

# Plano de Dieta Fácil de 5 Dias para a Menopausa PDF

Receitas simples para gerenciar os sintomas da menopausa.

O Plano de Dieta Fácil de 5 Dias para a Menopausa oferece receitas diretas que ajudam as mulheres a gerenciar efetivamente os sintomas da menopausa. Com 15 pratos fáceis de preparar, este plano é perfeito para quem busca uma abordagem suave à nutrição durante essa fase de transição.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,485	108g	134g	69g
Dia 2	1,611	110g	153g	64g
Dia 3	1,611	103g	153g	64g
Dia 4	1,611	127g	109g	77g
Dia 5	1,611	110g	160g	60g
Méd.	1,586	112g	142g	67g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Pudim de Chia com Mirtilos

Tofu Picante com Brócolis e Pimentões

Tigela Energética de Quinoa e Espinafre

Aveia com Nozes e Mirtilos para a Noite

Refogado Rápido e Nutritivo de Camarão com Legumes

Tigela Energética de Quinoa e Grão-de-Bico

Bowl de Fajita Energético

Smoothie de Chocolate Amargo e Espinafre

Sopa de Caldo com Salmão Grelhado e Salada de Quinoa

Tigela Saborosa de Grão-de-Bico e Espinafre

Bolinhos de Arroz com Salmão Defumado e Abacate

Almôndegas de Peru e Abobrinha Saudáveis para o Coração

+ 3 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](#)



**15 Receitas**

5 dias de plano alimentar



**112g Proteína**

Média diária



**1,586 kcal/dia**

Média diária



**Macros equilibrados**

142g C / 67g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Pudim de Chia com Mirtilos

---

2. Bowl de Fajita Energético

---

3. Tofu Picante com Brócolis e Pimentões

---

## 02 Dia 2

4. Smoothie de Chocolate Amargo e Espinafre

---

5. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre

---

6. Sopa de Caldo com Salmão Grelhado e Salada de Quinoa

---

## 03 Dia 3

7. Aveia com Nozes e Mirtilos para a Noite

---

8. Tigela Saborosa de Grão-de-Bico e Espinafre

---

9. Refogado Rápido e Nutritivo de Camarão com Legumes

---

## 04 Dia 4

10. Bolinhos de Arroz com Salmão Defumado e Abacate

---

11. Tigela Energética de Quinoa e Grão-de-Bico

---

12. Almôndegas de Peru e Abobrinha Saudáveis para o Coração

---

## 05 Dia 5

13. Tigela de Smoothie de Banana com Sementes de Cânhamo

---

14. Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Espinafre e Grão-de-Bico

---

15. Salmão Temperado com Quinoa e Brócolis no Vapor

---

# Dia 1

3 refeições · 1,485 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pudim de Chia com Mirtilos	<b>364 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Bowl de Fajita Energético	<b>543 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Tofu Picante com Brócolis e Pimentões	<b>578 kcal</b>

**Proteínas: 108g**   **Carboidratos: 134g**   **Gorduras: 69g**

## 1. Pudim de Chia com Mirtilos

Este pudim é rico em antioxidantes dos mirtilos, que ajudam a proteger a saúde do coração e a reduzir a inflamação. As sementes de chia fornecem proteínas e ômega-3, essenciais para o equilíbrio hormonal e energia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	364 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Sementes de chia	63 g
Leite de amêndoas	336 ml
Mirtilos	105 g

Mel ou xarope de bordo	7 ml
Amêndoas picadas	42 g

## Preparação

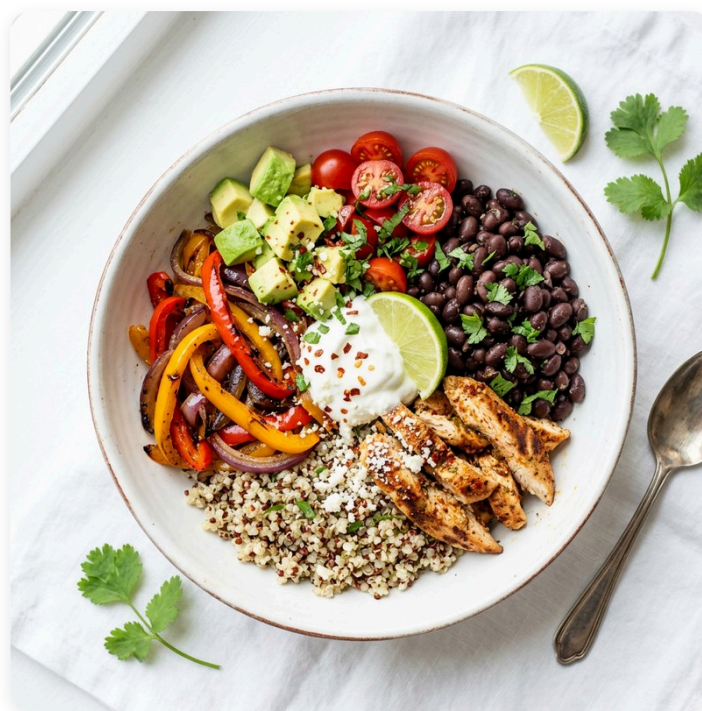
1. Em uma tigela, misture as sementes de chia, o leite de amêndoas e o mel ou xarope de bordo. Mexa bem e deixe descansar por 5 minutos até engrossar.
2. Cubra com mirtilos e amêndoas picadas. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

