

Plano de Dieta Galveston de 7 Dias: Plano de Refeições Anti-Inflamatório para Mulheres Acima de 40 PDF

Combata a inflamação com um plano de refeições especializado baseado na Dieta Galveston.

Este Plano de Dieta Galveston de 7 Dias oferece 21 receitas anti-inflamatórias adaptadas para mulheres acima de 40. Criado para abordar a inflamação, este plano promove a saúde geral enquanto oferece opções de refeições deliciosas. Ideal para mulheres que desejam se sentir bem e apoiar seu bem-estar.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,398	37g	98g	110g
Dia 2	1,501	73g	99g	99g
Dia 3	1,502	64g	181g	62g
Dia 4	1,499	68g	226g	44g
Dia 5	1,281	83g	114g	55g
Dia 6	1,499	75g	145g	76g
Dia 7	1,499	67g	151g	77g
Méd.	1,454	67g	145g	75g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Pudim de Chia com Cúrcuma e Coco

Refogado de Cogumelos e Brócolis

Salada de Espinafre com Frutas Vermelhas e Nozes

Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Curry de Legumes com Coco e Lentilhas

Sopa de Cenoura com Gengibre

Salada Refrescante de Espinafre com Mirtilos e Nozes

Parfait de Chia com Frutas Vermelhas

Salmão Assado com Cúrcuma e Gengibre e Salada de Espinafre

Salada Colorida de Beterraba e Funcho com Molho de Iogurte

Panquecas de Grãos Integrais com Frutas Vermelhas

Macarrão Fácil com Camarões e Espinafre

+ 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](https://reverse.health)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



67g Proteína

Média diária



1,454 kcal/dia

Média diária



Macros equilibrados

145g C / 75g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Pudim de Chia com Cúrcuma e Coco
2. Salada Refrescante de Espinafre com Mirtilos e Nozes
3. Refogado de Cogumelos e Brócolis

02 Dia 2

4. Parfait de Chia com Frutas Vermelhas
5. Salada de Espinafre com Frutas Vermelhas e Nozes
6. Salmão Assado com Cúrcuma e Gengibre e Salada de Espinafre

03 Dia 3

7. Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia
8. Salada Colorida de Beterraba e Funcho com Molho de Iogurte
9. Curry de Legumes com Coco e Lentilhas

04 Dia 4

10. Panquecas de Grãos Integrais com Frutas Vermelhas
11. Sopa de Cenoura com Gengibre
12. Macarrão Fácil com Camarões e Espinafre

05 Dia 5

13. Pudim de Chia com Cúrcuma e Frutas Vermelhas
14. Sopa de Ervilha e Hortelã
15. Refogado Saboroso de Peru e Legumes

06 Dia 6

16. Aveia Noturna de Maca e Frutas Vermelhas
17. Salada de Pepino e Abacate com Molho de Limão
18. Frango com Ervas Italianas e Quinoa ao Forno

07 Dia 7

19. Tigela de Smoothie de Castanha-do-Brasil e Frutas Vermelhas

20. Sopa de Abobrinha e Alho-Poró

21. Tigela de Quinoa com Sardinha e Espinafre

Dia 1

3 refeições · 1,398 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Chia com Cúrcuma e Coco **448 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Espinafre com Mirtilos e Nozes **620 kcal**

JANTAR Refogado de Cogumelos e Brócolis **330 kcal**

Proteínas: 37g Carboidratos: 98g Gorduras: 110g

1. Pudim de Chia com Cúrcuma e Coco

Rico em ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes, este pudim é uma excelente escolha para a saúde do coração e para manter os níveis de energia ao longo do dia. Uma sobremesa saudável e deliciosa que você vai adorar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	39g
Gorduras	31g



Ingredientes

Sementes de chia	84 ml
Leite de coco	336 ml
Pó de cúrcuma	3.5 g

Xarope de bordo	21 ml
Extrato de baunilha	3.5 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 84 ml de sementes de chia, 336 ml de leite de coco, 3.5 g de pó de cúrcuma, 21 ml de xarope de bordo e 3.5 ml de extrato de baunilha.
2. Mexa bem e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite até adquirir uma consistência semelhante a pudim. Sirva gelado.

