

Plano de Dieta Ectomorfo para Mulheres PDF

Estratégias nutricionais para mulheres com tipo de corpo ectomorfo.

Este plano de dieta oferece 10 receitas personalizadas para mulheres ectomorfas, promovendo ganho de massa muscular e energia. Descubra como nutrir seu corpo com os nutrientes certos para alcançar seus objetivos de fitness enquanto desfruta de refeições deliciosas.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Quesadilla de Batata Doce e Feijão Pr...	644	28g	84g	22g
Torrada de Cavala com Abacate e Pão F...	630	35g	56g	35g
Quinoa Saborosa com Espinafre e Salmão	630	42g	49g	28g
Tigela de Proteína com Banana e Mante...	644	42g	63g	28g
Salada de Frango Grelhado com Batata ...	806	54g	64g	34g
Tacos de Salmão Grelhado com Salada d...	698	47g	47g	31g
Borscht com Carne e Beterrabas	682	50g	57g	28g
Refogado de Tempeh e Legumes com Arro...	792	50g	99g	25g
Salmão Grelhado com Brócolis e Quinoa	743	59g	50g	40g
Frango Crocante com Amêndoas e Espina...	743	59g	20g	50g
Média	701	47g	59g	32g

CALORIAS POR RECEITA

Quesadilla de Batata ...		644
Torrada de Cavala com...		630
Quinoa Saborosa com E...		630
Tigela de Proteína co...		644
Salada de Frango Grel...		806
Tacos de Salmão Grelh...		698
Borscht com Carne e B...		682
Refogado de Tempeh e ...		792
Salmão Grelhado com B...		743
Frango Crocante com A...		743

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Quesadilla de Batata Doce e Feijão Preto para o Café da Manhã

Quinoa Saborosa com Espinafre e Salmão

Salada de Frango Grelhado com Batata Doce

Borscht com Carne e Beterrabas

Salmão Grelhado com Brócolis e Quinoa

Torrada de Cavala com Abacate e Pão Fortificado

Tigela de Proteína com Banana e Manteiga de Amendoim

Tacos de Salmão Grelhado com Salada de Repolho

Refogado de Tempeh e Legumes com Arroz Integral

Frango Crocante com Amêndoas e Espinafre ao Alho

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)



10 Receitas

Coleção selecionada



701 kcal Méd.

Por receita



47g Proteína

Média por receita



Macros equilibrados

59g C / 32g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Quesadilla de Batata Doce e Feijão Preto para o Café da Manhã
2. Torrada de Cavala com Abacate e Pão Fortificado
3. Quinoa Saborosa com Espinafre e Salmão

4. Tigela de Proteína com Banana e Manteiga de Amendoim

5. Salada de Frango Grelhado com Batata Doce

6. Tacos de Salmão Grelhado com Salada de Repolho

7. Borscht com Carne e Beterrabas

8. Refogado de Tempeh e Legumes com Arroz Integral

9. Salmão Grelhado com Brócolis e Quinoa

10. Frango Crocante com Amêndoas e Espinafre ao Alho

1. Quesadilla de Batata Doce e Feijão Preto para o Café da Manhã

Café da manhã · Esta quesadilla substancial combina feijões pretos ricos em proteínas com batatas doces cheias de fibras, criando uma refeição que estabiliza o açúcar no sangue e mantém os níveis de energia elevados.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	84g
Gorduras	22g



Ingredientes

Tortilha de trigo integral	1.4 large
Batata doce cozida	168 ml
Feijão preto enlatado	168 ml
Queijo ralado	42 g
Azeite de oliva	7 ml
Cominho	1.4 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 168 ml de batata doce amassada, 168 ml de feijão preto e 1.4 g de cominho.
2. Espalhe a mistura em um lado de 1 tortilha de trigo integral grande, adicione queijo se desejar, e dobre a tortilha ao meio.
3. Aqueça 7 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Cozinhe a quesadilla por cerca de 3-4 minutos de cada lado até dourar.