## 2. Bowl de Fajita Energético

Este bowl de fajita é repleto de proteínas magras, fibras e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos. Rico em fitoestrógenos e ômega-3, ajuda a equilibrar hormônios e a manter 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>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	59g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa cozida	186 g
Feijão preto, enxaguado e escorrido	186 g
Vegetais para fajita (pimentões, cebolas)	372 ml
Abacate, em cubos	77.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Coentro, picado	46.5 ml
Queijo ralado (opcional, use metade da porção)	46.5 g
Peito de frango grelhado, fatiado	175.2 g
Sementes de linhaça moídas	15.5 g

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue os vegetais para fajita até que fiquem macios, cerca de 5-7 minutos.
2. Enquanto isso, prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem ou use quinoa pré-cozida.
3. Em uma tigela, faça camadas com a quinoa cozida, feijão preto, vegetais refogados e frango grelhado.
4. Finalize com o abacate em cubos, queijo ralado (se estiver usando), coentro e um fio de suco de limão.
5. Polvilhe as sementes de linhaça por cima para adicionar ômega-3.

### 3. Tofu Picante com Brócolis e Pimentões

Este refogado vibrante combina tofu, rico em proteínas e fitoestrógenos, com vegetais anti-inflamatórios como brócolis e pimentões. Uma refeição deliciosa que promove a saúde e o bem-estar.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	33g



#### Ingredientes

Tofu firme, em cubos	280.5 g
Flores de brócolis	396 ml
Pimentão, fatiado	198 ml
Molho de soja	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Gengibre, ralado	8.3 g
Flocos de pimenta vermelha	3.3 g

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto.
2. Adicione o tofu em cubos e cozinhe até dourar de todos os lados, cerca de 5-7 minutos.
3. Misture o alho picado, gengibre, brócolis e pimentão, cozinhando por mais 5 minutos até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione o molho de soja e os flocos de pimenta vermelha, mexendo para combinar, e cozinhe por mais um minuto.

# Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie de Chocolate Amargo e Espinafre **490 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Energética de Quinoa e Espinafre **543 kcal**

**JANTAR** Sopa de Caldo com Salmão Grelhado e Salada de Quinoa **578 kcal**

**Proteínas: 110g   Carboidratos: 153g   Gorduras: 64g**

## 4. Smoothie de Chocolate Amargo e Espinafre

Este smoothie é uma explosão de sabor com espinafre rico em magnésio e chocolate amargo, que ajudam a reduzir a tensão muscular e melhorar a qualidade do sono. As gorduras saudáveis do abacate também promovem o equilíbrio hormonal e energia sustentada.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Espinafre fresco	672 ml
Banana madura	1.4 medium
Abacate	0.7 medium
Cacau em pó sem açúcar	21 g
Leite de amêndoas	336 ml
Sementes de chia	21 g

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 672 ml de espinafre fresco, 1 banana madura, 0.5 abacate, 21 g de cacau em pó sem açúcar e 336 ml de leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo, depois adicione 21 g de sementes de chia e bata rapidamente para misturar.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

## 5. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre

Esta tigela rica em nutrientes é uma excelente fonte de proteínas e ácidos graxos ômega-3, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com uma combinação de gorduras saudáveis e fibras, ela apoia a saúde hormonal e a força óssea.

