

# Plano de Dieta Keto para Perda de Peso em Mulheres PDF

Alimentação low-carb eficaz para perda de peso.

Este plano de dieta keto apresenta 10 receitas deliciosas low-carb, especialmente criadas para mulheres que buscam soluções eficazes de perda de peso. Delicie-se com refeições satisfatórias que estão alinhadas com seus objetivos, enquanto desfruta dos benefícios de um estilo de vida cetogênico.

## RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Omelete de Espinafre e Feta com Nozes	490	39g	14g	34g
Tigela de Café da Manhã com Abacate e...	518	38g	14g	39g
Torta de Couve-flor e Ovos com Queijo	448	39g	11g	28g
Frittata de Cúrcuma e Espinafre	448	34g	8g	31g
Salada de Camarão Grelhado com Abacate	620	50g	12g	34g
Wraps de Peru Temperado com Espinafre	589	47g	12g	37g
Salada Cremosa de Abacate e Atum	543	51g	11g	34g
Casserole Saborosa de Ovos e Couve-Fl...	644	46g	13g	50g
Pacote de Salmão e Aspargos	743	53g	13g	50g
Salmão Picante com Brócolis	660	56g	13g	50g
Média	570	45g	12g	39g

## CALORIAS POR RECEITA

Omelete de Espinafre ...	490
Tigela de Café da Man...	518
Torta de Couve-flor e...	448
Frittata de Cúrcuma e...	448
Salada de Camarão Gre...	620
Wraps de Peru Tempera...	589
Salada Cremosa de Aba...	543
Casserole Saborosa de...	644
Pacote de Salmão e As...	743
Salmão Picante com Br...	660

*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Omelete de Espinafre e Feta com Nozes

Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovos Mexidos

Torta de Couve-flor e Ovos com Queijo

Frittata de Cúrcuma e Espinafre

Salada de Camarão Grelhado com Abacate

Wraps de Peru Temperado com Espinafre

Salada Cremosa de Abacate e Atum

Casserole Saborosa de Ovos e Couve-Flor

Pacote de Salmão e Aspargos

Salmão Picante com Brócolis

**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](#)



**10 Receitas**

Coleção selecionada



**570 kcal Méd.**

Por receita



**45g Proteína**

Média por receita



**Macros equilibrados**

12g C / 39g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Omelete de Espinafre e Feta com Nozes
2. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovos Mexidos
3. Torta de Couve-flor e Ovos com Queijo
4. Frittata de Cúrcuma e Espinafre

5. Salada de Camarão Grelhado com Abacate

---

6. Wraps de Peru Temperado com Espinafre

---

7. Salada Cremosa de Abacate e Atum

---

8. Casserole Saborosa de Ovos e Couve-Flor

---

9. Pacote de Salmão e Aspargos

---

10. Salmão Picante com Brócolis

---

## 1. Omelete de Espinafre e Feta com Nozes

**Café da manhã** · Esta omelete rica em nutrientes é rica em proteínas completas dos ovos, fornecendo aminoácidos essenciais para a saúde muscular, enquanto o espinafre e as nozes contribuem com ômega-3 e fitoestrógenos benéficos para o equilíbrio hormonal. A adição de queijo feta aumenta o cálcio e a vitamina D para o suporte ósseo, tornando-a uma refeição perfeita 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>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	14g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Ovos grandes	4.2g
Espinafre fresco, picado	336 ml
Queijo feta, esfarelado	84 g
Nozes, picadas	42 g
Azeite de oliva	21 ml
Pimenta-do-reino, a gosto	1.4 pitada
Sal marinho, a gosto	1.4 pitada

## Preparação

1. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino até bem misturados.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio, depois adicione o espinafre picado e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Despeje os ovos batidos sobre o espinafre na frigideira. Deixe cozinhar por 2-3 minutos até as bordas começarem a firmar.
4. Polvilhe o queijo feta esfarelado e as nozes picadas sobre uma metade da omelete. Dobre a outra metade sobre para cobrir e cozinhe por mais 2-3 minutos até os ovos estarem totalmente cozidos.
5. Sirva quente, decorado com nozes adicionais, se desejar.