2. Torrada de Cavala com Abacate e Pão Fortificado

Café da manhã · Esta torrada é uma excelente fonte de ômega-3 e vitamina D, essenciais para a saúde das mulheres acima de 40 anos. O abacate proporciona gorduras saudáveis que ajudam no equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	9 min
Calorias	630 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	56g
Gorduras	35g



Ingredientes

Cavala em conserva em azeite	158.2 g
Pão integral fortificado	2.8 fatias
Abacate, amassado	0.7g
Suco de limão	7 ml
Sal e pimenta	a gosto
Flocos de pimenta vermelha	a gosto

Preparação

1. Toste as fatias de pão fortificado até ficarem douradas.
2. Em uma tigela, misture o abacate amassado com suco de limão, sal e pimenta.
3. Espalhe a mistura de abacate sobre o pão tostado e cubra com a cavala.
4. Polvilhe com flocos de pimenta vermelha, se desejar.

3. Quinoa Saborosa com Espinafre e Salmão

Café da manhã · Este prato de quinoa é rico em proteínas e ômega-3, promovendo a memória e a clareza cognitiva. O espinafre adiciona vitaminas essenciais e antioxidantes, tornando-o um café da manhã perfeito para a agilidade mental.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	630 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	49g
Gorduras	28g



Ingredientes

Quinoa	126 g
Água	336 ml
Espinafre fresco	42 g
Salmão cozido	119 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Lave 126 g de quinoa em água fria e depois combine com 336 ml de água em uma panela. Leve para ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
2. Misture 42 g de espinafre fresco até murchar, em seguida, adicione 119 g de salmão cozido.
3. Regue com 21 ml de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

4. Tigela de Proteína com Banana e Manteiga de Amendoim

Café da manhã · Esta tigela combina manteiga de amendoim cremosa com banana e iogurte rico em proteínas, apoiando a manutenção muscular e os níveis de energia. Coberta com granola crocante e frutas vermelhas para textura e nutrientes adicionais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	644 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	63g
Gorduras	28g



Ingredientes

Banana	1.4 grande
iogurte grego	168 ml
Manteiga de amendoim	42 g
Leite de amêndoas	168 ml
Granola	84 ml
Frutas vermelhas	168 ml

Preparação

1. Misture 1 banana grande, 168 ml de iogurte grego, 42 g de manteiga de amendoim e 168 ml de leite de amêndoas em um liquidificador. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 84 ml de granola e 168 ml de frutas vermelhas.

5. Salada de Frango Grelhado com Batata Doce

Almoço · Esta salada colorida é rica em proteínas magras e carboidratos complexos, ideal para a saúde do coração. A combinação de folhas verdes e abacate fornece gorduras saudáveis e vitaminas essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	806 kcal
Proteínas	54g
Carboidratos	64g
Gorduras	34g



Ingredientes

Peito de frango grelhado	263.5 g
Batata doce, em cubos e assada	aprox. 200g
Folhas verdes mistas	744 ml
Abacate, fatiado	aprox. 75g
Azeite de oliva e vinagre balsâmico	23.3 ml each
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 1 batata doce média em cubos com azeite de oliva, sal e pimenta, e asse por 20 minutos até ficar macia.
2. Grelhe 170g de peito de frango até cozinhar completamente, cerca de 6-7 minutos de cada lado, e depois fatie.
3. Em uma tigela, combine 480ml de folhas verdes mistas, as batatas doces assadas, o abacate fatiado e o frango grelhado.
4. Regue com 15ml de azeite de oliva e 15ml de vinagre balsâmico, misture delicadamente e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

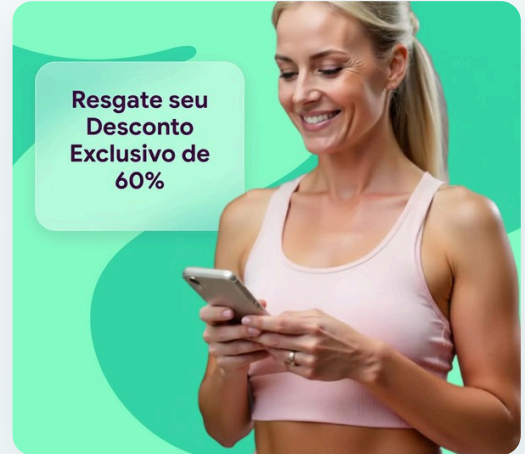
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tacos de Salmão Grelhado com Salada de Repolho

