

Plano de Dieta Líquida de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Transforme sua saúde com esta refrescante dieta líquida feita para mulheres acima de 40.

Este Plano de Dieta Líquida de 7 Dias apresenta 21 receitas deliciosas criadas especialmente para mulheres acima de 40 que buscam desintoxicar e rejuvenescer. Desfrute de uma variedade de smoothies e sopas nutritivas que apoiam a perda de peso e promovem o bem-estar geral. Aproveite esta oportunidade para renovar seus hábitos alimentares e sentir-se melhor.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,470	63g	197g	61g
Dia 2	1,519	91g	165g	68g
Dia 3	1,435	89g	171g	55g
Dia 4	1,519	81g	226g	42g
Dia 5	1,421	105g	133g	52g
Dia 6	1,519	87g	189g	53g
Dia 7	1,421	66g	155g	63g
Méd.	1,472	83g	177g	56g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,470
Dia 2		1,519
Dia 3		1,435
Dia 4		1,519
Dia 5		1,421
Dia 6		1,519
Dia 7		1,421

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Torrada de Abacate com Cítricos

Sopa Clássica de Cebola Francesa com Grão-de-bico e Tomilho

Sopa Reconfortante de Frango e Lentilhas

Smoothie Revitalizante de Beterraba

Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Espinafre

Sopa Reconfortante de Abóbora e Lentilhas

Tigela de Legumes Assados com Caldo de Osso

Salada de Couve Cítrica com Abacate e Amêndoas

Sopa Reconfortante de Lentilhas e Cogumelos Reishi

Sopa Cremosa de Brócolis e Queijo

Smoothie de Proteína com Abóbora e Especiarias

Sopa de Batata Doce e Couve

+ 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



1,472 kcal/dia

Média diária



83g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

177g C / 56g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Torrada de Abacate com Cítricos

2. Tigela de Legumes Assados com Caldo de Osso

3. Sopa Clássica de Cebola Francesa com Grão-de-bico e Tomilho

02 Dia 2

4. Salada de Couve Cítrica com Abacate e Amêndoas

5. Sopa Reconfortante de Frango e Lentilhas

6. Sopa Reconfortante de Lentilhas e Cogumelos Reishi

03 Dia 3

7. Smoothie Revitalizante de Beterraba

8. Sopa Cremosa de Brócolis e Queijo

9. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Espinafre

04 Dia 4

10. Smoothie de Proteína com Abóbora e Especiarias

11. Sopa Reconfortante de Abóbora e Lentilhas

12. Sopa de Batata Doce e Couve

05 Dia 5

13. Smoothie de Caldo de Osso

14. Ensopado Reconfortante de Caldo de Ossos e Lentilhas

15. Macarrão de Abobrinha com Caldo de Osso e Camarões

06 Dia 6

16. Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas

17. Wrap de Abacate e Feijão Preto

18. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

07 Dia 7

19. Smoothie Refrescante de Frutas Vermelhas e Cúrcuma

20. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Limão e Amêndoas

21. Ensopado de Legumes com Cogumelos e Lentilhas

Dia 1

3 refeições · 1,470 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Torrada de Abacate com Cítricos	448 kcal
ALMOÇO	Tigela de Legumes Assados com Caldo de Osso	527 kcal
JANTAR	Sopa Clássica de Cebola Francesa com Grão-de-bico e Tomilho	495 kcal

Proteínas: 63g Carboidratos: 197g Gorduras: 61g

1. Torrada de Abacate com Cítricos

Esta torrada refrescante combina gorduras saudáveis do abacate com frutas cítricas ricas em vitamina C, promovendo a elasticidade da pele e a vitalidade geral. A fibra do pão integral auxilia na digestão e estabiliza os níveis de açúcar no sangue.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	53g
Gorduras	25g



Ingredientes

pão integral	2.8 fatias
abacate maduro	0.7g
gomos de laranja	0.7g

suco de limão	7 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Torre 2 fatias de pão integral até ficarem douradas.
2. Em uma tigela, amasse 1/2 de um abacate maduro com 5 ml de suco de limão e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Espalhe a mistura de abacate no pão torrado e cubra com 1/2 de um gomo de laranja.