## 2. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovos Mexidos

**Café da manhã** · Esta tigela é rica em gorduras saudáveis do abacate, ajudando a equilibrar os hormônios e fornecendo energia duradoura. A proteína dos ovos é essencial para manter a massa muscular, especialmente para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	518 kcal
<b>Proteínas</b>	38g
<b>Carboidratos</b>	14g
<b>Gorduras</b>	39g



### Ingredientes

Ovos grandes	4.2g
Abacate	98 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto
Coentro picado	21 g

### Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Bata 4 ovos grandes em uma tigela e tempere com sal e pimenta, depois despeje na frigideira.
3. Mexa os ovos delicadamente até estarem cozidos, cerca de 3-5 minutos, e sirva em uma tigela com 1/2 abacate fatiado e decore com coentro.

### 3. Torta de Couve-flor e Ovos com Queijo

**Café da manhã** · Esta torta saborosa combina couve-flor e queijo, perfeita para um café da manhã ou brunch nutritivo. Baixa em carboidratos e rica em proteínas, ajuda a equilibrar hormônios e aumentar a energia para mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	11g
<b>Gorduras</b>	28g



#### Ingredientes

Flores de couve-flor	168 g
Ovos	5.6g
Queijo ralado (cheddar ou mussarela)	84 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

#### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Unte uma pequena forma de assar com azeite de oliva. Espalhe a couve-flor cozida no fundo.
3. Em uma tigela, bata os ovos, o sal e a pimenta. Despeje sobre a couve-flor e cubra com o queijo ralado. Asse por 20 minutos até firmar.

## 4. Frittata de Cúrcuma e Espinafre

**Café da manhã** · Esta frittata fácil é recheada com espinafre e cúrcuma, oferecendo uma opção de café da manhã rica em nutrientes. Alta em proteínas e vitaminas, também apoia a saúde óssea e o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	8g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Ovos	280 g
Espinafre fresco, picado	84 g
Cúrcuma em pó	3.5 g
Pimenta-do-reino (moída na hora)	1.4 g
Azeite de oliva	21 ml
Queijo feta, esfarelado (opcional)	56 g

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C. Em uma tigela, bata os ovos, a cúrcuma e a pimenta-do-reino até ficar bem misturado.
2. Em uma frigideira própria para forno, aqueça 21 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
3. Despeje a mistura de ovos sobre o espinafre e cozinhe por 2-3 minutos até que as bordas comecem a firmar. Se estiver usando, polvilhe o queijo feta por cima.
4. Transfira a frigideira para o forno pré-aquecido e asse por 10 minutos até que esteja completamente firme. Corte e sirva quente.

## 5. Salada de Camarão Grelhado com Abacate

**Almoço** · Uma salada refrescante de camarão grelhado e abacate cremoso, rica em gorduras saudáveis e proteínas. É excelente para a saúde do coração e oferece nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	12g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	263.5 g
Abacate, em cubos	
Folhas verdes mistas	93 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	
Pimenta-do-reino	

### Preparação

1. Grelhe o camarão por 3-4 minutos de cada lado até que fique rosa e cozido.
2. Em uma tigela, combine as folhas verdes mistas, o camarão grelhado e o abacate em cubos. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois tempere com sal e pimenta.

OFERTA EXCLUSIVA

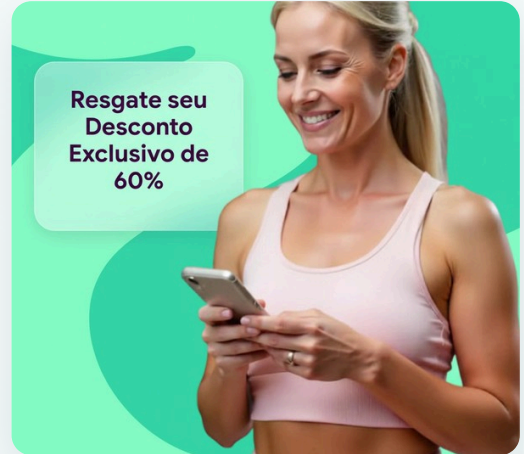
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Wraps de Peru Temperado com Espinafre