Almoço · Esses tacos saborosos são ricos em ácidos graxos ômega-3, que promovem a saúde do coração. A salada de repolho adiciona crocância e fibras, essenciais para a saúde digestiva em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	698 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	31g



Ingredientes

Filé de salmão	350.3 g
Tortilhas de milho	6.2 small
Repolho verde, picado	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio e pincele com azeite de oliva.
2. Tempere o salmão com sal, pimenta e suco de limão, e grelhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até cozinhar completamente.
3. Aqueça as tortilhas de milho na grelha por 1 minuto de cada lado.
4. Monte os tacos colocando o salmão grelhado e o repolho picado em cada tortilha.

7. Borscht com Carne e Beterrabas

Almoço · Uma sopa vibrante de beterraba enriquecida com carne macia e repleta de antioxidantes. Este prato robusto fornece ferro essencial para energia e ajuda a combater a fadiga frequentemente associada à menopausa, sendo benéfico para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	40 min
Calorias	682 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	57g
Gorduras	28g



Ingredientes

carne de vaca para ensopado, em cubos	232.5 g
beterrabas, descascadas e picadas	3.1g
cebola, picada	1.6 pequena
cenoura, picada	1.6g
caldo de legumes	1488 ml
sal	
pimenta-do-reino	
endro fresco, picado	23.3 g

Preparação

1. Em uma panela, doure 232.5 g de carne de vaca em cubos em fogo médio até que todos os lados estejam selados, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione 1 cebola pequena picada, 1 cenoura picada e as beterrabas picadas na panela. Despeje 1488 ml de caldo de legumes.
3. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 40 minutos até que a carne esteja macia. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva quente, guarnecido com endro fresco picado.

8. Refogado de Tempeh e Legumes com Arroz Integral

Jantar · O tempeh oferece uma fonte completa de proteínas junto com fibras, tornando este refogado ideal para uma nutrição equilibrada. Os vegetais coloridos são ricos em antioxidantes que combatem a inflamação e apoiam a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	792 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	99g
Gorduras	25g



Ingredientes

Tempeh	379.5 g
Arroz integral	396 ml
Pimentões mistos	396 ml
Cenoura	1.7g
Molho de soja	49.5 ml
Óleo de gergelim	24.8 ml
Sementes de gergelim	24.8 g

Preparação

1. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o tempeh e cozinhe até dourar por cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione os pimentões e a cenoura; refogue por mais 5-7 minutos.
4. Adicione o molho de soja e cozinhe por mais 1-2 minutos, depois sirva sobre o arroz integral, decorado com sementes de gergelim.

9. Salmão Grelhado com Brócolis e Quinoa

Jantar · O salmão é rico em ácidos graxos ômega-3, essenciais para a saúde do coração e a produção hormonal, tornando-se uma escolha perfeita para mulheres acima de 40 anos. Junto com brócolis e quinoa, esta refeição oferece um equilíbrio de proteínas, fibras e vitaminas para o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	59g
Carboidratos	50g
Gorduras	40g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Flores de brócolis	396 ml
Quinoa cozida	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta.
2. Pincele o salmão com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta, e grelhe por cerca de 6-8 minutos de cada lado até estar cozido.
3. Enquanto o salmão está grelhando, cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.
4. Sirva o salmão grelhado com quinoa e brócolis no vapor.

10. Frango Crocante com Amêndoas e Espinafre ao Alho

Jantar · Este prato de frango rico em proteínas oferece gorduras saudáveis e nutrientes essenciais para manter a massa muscular durante a menopausa. O espinafre ao alho adiciona ferro e magnésio, apoiando os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	59g
Carboidratos	20g
Gorduras	50g



Ingredientes

Peito de frango, sem osso	231 g
Farinha de amêndoa	49.5 g
Ovo, batido	1.7 grande
Espinafre, fresco	99 g
Alho, picado	4.9 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Mergulhe 140g de peito de frango em 1 ovo batido e depois cubra com 30g de farinha de amêndoa.
2. Coloque o frango em uma assadeira e asse por 20 minutos ou até estar completamente cozido.
3. Em uma frigideira, aqueça 15ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 1 dente de alho picado e 60g de espinafre e refogue até murchar.

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.