### 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>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa (cozida)	372 ml
Espinafre fresco	93 g
Grão-de-bico (enlatado, escorrido e enxaguado)	186 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	116.3 g
Abacate (cortado em cubos)	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	23.3 g
Queijo feta (esfarelado)	58.9 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre, o grão-de-bico e os tomates-cereja.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture delicadamente todos os ingredientes.
3. Finalize a salada com o abacate em cubos, as sementes de chia e o queijo feta esfarelado.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

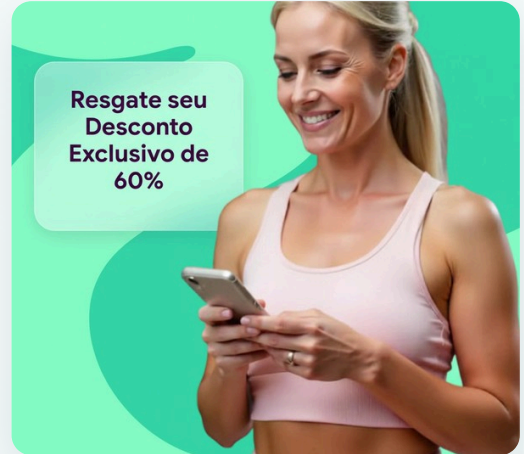
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa de Caldo com Salmão Grelhado e Salada de Quinoa

Este prato nutritivo combina uma sopa quente à base de caldo com salmão grelhado rico em proteínas e uma salada de quinoa cheia de fibras. Ideal para mulheres acima de 40 anos, apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea 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>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	53g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Caldo de legumes com baixo teor de sódio	792 ml
Filé de salmão	186.5 g
Quinoa (crua)	148.5 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	247.5 g
Pepino, em cubos	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Salsa fresca, picada	49.5 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela média, leve o caldo de legumes com baixo teor de sódio a uma fervura suave.
2. Enquanto o caldo aquece, tempere o filé de salmão com sal e pimenta.
3. Aqueça uma grelha em fogo médio-alto e grelhe o salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido.
4. Em uma panela separada, cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem (geralmente cerca de 15 minutos).
5. Uma vez cozida, solte a quinoa com um garfo e misture os tomates-cereja, o pepino, o azeite de oliva, o suco de limão e a salsa.
6. Sirva o caldo quente em uma tigela, colocando o salmão grelhado por cima e a salada de quinoa ao lado.

# Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia com Nozes e Mirtilos para a Noite **490 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Saborosa de Grão-de-Bico e Espinafre **543 kcal**

**JANTAR** Refogado Rápido e Nutritivo de Camarão com Legumes **578 kcal**

**Proteínas: 103g   Carboidratos: 153g   Gorduras: 64g**

## 7. Aveia com Nozes e Mirtilos para a Noite

Repleta de antioxidantes dos mirtilos e ômega-3 das nozes, essa aveia noturna apoia a função cognitiva e a memória. A combinação de fibras e gorduras saudáveis também garante energia sustentada ao longo do dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoa	336 ml
Mirtilos	105 g
Nozes picadas	42 g
Sementes de chia	21 g
Mel ou xarope de bordo	7 ml

### Preparação

1. Em uma tigela ou frasco, misture 56 g de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoa, 21 g de sementes de chia e 7 ml de mel ou xarope de bordo.
2. Adicione 105 g de mirtilos e 42 g de nozes picadas.
3. Cubra e leve à geladeira durante a noite. Aproveite frio pela manhã.

## 8. Tigela Saborosa de Grão-de-Bico e Espinafre

Esta tigela rica em proteínas combina grão-de-bico e espinafre, oferecendo nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. Cheia de fitoestrógenos, ácidos graxos ômega-3 e cálcio, ela apoia o equilíbrio hormonal e a saúde óssea.

### 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>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

grão-de-bico cozido	372 g
espinafre fresco	93 g
azeite de oliva	23.3 ml
queijo feta, esfarelado	62 g
sementes de girassol	46.5 g
suco de limão	23.3 ml
alho, picado	9.3 g
pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.
2. Adicione o espinafre à frigideira e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Misture o grão-de-bico cozido e o suco de limão. Cozinhe por mais 3-4 minutos até aquecer.
4. Retire do fogo e transfira para uma tigela. Cubra com queijo feta esfarelado e sementes de girassol. Tempere com pimenta-do-reino a gosto.

## 9. Refogado Rápido e Nutritivo de Camarão com Legumes

Este refogado de camarão é uma opção perfeita para dias corridos, rico em proteínas e fibras que ajudam no metabolismo e no equilíbrio hormonal. Cheio de ômega-3 e nutrientes essenciais, é uma maneira deliciosa de manter a saúde óssea e cardíaca 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>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Camarão cozido congelado	247.5 g
Legumes mistos congelados	371.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Alho (picado)	3.3 cloves
Gengibre em pó	8.3 g
Quinoa cozida	148.5 g
Sementes de gergelim	14.9 g

## Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e o gengibre em pó, refogando por 1 minuto até ficar aromático.
3. Adicione os legumes mistos congelados à frigideira, cozinhando por 5 minutos até aquecer.
4. Misture o camarão cozido congelado e o molho de soja, cozinhando por mais 3-5 minutos até o camarão estar aquecido.
5. Sirva a mistura de camarão e legumes sobre a quinoa cozida e polvilhe com sementes de gergelim.

# Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bolinhos de Arroz com Salmão Defumado e Abacate	<b>490 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Tigela Energética de Quinoa e Grão-de-Bico	<b>543 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Almôndegas de Peru e Abobrinha Saudáveis para o Coração	<b>578 kcal</b>

**Proteínas: 127g   Carboidratos: 109g   Gorduras: 77g**

## 10. Bolinhos de Arroz com Salmão Defumado e Abacate

Esses bolinhos de arroz são uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis, promovendo a saúde do cérebro e fornecendo energia. A combinação de salmão defumado e abacate traz nutrientes essenciais para o bem-estar.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Bolinhos de arroz	2.8g
Salmão defumado	119 g
Abacate	0.7g
Cream cheese	42 g
Endro	7 g

### Preparação

1. Espalhe 42 g de cream cheese em cada um dos 2 bolinhos de arroz.
2. Cubra com 119 g de salmão defumado fatiado e 1/2 de abacate fatiado.
3. Polvilhe com 7 g de endro antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

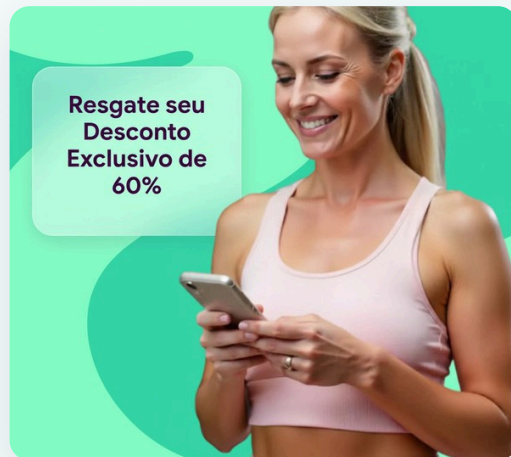
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

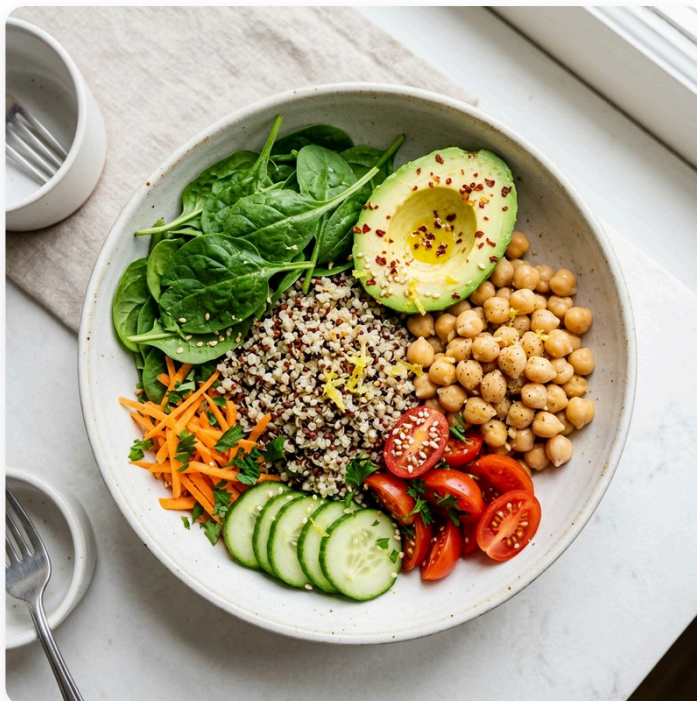


## 11. Tigela Energética de Quinoa e Grão-de-Bico

Esta tigela nutritiva é ideal para mulheres acima de 40 anos, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, ela apoia o metabolismo e é rápida de preparar.

### 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>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	186 g
espinafre, fresco	46.5 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
abacate, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta, esfarelado (opcional)	62 g
sementes de chia	23.3 g
sal e pimenta, a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico.
2. Adicione o espinafre fresco, os tomates-cereja e o abacate em cubos à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
4. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente.
5. Polvilhe com queijo feta e sementes de chia antes de servir.