**Almoço** · Esses wraps refrescantes de alface apresentam carne moída de peru, uma excelente fonte de proteína, enquanto o espinafre adiciona ferro e vitaminas para a saúde geral. A combinação de ervas realça o sabor sem calorias extras, tornando-se uma opção leve e satisfatória.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	12g
<b>Gorduras</b>	37g



### Ingredientes

Carne moída de peru	263.5 g
Espinafre, picado	372 ml
Folhas de alface (ex: romana)	6.2 large
Azeite de oliva	23.3 ml
Ervas mistas (ex: tomilho, orégano)	7.8 g

### Preparação

1. Aqueça 15ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 170g de carne moída de peru, cozinhando até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Misture 240ml de espinafre picado e 5g de ervas mistas, cozinhando até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva a mistura de peru em 4 folhas grandes de alface como wraps.

## 7. Salada Cremosa de Abacate e Atum

**Almoço** · A combinação de abacate e atum fornece ácidos graxos ômega-3 e gorduras saudáveis, que ajudam na saúde do coração e na regulação hormonal. É uma opção leve e nutritiva, ideal para quem busca manter a forma.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	51g
<b>Carboidratos</b>	11g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Atum em lata	217 g
Abacate	0.8 medium
Aipo	93 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 217 g de atum drenado, 0.8 abacate amassado e 93 ml de aipo picado.
2. Adicione 23.3 ml de suco de limão e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture até ficar cremoso.

## 8. Casserole Saborosa de Ovos e Couve-Flor

**Jantar** · Esta casserole substancial combina ovos ricos em proteínas com couve-flor baixa em carboidratos, tornando-se uma opção nutritiva para controle de peso e preservação muscular. O prato é simples de preparar e fornece uma refeição satisfatória que é suave para o equilíbrio hormonal, perfeita para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	644 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	50g



### Ingredientes

Ovos	6.6 large
Couve-flor, ralada	165 g
Creme de leite	99 ml
Queijo cheddar, ralado	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 165 g de couve-flor ralada por 5 minutos até ficar macia.
3. Em uma tigela, bata os ovos e o creme de leite, depois adicione à frigideira. Misture sal e pimenta.
4. Cozinhe por 3-4 minutos até que esteja apenas firme, depois transfira para um refratário e cubra com 99 g de queijo cheddar ralado.
5. Asse por 20 minutos ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.

## 9. Pacote de Salmão e Aspargos

**Jantar** · Esta refeição em uma panela é rica em proteínas e ácidos graxos ômega-3, essenciais para a saúde do coração e regulação hormonal. A adição de aspargos fornece fibras e vitaminas que auxiliam na digestão e promovem o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	53g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	50g



### Ingredientes

Filé de salmão	189.8 g
Pontas de aspargos	214.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho em pó	3.3 g
Fatias de limão	3.3g
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque 189.8 g de filé de salmão e 214.5 g de aspargos em um pedaço de papel alumínio, regue com 24.8 ml de azeite de oliva e tempere com alho em pó, sal e pimenta.
3. Dobre o papel alumínio para criar um pacote e asse por 20 minutos; sirva com fatias de limão por cima.

## 10. Salmão Picante com Brócolis

**Jantar** · Esta receita rápida é rica em proteínas e fibras, promovendo saciedade e manutenção muscular. Os brócolis, com suas propriedades anti-inflamatórias, e os ômega-3 do salmão apoiam a saúde geral e os níveis de triglicerídeos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	50g



### Ingredientes

Filé de salmão, em cubos	372.9 g
Brócolis frescos	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Molho Sriracha	8.3 ml
Alho picado	3.3 cloves

### Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione o alho picado e cozinhe por 30 segundos até ficar aromático.
3. Adicione o salmão em cubos e os brócolis, refogando por 5-7 minutos até que o salmão esteja cozido.
4. Regue com molho de soja e Sriracha, mexendo para combinar, e sirva quente.

## 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.