

Plano de Dieta de Sucos em 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Revitalize sua saúde com uma dieta refrescante à base de sucos.

O Plano de Dieta de Sucos em 7 Dias apresenta 21 receitas de sucos revigorantes especificamente projetadas para mulheres acima de 40 anos. Este plano enfatiza a desintoxicação e revitalização, tornando-se perfeito para quem busca limpar o corpo enquanto desfruta de sucos frescos e deliciosos.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,399	49g	147g	71g
Dia 2	1,399	72g	160g	76g
Dia 3	1,399	68g	176g	50g
Dia 4	1,401	107g	89g	71g
Dia 5	1,399	72g	140g	67g
Dia 6	1,397	108g	117g	55g
Dia 7	1,403	119g	121g	60g
Méd.	1,400	85g	136g	64g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,399
Dia 2		1,399
Dia 3		1,399
Dia 4		1,401
Dia 5		1,399
Dia 6		1,397
Dia 7		1,403

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Bowl de Smoothie de Chia com Frutas Vermelhas e Linhaça

Sopa Cremosa de Beterraba com Alho e Couve-flor

Salada Colorida de Pimentão e Quinoa

Smoothie de Banana com Pasta de Amendoim

Tacos de Peixe com Coentro e Limão

Sopa Fria de Abacate e Espinafre

Salada de Grão-de-Bico com Caldo de Osso

Torrada de Abacate com Alho e Limão

Sardinhas Grelhadas com Limão e Ervas

Salada de Quinoa com Legumes Assados

Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas

Camarões Salteados com Alho e Acelga

+ 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



85g Proteína

Média diária



1,400 kcal/dia

Média diária



Macros equilibrados

136g C / 64g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Bowl de Smoothie de Chia com Frutas Vermelhas e Linhaça

2. Salada de Grão-de-Bico com Caldo de Osso

3. Sopa Cremosa de Beterraba com Alho e Couve-flor

02 Dia 2

4. Torrada de Abacate com Alho e Limão

5. Salada Colorida de Pimentão e Quinoa

6. Sardinhas Grelhadas com Limão e Ervas

03 Dia 3

7. Smoothie de Banana com Pasta de Amendoim

8. Salada de Quinoa com Legumes Assados

9. Tacos de Peixe com Coentro e Limão

04 Dia 4

10. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas

11. Sopa Fria de Abacate e Espinafre

12. Camarões Salteados com Alho e Acelga

05 Dia 5

13. Tigela de Smoothie de Nozes e Mirtilos

14. Salada de Grão-de-Bico e Paneer com Molho de Limão e Tahine

15. Sopa de Couve-Flor com Limão e Alho

06 Dia 6

16. Smoothie de Cenoura e Frutas Vermelhas

17. Salada de Grão-de-Bico com Cítricos

18. Salteado de Camarão e Brócolis com Gengibre

07 Dia 7

19. Tigela de Café da Manhã com Quinoa Rica em Proteínas

20. Tacos de Camarão com Alho Picante

21. Camarão Refogado com Limão e Ervas

Dia 1

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Bowl de Smoothie de Chia com Frutas Vermelhas e Linhaça	406 kcal
ALMOÇO	Salada de Grão-de-Bico com Caldo de Osso	465 kcal
JANTAR	Sopa Cremosa de Beterraba com Alho e Couve-flor	528 kcal

Proteínas: 49g Carboidratos: 147g Gorduras: 71g

1. Bowl de Smoothie de Chia com Frutas Vermelhas e Linhaça

Este bowl de smoothie refrescante é repleto de antioxidantes das frutas vermelhas e fibras das sementes de chia e linhaça, promovendo a saúde digestiva e o equilíbrio hormonal. É uma opção rápida de café da manhã ou sobremesa que energiza e apoia a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	42g
Gorduras	22g

Ingredientes

Leite de amêndoa	336 ml
Frutas vermelhas mistas	210 g



Sementes de chia	42 g
Farinha de linhaça	21 g
Amêndoas	49 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o leite de amêndoa, as frutas vermelhas, as sementes de chia e a farinha de linhaça. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com amêndoas picadas e algumas frutas vermelhas extras.
3. Sirva imediatamente para um lanche refrescante.