2. Salada Refrescante de Espinafre com Mirtilos e Nozes

Esta salada é uma excelente fonte de antioxidantes e vitaminas, perfeita para a saúde da mulher acima dos 40 anos. As nozes adicionam gorduras saudáveis, contribuindo para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	39g
Gorduras	54g



Ingredientes

Folhas de espinafre fresco	124 g
Mirtilos	116.3 g
Nozes picadas	46.5 g
Queijo feta esfarelado (opcional)	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 124 g de folhas de espinafre fresco e 116.3 g de mirtilos.
2. Adicione 46.5 g de nozes picadas e 46.5 g de queijo feta esfarelado, se desejar.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de vinagre balsâmico, e misture bem.

3. Refogado de Cogumelos e Brócolis

Um delicioso refogado que combina cogumelos e brócolis, ambos ricos em vitamina D e cálcio, respectivamente. Este prato é rápido de preparar e é uma excelente escolha para manter a saúde óssea e apoiar os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	1 min
Calorias	330 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	20g
Gorduras	25g



Ingredientes

Flores de brócolis	247.5 g
Cogumelos, fatiados	165 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Molho de soja (baixo teor de sódio)	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
2. Adicione 3.3 dentes de alho picados e refogue por 1 minuto até ficar aromático.
3. Adicione 247.5 g de flores de brócolis e 165 g de cogumelos fatiados; refogue por cerca de 5-7 minutos até que os vegetais estejam macios.
4. Regue com 24.8 ml de molho de soja baixo teor de sódio, misturando para combinar, e sirva quente.

Dia 2

3 refeições · 1,501 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Chia com Frutas Vermelhas **252 kcal**

ALMOÇO Salada de Espinafre com Frutas Vermelhas e Nozes **589 kcal**

JANTAR Salmão Assado com Cúrcuma e Gengibre e Salada de Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 73g Carboidratos: 99g Gorduras: 99g

4. Parfait de Chia com Frutas Vermelhas

Este parfait é rico em fibras e antioxidantes, tornando-se uma ótima escolha para a digestão e saúde geral. As sementes de chia fornecem ácidos graxos ômega-3 que apoiam o equilíbrio hormonal, enquanto as frutas vermelhas são densas em nutrientes e baixas em calorias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	252 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	35g
Gorduras	10g



Ingredientes

Sementes de chia	42 g
Leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
Frutas vermelhas misturadas (morango, mirtilo)	168 ml
Mel ou xarope de bordo (opcional)	7 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine as sementes de chia e o leite de amêndoa, mexendo bem para evitar grumos.
2. Deixe a mistura descansar por 10 minutos, permitindo que as sementes de chia absorvam o líquido.
3. Monte a mistura de chia com as frutas vermelhas em um copo ou tigela e regue com mel, se desejar.

5. Salada de Espinafre com Frutas Vermelhas e Nozes

Essa salada vibrante é repleta de espinafre, uma potência de antioxidantes, e frutas vermelhas frescas, melhorando a função cerebral e a memória. As nozes fornecem ômega-3 essenciais, tornando-a uma refeição perfeita para impulsionar o cérebro.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	47g
Gorduras	43g



Ingredientes

Espinafre fresco	93 g
Frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa)	232.5 g
Nozes picadas	46.5 g
Queijo feta (opcional)	43.4 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 93 g de espinafre fresco, 232.5 g de frutas vermelhas mistas e 46.5 g de nozes picadas.
2. Se desejar, esfarele 43.4 g de queijo feta por cima.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de vinagre balsâmico, e misture bem para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

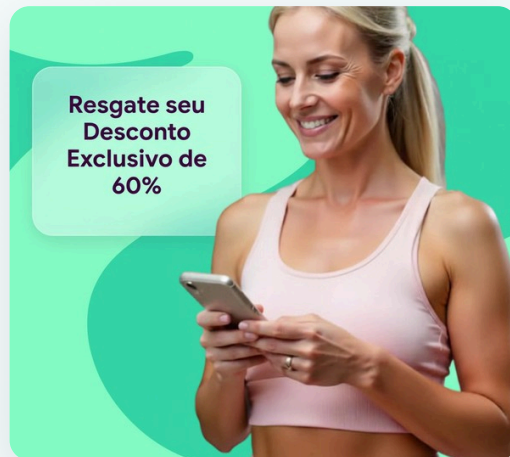
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salmão Assado com Cúrcuma e Gengibre e Salada de Espinafre