2. Tigela de Legumes Assados com Caldo de Osso

Esta tigela nutritiva apresenta legumes sazonais assados sobre uma base de quinoa, criando uma refeição reconfortante e cheia de vitaminas. A variedade de vegetais apoia a saúde do coração e reduz a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	527 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	70g
Gorduras	19g



Ingredientes

Caldo de osso	186 ml
Quinoa, cozida	186 ml
Brócolis	186 ml
Pimentão, picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture os brócolis e o pimentão picado com 23.3 ml de azeite de oliva, sal e pimenta; espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até dourar.
4. Sirva os legumes sobre 186 ml de quinoa cozida com um fio de 186 ml de caldo de osso quente.

3. Sopa Clássica de Cebola Francesa com Grão-de-bico e Tomilho

Esta sopa clássica de cebola francesa ganha um impulso de proteínas com o grão-de-bico, tornando-a um prato robusto e satisfatório. As cebolas fornecem prebióticos, apoiando a saúde intestinal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	11 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	74g
Gorduras	17g



Ingredientes

Cebolas, fatiadas finamente	6.6 cebolas
Grão-de-bico, enlatado, enxaguado	420 g
Caldo de legumes com baixo teor de sódio	2376 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Tomilho, fresco ou seco	3.3 g
Alho, picado	3.3 dentes
Pimenta-do-reino, a gosto	3.3 g

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 6.6 cebolas e cozinhe, mexendo frequentemente, até caramelizar, cerca de 20 minutos.
2. Misture 3.3 dentes de alho picados e cozinhe por 1 minuto. Adicione 420 g de grão-de-bico e 2376 ml de caldo de legumes.
3. Tempere com 3.3 g de tomilho e pimenta-do-reino. Deixe ferver e cozinhe por 10 minutos antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,519 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salada de Couve Cítrica com Abacate e Amêndoas **448 kcal**

ALMOÇO Sopa Reconfortante de Frango e Lentilhas **543 kcal**

JANTAR Sopa Reconfortante de Lentilhas e Cogumelos Reishi **528 kcal**

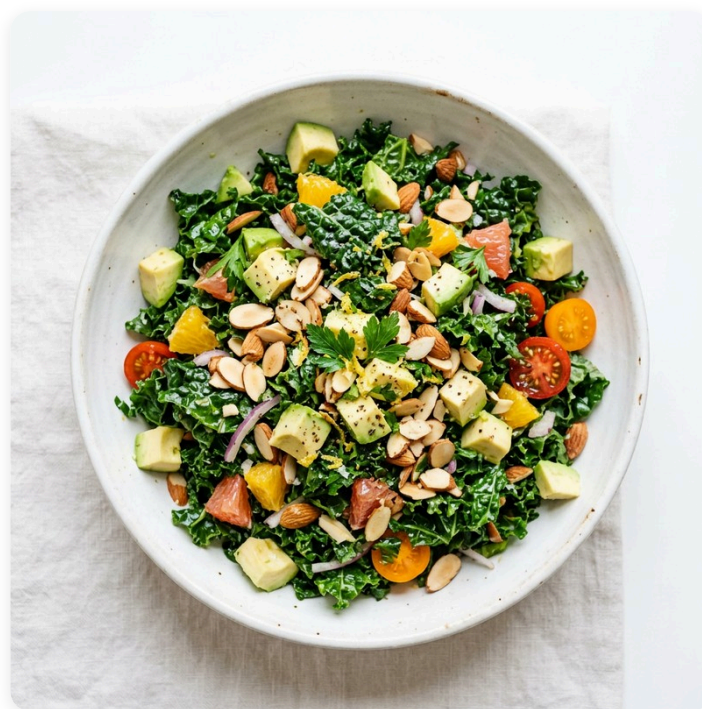
Proteínas: 91g Carboidratos: 165g Gorduras: 68g

4. Salada de Couve Cítrica com Abacate e Amêndoas

Repleta de vitaminas A e K, esta salada apoia a saúde óssea e promove a atividade antioxidante. As gorduras saudáveis do abacate e das amêndoas melhoram o equilíbrio hormonal e mantêm você saciada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	20g
Gorduras	39g



Ingredientes

Couve, picada	672 ml
Abacate, picado	112 g
Amêndoas, fatiadas	56 g
Suco de limão	42 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine a couve picada, o abacate e as amêndoas fatiadas.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e o azeite de oliva; tempere com sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva imediatamente.