2. Salada de Grão-de-Bico com Caldo de Osso

Esta salada refrescante é rica em proteínas e fibras, perfeita para o almoço. O grão-de-bico ajuda a equilibrar os hormônios e promove a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	59g
Gorduras	16g



Ingredientes

Caldo de osso	93 ml
Grão-de-bico, enlatado, drenado	372 ml
Folhas verdes mistas (espinafre, rúcula)	744 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela pequena, misture 93 ml de caldo de osso, 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
2. Em uma tigela grande, combine 372 ml de grão-de-bico drenado, 744 ml de folhas verdes mistas, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 186 ml de pepino picado.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.

3. Sopa Cremosa de Beterraba com Alho e Couve-flor

Esta sopa reconfortante combina beterrabas e couve-flor, conhecidas por suas propriedades desintoxicantes. O alho oferece suporte adicional ao fígado, enquanto a cremosidade auxilia na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	46g
Gorduras	33g



Ingredientes

Beterrabas	792 ml
Flores de couve-flor	396 ml
Caldo de legumes	1188 ml
Dentes de alho	3.3g
Azeite de oliva	24.8 ml
Leite de coco	396 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o alho até ficar perfumado.
2. Adicione as beterrabas, couve-flor e caldo de legumes. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos.
3. Bata a sopa até ficar homogênea, misture o leite de coco e aqueça antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Abacate com Alho e Limão **392 kcal**

ALMOÇO Salada Colorida de Pimentão e Quinoa **512 kcal**

JANTAR Sardinhas Grelhadas com Limão e Ervas **495 kcal**

Proteínas: 72g Carboidratos: 160g Gorduras: 76g

4. Torrada de Abacate com Alho e Limão

Uma deliciosa torrada com abacate cremoso, realçada por alho e limão, perfeita para um lanche saudável. O abacate é rico em gorduras saudáveis, promovendo a saúde do coração e a saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

Abacate	98g
Pão integral	42g
Alho	1.4g
Coentro fresco	10.5g
Suco de limão	21g

Preparação

1. Torre o pão até ficar dourado.
2. Em uma tigela, amasse o abacate com alho picado e suco de limão.
3. Espalhe a mistura de abacate sobre a torrada e decore com coentro picado.

5. Salada Colorida de Pimentão e Quinoa

Esta salada vibrante é rica em pimentões e quinoa, oferecendo uma fonte completa de proteína e vitaminas essenciais. A fibra presente ajuda na saúde digestiva, fundamental para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	68g
Gorduras	22g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Pimentão vermelho	116.3 g
Pepino	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	

Preparação

1. Cozinhe 139.5 g de quinoa de acordo com as instruções da embalagem, geralmente cerca de 12-15 minutos.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, 116.3 g de pimentão vermelho picado e 116.3 g de pepino picado.
3. Tempere com 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão, e adicione sal e pimenta a gosto.

OFERTA EXCLUSIVA

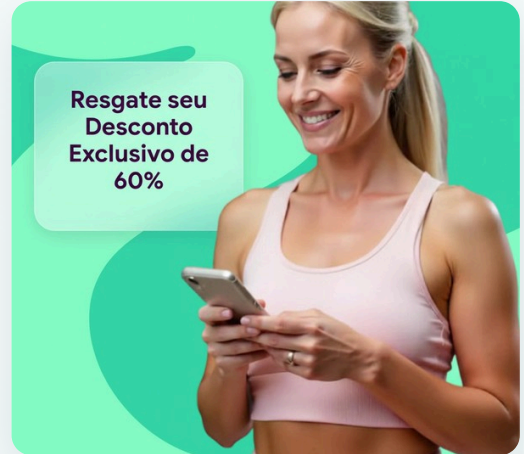
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sardinhas Grelhadas com Limão e Ervas