Este prato apresenta salmão, rico em ácidos graxos ômega-3, combinado com cúrcuma e gengibre, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias. Repleto de vitaminas e minerais do espinafre fresco, apoia a saúde das articulações e reduz a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	17g
Gorduras	46g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Pó de cúrcuma	8.3 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Espinafre bebê	99 g
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture cúrcuma, gengibre, azeite de oliva e uma pitada de sal. Esfregue a mistura sobre o filé de salmão.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e asse por 15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma tigela, misture o espinafre com suco de limão e um fio de azeite de oliva.
5. Sirva o salmão assado sobre a salada de espinafre.

Dia 3

3 refeições · 1,502 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia **532 kcal**

ALMOÇO Salada Colorida de Beterraba e Funcho com Molho de Iogurte **310 kcal**

JANTAR Curry de Legumes com Coco e Lentilhas **660 kcal**

Proteínas: 64g Carboidratos: 181g Gorduras: 62g

7. Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Uma tigela de café da manhã rica em nutrientes, repleta de frutas vermelhas e sementes de chia, perfeita para começar o dia. A fibra e os antioxidantes ajudam a equilibrar os hormônios e a reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	45g
Gorduras	25g



Ingredientes

Sementes de chia	42 g
Leite de amêndoas	336 ml
Frutas vermelhas mistas	105 g
Nozes	42 g
Mel	21 g
Semente de linhaça	14 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 3 colheres de sopa (30g) de sementes de chia com 1 xícara (240ml) de leite de amêndoas e deixe na geladeira durante a noite para engrossar.
2. Antes de servir, cubra com 1/2 xícara (75g) de frutas vermelhas mistas, 1/4 xícara (30g) de nozes picadas e polvilhe 1 colher de sopa (10g) de semente de linhaça móida.
3. Regue com mel, se desejar.

8. Salada Colorida de Beterraba e Funcho com Molho de Iogurte

Esta salada vibrante é rica em fibras e antioxidantes, promovendo a saúde intestinal e reduzindo a inflamação. O molho de iogurte adiciona uma textura cremosa e oferece probióticos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	310 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	47g
Gorduras	14g



Ingredientes

Beterrabas, assadas e picadas	372 ml
Bulbo de funcho, fatiado finamente	372 ml
Iogurte grego natural	93 ml
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Envolve as beterrabas em papel alumínio e asse por 30-40 minutos até ficarem macias. Descasque e corte em cubos.
2. Em uma tigela, misture as beterrabas assadas e o funcho fatiado.
3. Em uma tigela pequena, misture 93 ml de iogurte grego, 23.3 ml de suco de limão e uma pitada de sal para fazer o molho. Regue sobre a salada e finalize com 23.3 ml de azeite de oliva.

9. Curry de Legumes com Coco e Lentilhas

Este vibrante curry de coco apresenta lentilhas, espinafre, tomates e pimentões. As lentilhas oferecem proteínas e fibras, apoiando o metabolismo, enquanto as especiarias proporcionam benefícios anti-inflamatórios para os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	89g
Gorduras	23g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas	198 g
Espinafre	247.5 g
Tomates em cubos (enlatados)	396 g
Pimentão (fatiado)	247.5 g
Leite de coco	198 ml
Pó de curry	16.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o pimentão e refogue por 3 minutos.
2. Adicione as lentilhas, os tomates em cubos, o leite de coco e o pó de curry. Deixe ferver.
3. Misture o espinafre e cozinhe por 5-7 minutos até as lentilhas ficarem macias.

