

Plano de Dieta Endomorfo para Mulheres PDF

Alimentação inteligente para mulheres com tipo de corpo endomorfo.

Elaborado para mulheres endomorfas, este plano de dieta apresenta 10 receitas satisfatórias que ajudam a controlar o peso enquanto promovem a saúde metabólica. Aproveite pratos que são deliciosos e eficazes em apoiar sua jornada de fitness.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Bowl de Salmão com Cúrcuma e Espinafre	490	42g	21g	28g
Frittata Saborosa de Linhaça e Legumes	490	32g	14g	34g
Panquecas de Proteína com Linhaça e A...	448	28g	20g	31g
Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada...	490	42g	28g	28g
Abacate Recheado com Espinafre e Feta	496	31g	22g	37g
Arroz de Couve-Flor com Queijo e Salm...	744	50g	22g	53g
Espetinhos de Paneer com Molho de log...	465	34g	23g	23g
Macarrão de Abobrinha com Pesto e Cam...	545	50g	17g	33g
Espetinhos Mediterrâneos de Salmão e ...	660	50g	20g	43g
Camarões ao Alho com Limão e Espinafre	578	50g	13g	36g
Média	541	41g	20g	35g

CALORIAS POR RECEITA

Bowl de Salmão com Cú...	490
Frittata Saborosa de ...	490
Panquecas de Proteína...	448
Salmão Temperado com ...	490
Abacate Recheado com ...	496
Arroz de Couve-Flor c...	744
Espetinhos de Paneer ...	465
Macarrão de Abobrinha...	545
Espetinhos Mediterrân...	660
Camarões ao Alho com ...	578

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Bowl de Salmão com Cúrcuma e Espinafre

Panquecas de Proteína com Linhaça e Amêndoas

Abacate Recheado com Espinafre e Feta

Espetinhos de Paneer com Molho de Iogurte e Hortelã

Espetinhos Mediterrâneos de Salmão e Legumes

Frittata Saborosa de Linhaça e Legumes

Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Nozes com Mirtilos

Arroz de Couve-Flor com Queijo e Salmão

Macarrão de Abobrinha com Pesto e Camarões Grelhados

Camarões ao Alho com Limão e Espinafre

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



541 kcal Méd.

Por receita



41g Proteína

Média por receita



Macros equilibrados

20g C / 35g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Bowl de Salmão com Cúrcuma e Espinafre

2. Frittata Saborosa de Linhaça e Legumes

3. Panquecas de Proteína com Linhaça e Amêndoas

4. Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Nozes com Mirtilos

5. Abacate Recheado com Espinafre e Feta

6. Arroz de Couve-Flor com Queijo e Salmão

7. Espetinhos de Paneer com Molho de Iogurte e Hortelã

8. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Camarões Grelhados

9. Espetinhos Mediterrâneos de Salmão e Legumes

10. Camarões ao Alho com Limão e Espinafre

1. Bowl de Salmão com Cúrcuma e Espinafre

Café da manhã · Este bowl vibrante apresenta salmão macio infundido com cúrcuma, acompanhado de espinafre fresco e frutas vermelhas. É uma refeição nutritiva e deliciosa para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	21g
Gorduras	28g



Ingredientes

filé de salmão	158.2 g
espinafre	42 g
pó de cúrcuma	7 g
azeite de oliva	21 ml
frutas vermelhas mistas	105 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Esfregue o filé de salmão com azeite de oliva e pó de cúrcuma.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e asse por 15-20 minutos, até estar cozido.
4. Refogue o espinafre em uma panela com um pouco de azeite por 2-3 minutos.
5. Sirva o salmão sobre o espinafre e cubra com as frutas vermelhas.