As sardinhas são uma fonte fantástica de ácidos graxos ômega-3 e cálcio, tornando-as uma ótima escolha para mulheres acima de 40 anos. Grelhar realça o sabor sem adicionar gorduras, mantendo o prato saudável para o coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

sardinhas frescas	6.6g
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 as sardinhas com a mistura e coloque-as na grelha. Grelhe por cerca de 5 minutos de cada lado até estarem cozidas.
3. Sirva com limão e ervas adicionais.

Dia 3

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Banana com Pasta de Amendoim **392 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa com Legumes Assados **512 kcal**

JANTAR Tacos de Peixe com Coentro e Limão **495 kcal**

Proteínas: 68g Carboidratos: 176g Gorduras: 50g

7. Smoothie de Banana com Pasta de Amendoim

Este smoothie de banana com pasta de amendoim é uma maneira rápida de obter proteínas e gorduras saudáveis no café da manhã. Perfeito para as manhãs corridas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	56g
Gorduras	14g



Ingredientes

Banana	1.4 média
Pasta de amendoim (natural)	22.4 g
Leite de amêndoa	336 ml
Sementes de chia	7 g

Preparação

1. No liquidificador, misture a banana, a pasta de amendoim, o leite de amêndoa e as sementes de chia.
2. Bata até ficar homogêneo e despeje em um copo.

8. Salada de Quinoa com Legumes Assados

Esta salada vibrante de quinoa apresenta legumes assados que fornecem antioxidantes, enquanto a quinoa oferece proteína completa. O molho picante ajuda na digestão e promove um metabolismo saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	70g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa, cozida	372 ml
Pimentão, picado	116.3 g
Abobrinha, picada	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Espalhe 116.3 g de pimentão picado e 116.3 g de abobrinha picada em uma assadeira, regados com 23.3 ml de azeite de oliva, e asse por 20 minutos.
2. Em uma tigela, combine 372 ml de quinoa cozida, os legumes assados e 23.3 ml de suco de limão.
3. Misture bem e sirva morno ou frio.

9. Tacos de Peixe com Coentro e Limão

Esses tacos de peixe vibrantes são ricos em ômega-3 e vegetais frescos, apoiando a saúde imunológica e a vitalidade. Uma opção deliciosa para mulheres acima de 40 anos que desejam melhorar o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	50g
Gorduras	17g



Ingredientes

Filé de peixe branco	189.8 g
Tortilhas de milho	3.3g
Coentro fresco	13.2 g
Suco de limão	24.8 ml
Repolho	99 g

Preparação

1. Em uma frigideira, cozinhe 189.8 g de filé de peixe branco em fogo médio por cerca de 4-5 minutos de cada lado, até estar cozido.
2. Aqueça 2 tortilhas de milho em uma panela separada por cerca de 30 segundos de cada lado.
3. Monte os tacos com o peixe, 99 g de repolho picado, e finalize com 13.2 g de coentro picado e 24.8 ml de suco de limão.

Dia 4

3 refeições · 1,401 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas **490 kcal**

ALMOÇO Sopa Fria de Abacate e Espinafre **465 kcal**

JANTAR Camarões Salteados com Alho e Acelga **446 kcal**

Proteínas: 107g Carboidratos: 89g Gorduras: 71g

10. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas

Esta tigela de smoothie vibrante é uma maneira refrescante de começar o dia, rica em antioxidantes das frutas vermelhas e gorduras saudáveis das nozes. A combinação de proteína do iogurte e fibra das frutas ajuda a estabilizar os níveis de energia e apoia a digestão.



Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	56g
Gorduras	14g

Ingredientes

logurte grego, natural	336 g
Frutas vermelhas mistas, congeladas	105 g
Amêndoas, picadas	21 g
Mel	21 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 g de iogurte grego e 105 g de frutas vermelhas congeladas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 21 g de amêndoas picadas, 21 g de mel e 21 g de sementes de chia.
3. Sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

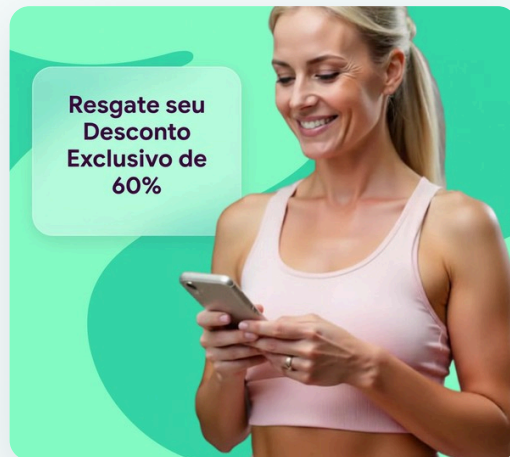
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



11. Sopa Fria de Abacate e Espinafre

Esta sopa refrescante combina abacate e espinafre para uma refeição cremosa e rica em cálcio, sem laticínios. É anti-inflamatória e hidratante, perfeita para manter a energia durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	9g
Carboidratos	23g
Gorduras	37g



Ingredientes

Abacate, sem caroço	1.6g
Espinafre fresco, compactado	744 ml
Caldo de legumes	372 ml
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 1.6 abacate, 744 ml de espinafre fresco, 372 ml de caldo de legumes, 23.3 ml de suco de limão e 23.3 ml de azeite de oliva.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Refrigere por 30 minutos ou sirva imediatamente.

12. Camarões Salteados com Alho e Acelga

Este prato rápido de camarões combina alho e acelga, ambos conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias, oferecendo uma opção de jantar deliciosa e nutritiva. É uma refeição leve e cheia de sabor.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	446 kcal
Proteínas	59g
Carboidratos	10g
Gorduras	20g



Ingredientes

Camarões, descascados e limpos	280.5 g
Acelga suíça, picada	792 ml
Alho, picado	3.3 dentes
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e refogue por 30 segundos até ficar aromático.
3. Adicione os camarões e cozinhe por 3-4 minutos até que fiquem rosados e opacos.
4. Misture a acelga picada e o suco de limão, cozinhando até murchar, cerca de 2-3 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Nozes e Mirtilos **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Grão-de-Bico e Paneer com Molho de Limão e Tahine **496 kcal**

JANTAR Sopa de Couve-Flor com Limão e Alho **413 kcal**

Proteínas: 72g Carboidratos: 140g Gorduras: 67g

13. Tigela de Smoothie de Nozes e Mirtilos

Repleta de antioxidantes dos mirtilos e gorduras saudáveis das nozes, esta tigela de smoothie é perfeita para o suporte cognitivo. Sua combinação de proteínas e fibras ajuda a manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	63g
Gorduras	21g



Ingredientes

Mirtilos congelados	336 ml
iogurte grego	168 ml
Nozes picadas	30.8 g
Farinha de linhaça	14 g
Mel	7 g
Flocos de coco	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine os mirtilos congelados, o iogurte grego e a farinha de linhaça até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com nozes picadas, flocos de coco e um fio de mel, se desejar.
3. Sirva imediatamente para um café da manhã refrescante.

14. Salada de Grão-de-Bico e Paneer com Molho de Limão e Tahine

Esta salada refrescante combina grão-de-bico rico em proteína e paneer, fornecendo nutrientes essenciais para a manutenção muscular e o equilíbrio hormonal. O molho de limão e tahine adiciona gorduras saudáveis e auxilia na saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	372 ml
Paneer, em cubos	186 g
Pepino, em cubos	0.8g
Tomate, em cubos	1.6g
Tahine	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine 372 ml de grão-de-bico drenado, 186 g de paneer em cubos, 0.8 de pepino picado e 1.6 de tomate picado.
2. Em uma tigela separada, misture 46.5 ml de tahine, 23.3 ml de suco de limão e 23.3 ml de azeite de oliva.
3. Regue o molho sobre a salada e misture para combinar.
4. Sirva fresca.

