
Azeite de oliva	7 ml

### Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de caldo de ossos para ferver.
2. Misture 56 g de aveia em flocos, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 5-7 minutos até ficar cozido.
3. Retire do fogo e adicione a salsa e a cebolinha picadas, ajustando o sal e a pimenta a gosto.
4. Regue com 7 ml de azeite de oliva antes de servir.

## 20. Bowl Saboroso de Atum e Lentilhas com Abacate

Este bowl nutritivo combina atum enlatado rico em proteínas e lentilhas cheias de fibras, fornecendo nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Coberto com abacate, oferece gorduras saudáveis e fitoestrógenos, tornando-se uma refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos.

### 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>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

atum enlatado (escorrido)	220.1 g
lentilhas secas	155 g
água	558 ml
abacate	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto
salsa fresca (picada)	7.8 g

## Preparação

1. Passo 1: Lave as lentilhas em água fria e combine-as com 558 ml de água em uma panela. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15-20 minutos ou até ficarem macias.
2. Passo 2: Enquanto as lentilhas cozinham, prepare o abacate cortando ao meio, removendo o caroço e retirando a polpa. Amasse levemente com suco de limão, sal e pimenta.
3. Passo 3: Quando as lentilhas estiverem cozidas, escorra o excesso de água e misture com o atum enlatado escorrido, azeite de oliva e salsa picada. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Passo 4: Sirva a mistura de atum e lentilhas em uma tigela, coberta com o abacate amassado.

OFERTA EXCLUSIVA

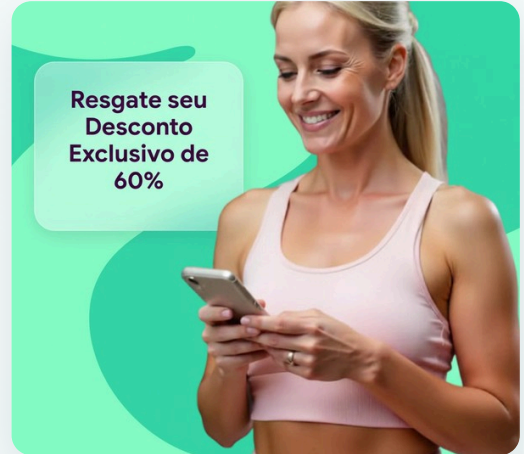
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 21. Refogado de Legumes e Tofu

Este refogado colorido combina tofu e uma variedade de legumes, proporcionando uma refeição equilibrada rica em proteínas vegetais e vitaminas essenciais. O tofu ajuda na manutenção muscular, enquanto os legumes oferecem antioxidantes para a saúde geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Tofu firme, em cubos	140.3 g
Legumes mistos (ervilhas, pimentões, cenouras)	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml
Alho picado	1.7 clove

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 140.3 g de tofu firme em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione 396 ml de legumes mistos e 1.7 dente de alho picado. Refogue por mais 5-7 minutos até os legumes ficarem macios.
3. Regue com 24.8 ml de molho de soja antes de servir.

## 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.