2. Frittata Saborosa de Linhaça e Legumes

Café da manhã · Esta frittata rica em proteínas está repleta de legumes e linhaça, ajudando a equilibrar os hormônios e fornecer nutrientes essenciais para a saúde óssea. Os ovos contribuem para níveis de energia sustentados e manutenção muscular durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	32g
Carboidratos	14g
Gorduras	34g



Ingredientes

Ovos	4.2 grande
Farinha de linhaça	42 g
Pimentão, picado	105 g
Cebola, picada	56 g
Espinafre, picado	42 g
Azeite de oliva	21 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C. Em uma tigela, bata 3 ovos grandes e 30g de farinha de linhaça.
2. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça 15ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 1/4 de cebola picada e 1/2 pimentão picado até amolecer.
3. Adicione 30g de espinafre picado, cozinhe até murchar, depois despeje a mistura de ovos e cozinhe por 5 minutos. Transfira para o forno e asse por 10-15 minutos até firmar.

3. Panquecas de Proteína com Linhaça e Amêndoas

Café da manhã · Essas panquecas leves são enriquecidas com farinha de linhaça e amêndoa, oferecendo proteína e fibra para energia duradoura. Elas ajudam a equilibrar os hormônios com fitoestrógenos e ácidos graxos ômega-3.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	20g
Gorduras	31g



Ingredientes

Farinha de amêndoa	70 g
Ovo	70 g
Farinha de linhaça	42 g
Leite de amêndoa	168 ml
Fermento em pó	7 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, a farinha de linhaça, o fermento em pó e o ovo.
2. Adicione gradualmente o leite de amêndoa até obter uma consistência de massa.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje 60 ml da massa para cada panqueca.
4. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado até dourar.

4. Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Nozes com Mirtilos

Café da manhã · Este prato combina salmão rico em ômega-3 com cúrcuma anti-inflamatória, perfeito para o suporte cognitivo. A salada de nozes com mirtilos adiciona antioxidantes e gorduras saudáveis, melhorando a função cerebral para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	28g
Gorduras	28g



Ingredientes

Filé de salmão	158.2 g
Cúrcuma em pó	7 g
Mirtilos	168 ml
Nozes picadas	42 g
Folhas verdes mistas	672 ml
Azeite de oliva	21 ml
Suco de limão	21 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Tempere o filé de salmão com cúrcuma em pó, sal e pimenta.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e asse por 15 minutos ou até estar cozido.
4. Em uma tigela, misture as folhas verdes, mirtilos e nozes.
5. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture delicadamente.
6. Sirva o salmão temperado com cúrcuma ao lado da salada de nozes com mirtilos.

5. Abacate Recheado com Espinafre e Feta

Almoço · Este prato fácil de preparar combina as gorduras saudáveis do abacate com o queijo feta rico em proteínas e o espinafre rico em ferro, apoiando a saúde óssea e hormonal. É uma refeição refrescante ideal para quem está passando por sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	22g
Gorduras	37g



Ingredientes

Abacate	217 g
Espinafre fresco	46.5 g
Queijo feta	46.5 g
Azeite de oliva	7.8 ml
Suco de limão	7.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 46.5 g de espinafre picado e 46.5 g de queijo feta esfarelado, tempere com sal, pimenta e suco de limão.
2. Coloque a mistura de espinafre nas duas metades de 217 g de abacate.
3. Regue com 7.8 ml de azeite de oliva e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

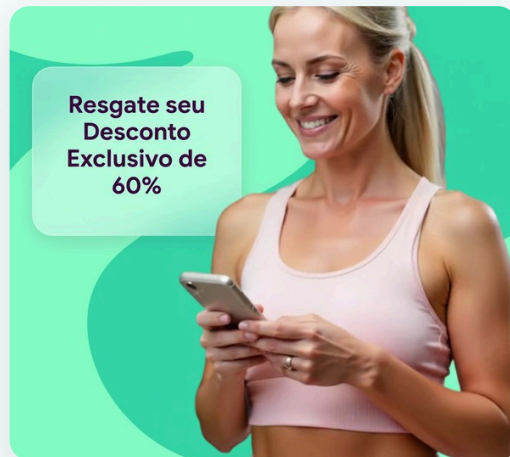
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



6. Arroz de Couve-Flor com Queijo e Salmão

Almoço · Este prato combina a couve-flor rica em antioxidantes com os ácidos graxos ômega-3 do salmão, promovendo a saúde do coração e auxiliando na perda de peso. O queijo adicionado realça o sabor e fornece cálcio, essencial para a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	744 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	22g
Gorduras	53g



Ingredientes

Flores de couve-flor	155 g
Salmão cozido	131.8 g
Queijo ralado (cheddar ou mozzarella)	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Alho em pó	3.1 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio e adicione 155 g de flores de couve-flor.
2. Refogue por cerca de 5 minutos até ficarem macias, depois adicione 131.8 g de salmão desfiado, alho em pó, e tempere com sal e pimenta.
3. Cubra com 46.5 g de queijo ralado, tampe e deixe derreter por 2-3 minutos antes de servir.