15. Sopa de Couve-Flor com Limão e Alho

Uma sopa reconfortante que combina couve-flor e alho, conhecidos por suas propriedades que apoiam o fígado. O limão adiciona um toque refrescante enquanto auxilia na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	413 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	30g
Gorduras	23g



Ingredientes

Flores de couve-flor	1188 ml
Dentes de alho	6.6g
Caldo de legumes	1584 ml
Raspas de limão	8.3 g
Suco de limão	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o alho até ficar aromático.
2. Adicione a couve-flor e o caldo de legumes. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos.
3. Bata até ficar homogêneo, misture o suco e as raspas de limão e sirva.

Dia 6

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Cenoura e Frutas Vermelhas **406 kcal**

ALMOÇO Salada de Grão-de-Bico com Cítricos **496 kcal**

JANTAR Salteado de Camarão e Brócolis com Gengibre **495 kcal**

Proteínas: 108g Carboidratos: 117g Gorduras: 55g

OFERTA EXCLUSIVA

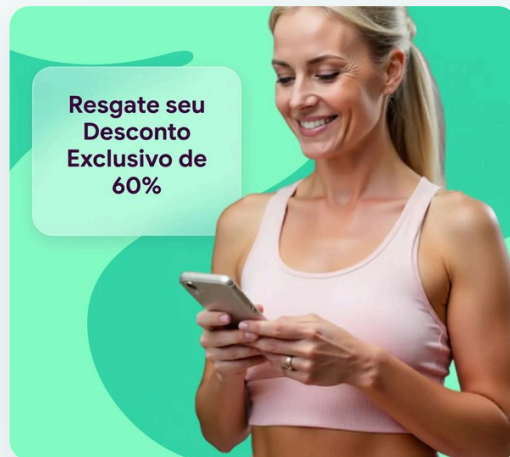
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Smoothie de Cenoura e Frutas Vermelhas

Este smoothie refrescante combina cenouras e frutas vermelhas, oferecendo uma poderosa dose de beta-caroteno e antioxidantes que promovem a saúde da pele e reduzem a inflamação. A adição de proteína em pó ajuda a atender suas necessidades diárias de suporte muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	42g
Gorduras	8g



Ingredientes

Cenoura, picada	70 g
Frutas vermelhas mistas (congeladas ou frescas)	210 g
iogurte grego, sem açúcar	168 g
Proteína em pó (opcional)	42 g
Leite de amêndoa (sem açúcar)	336 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, misture a cenoura picada, as frutas vermelhas, o iogurte grego e o leite de amêndoa.
2. Adicione a proteína em pó, se estiver usando.
3. Bata até ficar homogêneo e cremoso, ajustando a consistência com mais leite de amêndoa, se necessário.

17. Salada de Grão-de-Bico com Cítricos

A combinação de grão-de-bico com cítricos frescos cria uma salada refrescante rica em proteínas e fibras, ajudando na saciedade e na saúde digestiva. A vitamina C dos cítricos melhora a absorção de ferro do grão-de-bico, promovendo a vitalidade geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	62g
Gorduras	22g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado (escorrido e lavado)	372 ml
Gomos de laranja	0.8g
Cebola roxa (picada finamente)	0.4g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de grão-de-bico enlatado, 0.8 de uma laranja em gomos e 0.4 de cebola roxa picada finamente.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Misture a salada para combinar e sirva imediatamente.