## 12. Almôndegas de Peru e Abobrinha Saudáveis para o Coração

Essa receita deliciosa traz almôndegas de peru magro acompanhadas de abobrinha espiralizada e espinafre, ricas em proteínas e nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. Cheias de selênio, vitaminas do complexo B e fibras, essa refeição apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea, além de ser saudável para o coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	20g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

peru moído	140.3 g
abobrinha espiralizada	396 ml
espinafre fresco	396 ml
azeite de oliva	8.3 ml
tempero italiano	8.3 g
alho em pó	3.3 g
pimenta-do-reino	a gosto
queijo parmesão (opcional)	24.8 g

## Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma tigela, misture o peru moído, o tempero italiano, o alho em pó e a pimenta-do-reino. Misture bem e forme pequenas almôndegas, com cerca de 2,5 cm de diâmetro.
- 2.** Passo 2: Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe por cerca de 5-7 minutos, virando ocasionalmente até que estejam douradas e cozidas.
- 3.** Passo 3: Enquanto as almôndegas cozinham, adicione a abobrinha espiralizada e o espinafre fresco à frigideira. Refogue por 3-4 minutos até que a abobrinha esteja macia e o espinafre murcho.
- 4.** Passo 4: Sirva as almôndegas de peru sobre a mistura de abobrinha e espinafre, e polvilhe com queijo parmesão, se desejar.

# Dia 5

3 refeições · 1,611 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Smoothie de Banana com Sementes de Cânhamo **490 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Espinafre e Grão-de-Bico **543 kcal**

**JANTAR** Salmão Temperado com Quinoa e Brócolis no Vapor **578 kcal**

**Proteínas: 110g    Carboidratos: 160g    Gorduras: 60g**

### 13. Tigela de Smoothie de Banana com Sementes de Cânhamo

Esta tigela de smoothie é rica em gorduras saudáveis e proteínas das sementes de cânhamo, proporcionando energia sustentada. É uma ótima maneira de começar o dia com clareza mental.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	21g



#### Ingredientes

Banana congelada	1.4 média
Espinafre	336 ml
Sementes de cânhamo	42 g
Leite de amêndoa	336 ml
Sementes de chia	21 g

#### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 1 banana média (picada) congelada, 336 ml de espinafre fresco e 336 ml de leite de amêndoa. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de sementes de cânhamo e 21 g de sementes de chia antes de servir.

## 14. Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Espinafre e Grão-de-Bico

Esta salada rica em nutrientes é repleta de ácidos graxos ômega-3, fibras e fitoestrógenos, perfeita para mulheres acima de 40 anos. Apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea, sendo rápida e fácil de preparar.

### 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>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

quinoa, crua	139.5 g
espinafre, fresco	93 g
grão-de-bico, enlatado e escorrido	186 g
nozes, picadas	46.5 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
queijo feta, esfarelado (opcional)	62 g
sal	1.6 g
pimenta-do-reino	1.6 g

## Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e cozinhe-a em uma panela com 240 ml de água. Deixe ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, em uma tigela grande, misture o espinafre fresco, o grão-de-bico, as nozes, o queijo feta (se usar), o sal e a pimenta-do-reino.
3. Uma vez que a quinoa esteja cozida, areje-a com um garfo e deixe esfriar por alguns minutos antes de adicioná-la à tigela com os outros ingredientes.
4. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture tudo até ficar bem combinado. Sirva imediatamente ou refrigere para depois.

## 15. Salmão Temperado com Quinoa e Brócolis no Vapor

Esta refeição deliciosa é rica em ácidos graxos ômega-3, proteínas e nutrientes essenciais que apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. A combinação de salmão, quinoa e brócolis oferece uma refeição equilibrada, rica em fitoestrógenos, cálcio e fibras.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Quinoa (crua)	148.5 g
Flores de brócolis	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Endro fresco (ou salsa)	24.8 g
Sal	1.7 g
Pimenta-do-reino	1.7 g

## Preparação

1. Passo 1: Lave a quinoa em água fria e cozinhe conforme as instruções da embalagem (normalmente 15 minutos) em uma panela com 240 ml de água.
2. Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma frigideira em fogo médio. Tempere o filé de salmão com azeite de oliva, suco de limão, endro, sal e pimenta. Cozinhe por 5-7 minutos de cada lado até estar totalmente cozido.
3. Passo 3: Nos últimos 5 minutos do tempo de cozimento da quinoa, cozinhe os brócolis no vapor até ficarem verdes e macios, cerca de 5 minutos.
4. Passo 4: Sirva o salmão sobre uma cama de quinoa com os brócolis no vapor ao lado.



## 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.