

Plano de Dieta Fitness para Mulheres na Academia PDF

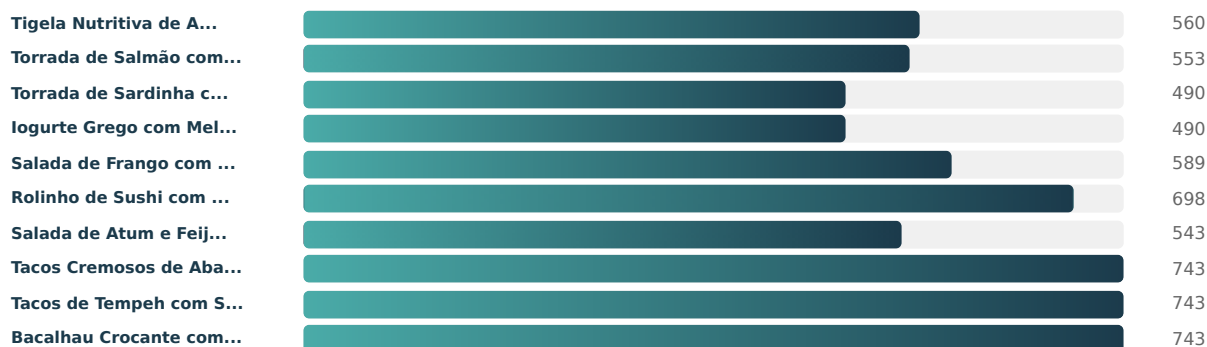
Alimente seus treinos com opções de refeições nutritivas.

Desenhado para mulheres ativas, este plano de dieta inclui 10 receitas que melhoram o desempenho e a recuperação nos treinos. Nutra seu corpo com refeições equilibradas que apoiam seus objetivos de fitness e mantêm sua energia ao longo do dia.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Tigela Nutritiva de Aveia Cortada com...	560	42g	63g	21g
Torrada de Salmão com Abacate	553	28g	42g	28g
Torrada de Sardinha com Abacate	490	28g	42g	28g
logurte Grego com Mel e Nozes	490	28g	42g	21g
Salada de Frango com Cítricos e Amênd...	589	47g	31g	31g
Rolinho de Sushi com Tempeh e Abacate	698	34g	85g	28g
Salada de Atum e Feijão Branco com Vi...	543	47g	47g	23g
Tacos Cremosos de Abacate e Lentilhas	743	41g	83g	26g
Tacos de Tempeh com Salsa de Abacate	743	46g	83g	26g
Bacalhau Crocante com Amêndoas e Aspa...	743	58g	25g	50g
Média	615	40g	54g	28g

CALORIAS POR RECEITA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela Nutritiva de Aveia Cortada com Proteína e Gorduras Saudáveis

Torrada de Sardinha com Abacate

Salada de Frango com Cítricos e Amêndoas

Salada de Atum e Feijão Branco com Vinagrete de Limão

Tacos de Tempeh com Salsa de Abacate

Torrada de Salmão com Abacate

Iogurte Grego com Mel e Nozes

Rolinho de Sushi com Tempeh e Abacate

Tacos Cremosos de Abacate e Lentilhas

Bacalhau Crocante com Amêndoas e Aspargos

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



40g Proteína

Média por receita



615 kcal Méd.

Por receita



Macros equilibrados

54g C / 28g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Tigela Nutritiva de Aveia Cortada com Proteína e Gorduras Saudáveis

2. Torrada de Salmão com Abacate

3. Torrada de Sardinha com Abacate

4. Iogurte Grego com Mel e Nozes

5. Salada de Frango com Cítricos e Amêndoas

6. Rolinho de Sushi com Tempeh e Abacate

7. Salada de Atum e Feijão Branco com Vinagrete de Limão

8. Tacos Cremosos de Abacate e Lentilhas

9. Tacos de Tempeh com Salsa de Abacate

10. Bacalhau Crocante com Amêndoas e Aspargos

1. Tigela Nutritiva de Aveia Cortada com Proteína e Gorduras Saudáveis

Café da manhã · Esta tigela de café da manhã reforçada é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea de mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, ela fornece energia sustentada e nutrientes essenciais para começar bem o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	63g
Gorduras	21g



Ingredientes

aveia cortada	336 ml
proteína em pó de baunilha	42 g
banana média	1.4g
manteiga de amêndoa	42 g
água ou leite de amêndoas sem açúcar	672 ml

Preparação

1. Em uma panela média, leve 2 xícaras de água ou leite de amêndoas sem açúcar para ferver.
2. Misture 1 xícara de aveia cortada, reduza o fogo para baixo e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente até ficar cremoso.
3. Uma vez cozida, retire do fogo e misture 1 scoop de proteína em pó de baunilha até ficar bem combinado.
4. Fatie a banana média e coloque as fatias sobre a aveia, adicionando 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa.
5. Sirva quente e aproveite seu café da manhã rico em nutrientes!