7. Espetinhos de Paneer com Molho de Iogurte e Hortelã

Almoço · Esses espetinhos de paneer marinados são uma excelente fonte de proteína e cálcio, fundamentais para a saúde óssea durante a menopausa. O molho de iogurte com hortelã é refrescante e contém probióticos que favorecem a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	23g
Gorduras	23g



Ingredientes

Paneer, em cubos	372 g
Pimentões, picados	372 ml
Iogurte, natural	186 ml
Folhas de hortelã fresca	46.5 ml
Cúrcuma em pó	7.8 g
Cominho em pó	7.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 g de paneer em cubos, 372 ml de pimentões picados, 7.8 g de cúrcuma em pó, 7.8 g de cominho em pó e 23.3 ml de azeite de oliva.
2. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
3. Preaqueça a grelha ou o forno em temperatura média.
4. Espete o paneer marinado e os pimentões em espetos e grelhe por 10-15 minutos, virando ocasionalmente.
5. Em outra tigela, misture 186 ml de iogurte com 46.5 ml de folhas de hortelã para um molho refrescante.

8. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Camarões Grelhados

Jantar · Este prato baixo em carboidratos apresenta macarrão de abobrinha, uma ótima maneira de aumentar a ingestão de vegetais enquanto mantém as calorias baixas. Os camarões são ricos em proteínas e ácidos graxos ômega-3, que apoiam a saúde do coração e a manutenção muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	545 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	17g
Gorduras	33g



Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	1.7 medium
Camarões, descascados e limpos	280.5 g
Molho pesto	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione os camarões. Cozinhe por 3-4 minutos até que os camarões fiquem rosados e cozidos.
2. Em uma panela separada, refogue o macarrão de abobrinha por 2-3 minutos até ficar apenas macio.
3. Misture o macarrão de abobrinha com os camarões cozidos e o pesto antes de servir.

9. Espetinhos Mediterrâneos de Salmão e Legumes

Jantar · Esses espetinhos são ricos em proteínas e ômega-3 do salmão, essenciais para a saúde do coração e para o manejo dos sintomas da menopausa. Os legumes coloridos fornecem antioxidantes e fibras que apoiam a digestão e os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	20g
Gorduras	43g



Ingredientes

Salmão, em cubos	186.5 g
Pimentão, em cubos	123.8 g
Abobrinha, fatiada	123.8 g
Cebola roxa, em cubos	66 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta. Em uma tigela, misture 113g de salmão em cubos, 1/2 pimentão em cubos, 1/2 abobrinha fatiada e 1/4 de cebola roxa em cubos com 15ml de azeite de oliva e 15ml de suco de limão.
2. Espete a mistura em espetinhos e grelhe por cerca de 10 minutos, virando ocasionalmente até que o salmão esteja cozido.
3. Sirva quente com o acompanhamento de sua escolha.

10. Camarões ao Alho com Limão e Espinafre

Jantar · Rico em ômega-3 e proteínas, este prato de camarão apoia a saúde do coração, enquanto o espinafre fornece magnésio e ferro para a vitalidade geral. O sabor refrescante do limão adiciona um toque vibrante e combate a fadiga relacionada à menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	13g
Gorduras	36g



Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	231 g
Espinafre, fresco	99 g
Alho, picado	9.9 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 15ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 2 dentes de alho picados e refogue até ficar aromático.
2. Adicione 140g de camarão e cozinhe por cerca de 5 minutos até que fiquem rosados e cozidos.
3. Misture 60g de espinafre e 15ml de suco de limão e cozinhe até que o espinafre murche. Tempere com sal e pimenta 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 — 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.