Dia 4

3 refeições · 1,499 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Panquecas de Grãos Integrais com Frutas Vermelhas **560 kcal**

ALMOÇO Sopa de Cenoura com Gengibre **279 kcal**

JANTAR Macarrão Fácil com Camarões e Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 68g Carboidratos: 226g Gorduras: 44g

10. Panquecas de Grãos Integrais com Frutas Vermelhas

Essas panquecas de grãos integrais são leves e nutritivas, perfeitas para um café da manhã saboroso. Adicione um fio de azeite para um toque especial.

Informação Nutricional

Porções	2
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	84g
Gorduras	21g



Ingredientes

Farinha de trigo integral	168 g
Fermento em pó	21 g
Leite	336 ml
Ovo	1.4g
Frutas vermelhas misturadas	105 g
Azeite	42 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo integral e o fermento em pó.
2. Em outra tigela, bata o leite e o ovo juntos, depois misture com os ingredientes secos.
3. Incorpore delicadamente as frutas vermelhas.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, despeje a massa para formar as panquecas e cozinhe até que bolhas se formem na superfície antes de virar.

OFERTA EXCLUSIVA

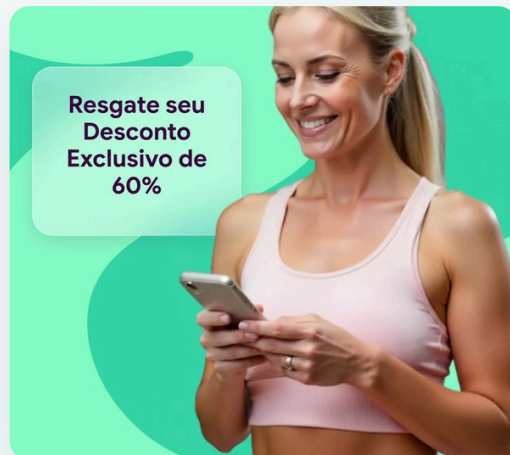
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 de Cenoura com Gengibre

Esta sopa vibrante é rica em beta-caroteno, essencial para a saúde dos olhos e a vitalidade da pele. O gengibre adiciona um toque picante e oferece benefícios anti-inflamatórios, sendo uma escolha reconfortante para os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	279 kcal
Proteínas	5g
Carboidratos	59g
Gorduras	6g



Ingredientes

Cenouras	310 g
Gengibre fresco	23.3 g
Caldo de legumes	744 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio; refogue 23.3 g de gengibre picado por 1 minuto.
2. Adicione 310 g de cenouras picadas e 744 ml de caldo de legumes; deixe ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que as cenouras estejam macias; bata até ficar homogêneo e tempere com sal e pimenta a gosto.

12. Macarrão Fácil com Camarões e Espinafre

Este prato de macarrão rápido incorpora camarões enlatados e espinafre congelado, oferecendo uma refeição nutritiva rica em proteínas e vitaminas. É uma opção saudável para o coração devido aos ácidos graxos ômega-3.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

Macarrão integral	561 g
Camarões enlatados	462 g
Espinafre congelado	792 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho em pó	8.3 g
Flocos de pimenta vermelha (opcional)	3.3 g

Preparação

1. Cozinhe 561 g de macarrão integral de acordo com as instruções da embalagem; escorra.
2. Em uma frigideira, aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em fogo médio.
3. Adicione 462 g de camarões drenados, 792 ml de espinafre descongelado e tempere com 8.3 g de alho em pó e 3.3 g de flocos de pimenta vermelha, se desejar. Cozinhe por 5 minutos até aquecer, depois misture com o macarrão.

Dia 5

3 refeições · 1,281 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Chia com Cúrcuma e Frutas Vermelhas **280 kcal**

ALMOÇO Sopa de Ervilha e Hortelã **341 kcal**

JANTAR Refogado Saboroso de Peru e Legumes **660 kcal**

Proteínas: 83g Carboidratos: 114g Gorduras: 55g

13. Pudim de Chia com Cúrcuma e Frutas Vermelhas

Este pudim de chia é uma opção nutritiva e deliciosa, com cúrcuma e frutas vermelhas frescas. É uma alternativa prática que pode ser preparada com antecedência, economizando tempo pela manhã.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	280 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	34g
Gorduras	13g



Ingredientes

sementes de chia	56 g
leite de amêndoas	336 ml
pó de cúrcuma	2.8 g
extrato de baunilha	7 ml
frutas vermelhas frescas	105 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture as sementes de chia, o leite de amêndoas, a cúrcuma e o extrato de baunilha.
2. Refrigere durante a noite para permitir que a mistura engrosse.
3. Cubra com frutas vermelhas frescas antes de servir.