18. Salteado de Camarão e Brócolis com Gengibre

Este salteado vibrante apresenta camarões e brócolis, ricos em vitamina C e proteínas, que apoiam a função imunológica e a manutenção muscular. O gengibre adiciona um impulso anti-inflamatório, ótimo para aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	13g
Gorduras	25g



Ingredientes

Camarões grandes, descascados e limpos	742.5 g
Flores de brócolis	396 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho, picado	4.9 cloves
Gengibre fresco, picado	24.8 g
Molho de soja	49.5 ml
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e o gengibre, refogue por 1 minuto.
2. Adicione os camarões e cozinhe até ficarem rosados, depois adicione os brócolis e salteie por 3-4 minutos.
3. Regue com o molho de soja e o suco de limão antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,403 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Quinoa Rica em Proteínas **476 kcal**

ALMOÇO Tacos de Camarão com Alho Picante **465 kcal**

JANTAR Camarão Refogado com Limão e Ervas **462 kcal**

Proteínas: 119g Carboidratos: 121g Gorduras: 60g

19. Tigela de Café da Manhã com Quinoa Rica em Proteínas

Esta tigela de quinoa quente é rica em proteínas e também fornece fibras dos vegetais. É uma maneira nutritiva e satisfatória de começar o seu dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	29g
Carboidratos	49g
Gorduras	21g



Ingredientes

Quinoa cozida	126 g
Ovo pochê	1.4g
Tomates-cereja cortados ao meio	105 g
Abacate em cubos	70 g
Coentro fresco	4.2 g
Suco de limão	7 ml

Preparação

1. Em uma tigela, coloque a quinoa cozida no fundo.
2. Cubra com os tomates-cereja cortados ao meio, o ovo pochê e o abacate em cubos.
3. Polvilhe com coentro fresco e regue com suco de limão.
4. Sirva quente e aproveite.

20. Tacos de Camarão com Alho Picante

Esses tacos são ricos em proteínas e gorduras saudáveis, com camarões salteados em alho e limão, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. O abacate fresco ajuda a aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	1 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	16g



Ingredientes

Camarão cru, descascado e limpo	263.5 g
Alho picado	3.1 dentes
Suco de limão	23.3 ml
Tortilhas de milho	3.1g
Abacate fatiado	0.8g
Coentro picado	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e cozinhe por 1 minuto até ficar aromático.
3. Adicione os camarões, suco de limão, sal e pimenta; refogue por 5-7 minutos até que os camarões fiquem rosados e opacos.
4. Aqueça as tortilhas de milho em uma panela separada por 1 minuto de cada lado.
5. Monte os tacos com os camarões, abacate e coentro.

OFERTA EXCLUSIVA

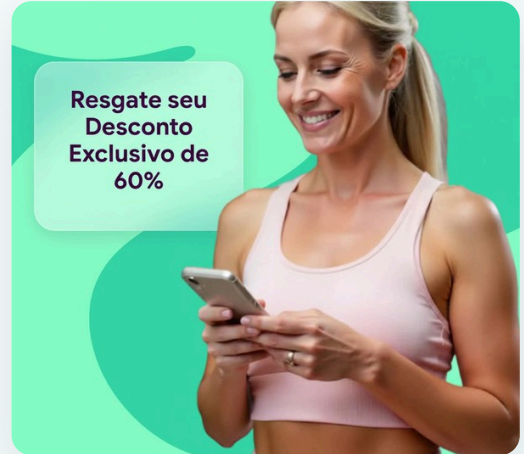
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Camarão Refogado com Limão e Ervas

Este prato de camarão é uma opção leve e refrescante, repleta de vegetais que promovem a saúde do coração. Os legumes ricos em fibras também ajudam na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	25g
Gorduras	23g



Ingredientes

Camarão cru, descascado e limpo	280.5 g
Pimentão, fatiado	0.8g
Abobrinha, fatiada	0.8g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Orégano seco	8.3 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto.
2. Adicione o pimentão e a abobrinha, refogue por 3 minutos.
3. Adicione o camarão, suco de limão, orégano, sal e pimenta; cozinhe por mais 5-7 minutos até que o camarão esteja cozido.

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.