2. Torrada de Salmão com Abacate

Café da manhã · Esta deliciosa torrada de abacate com salmão defumado é uma opção poderosa para o café da manhã. Cheia de gorduras saudáveis e sabor, é perfeita para uma manhã agitada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	2 min
Calorias	553 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	28g



Ingredientes

Pão integral	42 g
Abacate	98 g
Salmão defumado	84 g
Linhaça moída	7 g
Suco de limão	7 ml

Preparação

1. Toste a fatia de pão integral até ficar dourada.
2. Amasse o abacate com o suco de limão e espalhe sobre o pão tostado.
3. Cubra com o salmão defumado e polvilhe com a linhaça moída.

3. Torrada de Sardinha com Abacate

Café da manhã · Esta torrada saborosa é uma excelente fonte de gorduras saudáveis e proteínas, ideal para começar o dia com energia. Combine com pão integral para um impulso extra de fibras e nutrientes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	28g



Ingredientes

pão integral	2.8 slices
sardinhas em conserva em azeite	1.4 can
abacate	0.7g
suco de limão	7 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Toste o pão integral até ficar dourado.
2. Em uma tigela, amasse o abacate com suco de limão, sal e pimenta.
3. Espalhe a mistura de abacate sobre o pão tostado.
4. Cubra com as sardinhas e sirva imediatamente.

4. Iogurte Grego com Mel e Nozes

Café da manhã · Iogurte grego cremoso regado com mel e coberto com nozes crocantes é uma opção de café da manhã fácil e deliciosa. É rico em proteínas e gorduras saudáveis, ideal para uma dieta com baixo teor de sódio.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

iogurte grego natural	336 g
mel	21 ml
nozes	21 g
canela em pó	1.4 g
frutas vermelhas frescas	105 g

Preparação

1. Em uma tigela, coloque o iogurte grego.
2. Regue com mel e polvilhe com nozes e canela.
3. Adicione as frutas vermelhas por cima e sirva imediatamente.

5. Salada de Frango com Cítricos e Amêndoas

Almoço · Esta salada de frango refrescante combina proteína magra do frango com amêndoas, que fornecem gorduras saudáveis e vitamina E, benéficas para a saúde da pele em mulheres acima de 40 anos. Frutas cítricas adicionam um impulso de vitamina C, apoiando a produção de colágeno e a saúde imunológica.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	31g
Gorduras	31g



Ingredientes

Peito de frango cozido, desfiado	372 ml
Verduras mistas	744 ml
Amêndoas, fatiadas	46.5 g
Laranja, em gomos	232.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre de maçã	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimenta	1.6 g

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture o frango desfiado, as verduras mistas, os gomos de laranja e as amêndoas fatiadas.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o vinagre de maçã, o sal e a pimenta. Despeje sobre a salada e misture para combinar.
3. Sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

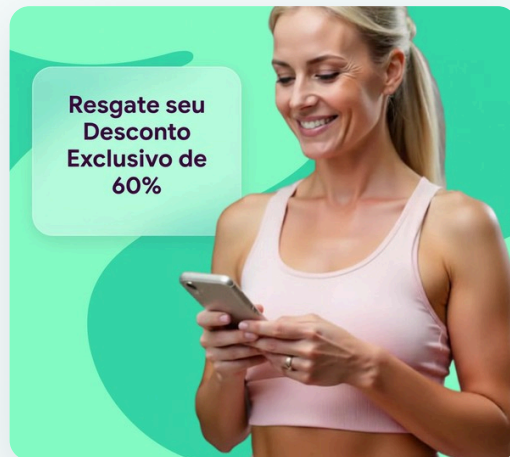
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