14. Sopa de Ervilha e Hortelã

Esta sopa refrescante é rica em proteínas das ervilhas, auxiliando na manutenção muscular para mulheres acima de 40 anos. A hortelã proporciona um efeito refrescante e pode ajudar na digestão, tornando-a ideal para uma dieta líquida.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	341 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	47g
Gorduras	12g



Ingredientes

Ervilhas congeladas	372 ml
Folhas de hortelã fresca	93 ml
Caldo de legumes	744 ml
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 372 ml de ervilhas descongeladas e refogue por 2-3 minutos.
2. Adicione 744 ml de caldo de legumes e leve para ferver, depois cozinhe por 10 minutos. Misture 93 ml de folhas de hortelã fresca.
3. Bata até ficar homogêneo, adicionando 23.3 ml de suco de limão antes de servir.

15. Refogado Saboroso de Peru e Legumes

Um refogado rápido e vibrante com carne de peru moída e uma variedade de legumes coloridos, oferecendo uma refeição equilibrada rica em proteínas. Os legumes fornecem antioxidantes e vitaminas essenciais necessárias para o bem-estar geral de mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	59g
Carboidratos	33g
Gorduras	30g



Ingredientes

Carne de peru moída	280.5 g
Legumes mistos (pimentões, ervilhas, cenouras)	396 ml
Molho de soja, baixo em sódio	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho picado	
Gengibre picado	8.3 g
Sementes de gergelim	8.3 g

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a carne de peru, cozinhando até dourar.
2. Adicione o alho, gengibre e legumes mistos, depois refogue até os legumes ficarem crocantes, cerca de 5-7 minutos. Misture o molho de soja baixo em sódio e sirva decorado com sementes de gergelim.

Dia 6

3 refeições · 1,499 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Noturna de Maca e Frutas Vermelhas **560 kcal**

ALMOÇO Salada de Pepino e Abacate com Molho de Limão **279 kcal**

JANTAR Frango com Ervas Italianas e Quinoa ao Forno **660 kcal**

Proteínas: 75g Carboidratos: 145g Gorduras: 76g

OFERTA EXCLUSIVA

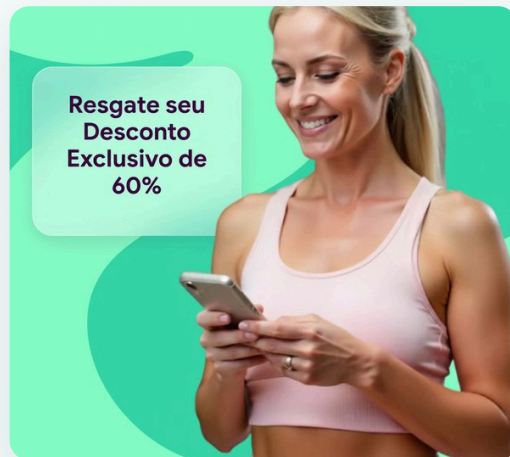
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Aveia Noturna de Maca e Frutas Vermelhas

Essas aveias noturnas são uma opção nutritiva para o café da manhã, combinando pó de maca e frutas vermelhas ricas em antioxidantes. A fibra presente ajuda na digestão e proporciona saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	84g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Pó de maca	21 g
Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	168 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um pote, misture 168 ml de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoas, 21 g de pó de maca e 21 g de sementes de chia.
2. Mexa bem e cubra com 168 ml de frutas vermelhas mistas.
3. Tampe e leve à geladeira durante a noite. Pela manhã, mexa e aproveite!

17. Salada de Pepino e Abacate com Molho de Limão

Refresque seu paladar com esta salada leve, rica em hidratação e gorduras saudáveis do abacate. A fibra do pepino ajuda na digestão e promove um peso saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	279 kcal
Proteínas	5g
Carboidratos	16g
Gorduras	23g



Ingredientes

Pepino, fatiado	1.6 large
Abacate, picado	124 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	46.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, combine o pepino fatiado e o abacate picado.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente antes de servir.

18. Frango com Ervas Italianas e Quinoa ao Forno

Esta refeição em uma panela combina frango magro com quinoa rica em proteínas, oferecendo uma fonte robusta de proteína essencial para preservar a massa muscular após os 40 anos. As ervas italianas realçam o sabor enquanto apoiam a digestão e reduzem a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	45g
Gorduras	36g



Ingredientes

Peito de frango sem osso, em cubos	247.5 g
Quinoa cozida	198 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
Espinafre	49.5 g
Tempero italiano	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Queijo parmesão, ralado	49.5 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Em uma assadeira, misture o frango, a quinoa, os tomates e o espinafre.
2. Regue com azeite de oliva e polvilhe o tempero italiano por cima; misture para cobrir.
3. Asse por 15 minutos ou até que o frango esteja cozido, depois polvilhe com parmesão antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,499 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Castanha-do-Brasil e Frutas Vermelhas **560 kcal**

ALMOÇO Sopa de Abobrinha e Alho-Poró **279 kcal**

JANTAR Tigela de Quinoa com Sardinha e Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 67g Carboidratos: 151g Gorduras: 77g

19. Tigela de Smoothie de Castanha-do-Brasil e Frutas Vermelhas

Esta tigela de smoothie é rica em nutrientes, com castanhas-do-brasil que oferecem selênio e frutas vermelhas que são poderosos antioxidantes. É uma opção energizante que apoia a função da tireoide com gorduras saudáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	70g
Gorduras	28g



Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
Banana	1.4g
Castanhas-do-Brasil	84 g
Leite de coco	168 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture as frutas vermelhas congeladas, a banana, o leite de coco e as sementes de chia. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com as castanhas-do-brasil picadas.

20. Sopa de Abobrinha e Alho-Poró

Esta sopa leve é rica em vitaminas que promovem uma pele saudável e uma boa digestão. A alta quantidade de fibras ajuda na saúde intestinal, tornando-a uma excelente opção para uma dieta líquida.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	279 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	22g
Gorduras	19g



Ingredientes

Abobrinha	310 g
Alho-poró	155 g
Caldo de legumes	744 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Ervas frescas (salsa ou endro)	23.3 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 310 g de abobrinha picada e 155 g de alho-poró fatiado até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 744 ml de caldo de legumes e leve para ferver, depois cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.
3. Bata até ficar homogêneo e sirva decorado com ervas frescas.

OFERTA EXCLUSIVA

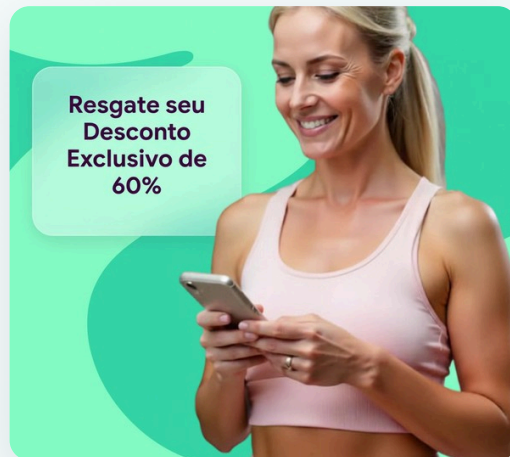
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Quinoa com Sardinha e Espinafre

Combinando sardinhas e espinafre, esta tigela oferece uma potência de cálcio e ácidos graxos ômega-3, apoiando a saúde do coração e reduzindo a inflamação. A quinoa adiciona uma fonte de proteína completa para energia duradoura.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	59g
Gorduras	30g



Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Espinafre fresco, picado	792 ml
Sardinhas enlatadas em azeite	198 g
Alho, picado	3.3 cloves
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 15 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 3.3 dentes de alho picados até ficarem aromáticos.
2. Adicione 792 ml de espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Em uma tigela, misture 396 ml de quinoa cozida e o espinafre refogado, cubra com 198 g de sardinhas e regue com 15 ml de suco de limão.

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.