6. Rolinho de Sushi com Tempeh e Abacate

Almoço · Esses rolinhos de sushi oferecem uma combinação única de proteína vegetal do tempeh e gorduras saudáveis do abacate, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. A inclusão do nori adiciona iodo e nutrientes essenciais, aumentando a vitalidade geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	698 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	85g
Gorduras	28g



Ingredientes

Tempeh, fatiado	175.2 g
Abacate, fatiado	1.6 médio
Folhas de nori	6.2 folhas
Arroz integral cozido	372 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	46.5 ml

Preparação

1. Cozinhe 372 ml de arroz integral de acordo com as instruções da embalagem.
2. Coloque 4 folhas de nori em uma superfície limpa e espalhe 60 ml de arroz integral cozido em cada folha.
3. Coloque 113 g de tempeh fatiado e 1 abacate médio fatiado por cima, enrole firmemente e corte em pedaços.
4. Sirva com 30 ml de molho de soja com baixo teor de sódio para mergulhar.

7. Salada de Atum e Feijão Branco com Vinagrete de Limão

Almoço · O atum é uma excelente fonte de proteína magra e ácidos graxos ômega-3, cruciais para a saúde do coração e a regulação hormonal. Junto com feijões brancos ricos em fibras, esta salada promove a saúde digestiva e níveis de energia sustentados.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Atum enlatado, escorrido	217 g
Feijão branco enlatado, escorrido	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Cebola roxa, em cubos	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum escorrido, os feijões brancos, os tomates-cereja e a cebola roxa.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a mistura de atum e misture bem.

8. Tacos Cremosos de Abacate e Lentilhas

Jantar · Esses tacos são ricos em proteínas vegetais e gorduras saudáveis, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde óssea para mulheres na faixa dos 40 anos e além. As lentilhas fornecem ferro e fibra, ajudando nos níveis de energia e na saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	83g
Gorduras	26g



Ingredientes

Lentilhas, cozidas	396 ml
Tortilhas de milho	6.6g
Abacate, amassado	1.7g
Cebola roxa, em cubos	99 ml
Coentro, picado	99 ml
Suco de limão	49.5 ml
Sal	3.3 g
Pimenta-do-reino	1.7 g

Preparação

1. Em uma tigela, combine 240 ml de lentilhas cozidas, 60 ml de cebola roxa em cubos, 60 ml de coentro picado e 30 ml de suco de limão.
2. Adicione 2 g de sal e 1 g de pimenta-do-reino, misturando bem.
3. Espalhe 1 abacate médio amassado sobre 4 tortilhas de milho, depois cubra com a mistura de lentilhas e sirva.

9. Tacos de Tempeh com Salsa de Abacate

Jantar · Esses tacos deliciosos são ricos em proteínas do tempeh e gorduras saudáveis do abacate, promovendo o equilíbrio hormonal. A fibra do recheio ajuda na digestão e no controle de peso durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	83g
Gorduras	26g



Ingredientes

Tempeh	379.5 g
Tortilhas de milho	6.6g
Abacate	1.7g
Tomate	1.7g
Suco de limão	24.8 ml
Coentro	24.8 g
Cominho	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e adicione o tempeh esfarelado; cozinhe por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione o cominho e misture bem por mais 2 minutos.
3. Em uma tigela, misture o abacate em cubos, o tomate, o suco de limão e o coentro.
4. Monte os tacos preenchendo as tortilhas com tempeh e cobrindo com a salsa de abacate.

10. Bacalhau Crocante com Amêndoas e Aspargos

Jantar · Este prato fornece proteína magra do bacalhau, que ajuda a manter a massa muscular e o metabolismo durante a menopausa. A crosta de amêndoas adiciona gorduras saudáveis e vitamina E, benéficas para a saúde da pele e redução da inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	25g
Gorduras	50g



Ingredientes

Filé de bacalhau	280.5 g
Amêndoas, picadas finamente	49.5 g
Aspargos, aparados	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C. Coloque 280.5 g de filé de bacalhau em uma assadeira e pincele com 24.8 ml de azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta.
2. Cubra o bacalhau com 49.5 g de amêndoas picadas finamente e asse por 12-15 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
3. Enquanto isso, cozinhe no vapor 247.5 g de aspargos aparados até ficarem macios, cerca de 5 minutos. Sirva ao lado do bacalhau.



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.