5. Sopa Reconfortante de Frango e Lentilhas

Esta sopa reconfortante combina coxas de frango com lentilhas e legumes congelados, oferecendo uma refeição equilibrada que é econômica e rica em proteínas. É perfeita para manter a energia e apoiar a função imunológica.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	62g
Gorduras	16g



Ingredientes

Coxas de frango	697.5 g
Lentilhas verdes	372 ml
Legumes mistos congelados	744 ml
Caldo de frango	2232 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Alho em pó	7.8 g
Cebola em pó	7.8 g

Preparação

1. Aqueça 46.5 ml de azeite de oliva em uma panela grande em fogo médio.
2. Adicione 697.5 g de coxas de frango e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Misture 372 ml de lentilhas verdes enxaguadas, 744 ml de legumes mistos congelados e 2232 ml de caldo de frango, junto com 7.8 g de alho em pó e 7.8 g de cebola em pó. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 30 minutos até que as lentilhas estejam macias e o frango esteja cozido.

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 Reconfortante de Lentilhas e Cogumelos Reishi

Esta sopa de lentilhas é perfeita para momentos de conforto, incorporando cogumelos reishi, que ajudam a acalmar a mente. Rica em proteínas, é uma excelente opção para apoiar a resiliência ao estresse e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	83g
Gorduras	13g



Ingredientes

Azeite de oliva	49.5 ml
Cebola, picada	1.7g
Cenoura, picada	1.7g
Pó de cogumelo reishi	24.8 g
Lentilhas, enxaguadas	396 ml
Caldo de legumes	1584 ml
Espinafre	792 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione 1 cebola picada e 1 cenoura picada, cozinhando até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Misture 24.8 g de pó de cogumelo reishi e 396 ml de lentilhas, depois despeje 1584 ml de caldo de legumes.
3. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20-25 minutos até as lentilhas ficarem macias.
4. Adicione 792 ml de espinafre, mexendo até murchar. Tempere com sal e pimenta.

Dia 3

3 refeições · 1,435 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Revitalizante de Beterraba **364 kcal**

ALMOÇO Sopa Cremosa de Brócolis e Queijo **543 kcal**

JANTAR Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Espinafre **528 kcal**

Proteínas: 89g Carboidratos: 171g Gorduras: 55g

7. Smoothie Revitalizante de Beterraba

Repleto de antioxidantes das beterrabas e frutas vermelhas, este smoothie apoia a saúde do coração e reduz a inflamação. É uma ótima fonte de ferro, ajudando a combater a fadiga comum em mulheres acima dos 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	364 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	48g
Gorduras	8g



Ingredientes

Beterraba crua, descascada e picada	140 g
Frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo)	210 g
iogurte grego	168 g
Leite de amêndoas	336 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine beterraba, frutas vermelhas, iogurte grego, leite de amêndoas e sementes de chia.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Sirva imediatamente para um café da manhã refrescante e energizante.

8. Sopa Cremosa de Brócolis e Queijo

Esta sopa reconfortante é rica em cálcio e vitamina K, tornando-se uma opção deliciosa e nutritiva para a saúde óssea. É uma maneira saborosa de incluir vegetais na sua dieta.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	34g
Gorduras	34g



Ingredientes

Flores de brócolis	744 ml
Caldo de legumes	744 ml
Queijo cheddar, ralado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Cebola, picada	1.6 small
Alho, picado	1.6 clove

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Refogue a cebola picada e o alho até ficarem translúcidos.
2. Adicione as flores de brócolis e o caldo de legumes. Deixe ferver e depois cozinhe por 10 minutos.
3. Bata a sopa até ficar homogênea, volte ao fogo e adicione o queijo cheddar ralado até derreter.

9. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Espinafre

Esta sopa reconfortante combina lentilhas, uma excelente fonte de proteínas e fibras, com espinafre e cúrcuma para uma refeição que ajuda a reduzir a inflamação. É nutritiva e perfeita para aquecer o corpo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	89g
Gorduras	13g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas, enxaguadas	396 ml
Espinafre, picado	396 ml
Cúrcuma em pó	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Cenoura, em cubos	198 ml
Cebola, em cubos	198 ml
Alho, picado	3.3 dentes
Caldo de legumes	1584 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione as cebolas e cenouras em cubos, cozinhando até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture o alho picado e a cúrcuma; cozinhe por mais um minuto.
4. Adicione as lentilhas e o caldo de legumes, levando a ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
5. Misture o espinafre picado e tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,519 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Proteína com Abóbora e Especiarias **448 kcal**

ALMOÇO Sopa Reconfortante de Abóbora e Lentilhas **543 kcal**

JANTAR Sopa de Batata Doce e Couve **528 kcal**

Proteínas: 81g Carboidratos: 226g Gorduras: 42g

10. Smoothie de Proteína com Abóbora e Especiarias

Uma maneira deliciosa de incorporar proteínas e gorduras saudáveis com abóbora e leite de amêndoas, este smoothie aumenta a energia e apoia a saúde imunológica com os antioxidantes da abóbora.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	49g
Gorduras	14g



Ingredientes

Purê de abóbora	168 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Proteína em pó de baunilha	42 g
Canela em pó	2.8 g
Gelo	336 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 168 ml de purê de abóbora, 336 ml de leite de amêndoas, 42 g de proteína em pó de baunilha e 2.8 g de canela em pó.
2. Adicione 336 ml de gelo e bata até ficar homogêneo.

OFERTA EXCLUSIVA

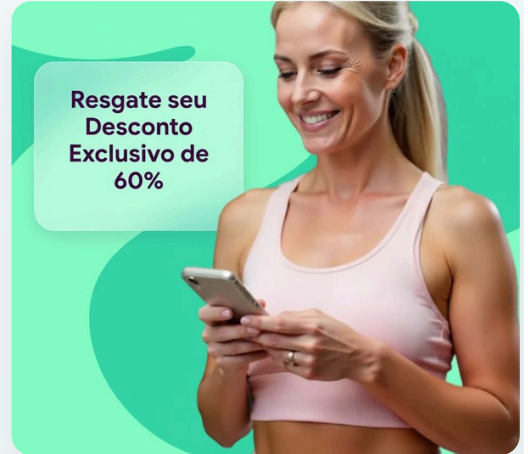
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Reconfortante de Abóbora e Lentilhas

Esta sopa nutritiva combina abóbora e lentilhas, oferecendo uma excelente fonte de fibras e proteínas que promovem a saciedade e a saúde digestiva. A abóbora é rica em antioxidantes e vitaminas que podem ajudar a amenizar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	78g
Gorduras	11g



Ingredientes

purê de abóbora enlatado

372 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Refogue 120 ml de cebola picada e 2 dentes de alho picados por 3 minutos até ficarem macios.
3. Adicione 240 ml de purê de abóbora enlatado, 90 g de lentilhas e 960 ml de caldo de legumes. Cozinhe por 15 minutos, tempere com cominho e sal, e bata até ficar homogêneo.

12. Sopa de Batata Doce e Couve

Esta sopa nutritiva é rica em betacaroteno e cálcio, essenciais para a saúde óssea e o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. A alta quantidade de fibras também favorece a saúde digestiva, auxiliando no controle de peso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	99g
Gorduras	17g



Ingredientes

batata doce, descascada e picada

396 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada e refogue por 5 minutos até amolecer.
3. Misture 240 ml de batata doce picada, 480 ml de caldo de legumes e 480 ml de couve. Cozinhe por 15 minutos até que as batatas doces estejam macias.

Dia 5

3 refeições · 1,421 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Caldo de Osso **350 kcal**

ALMOÇO Ensopado Reconfortante de Caldo de Ossos e Lentilhas **543 kcal**

JANTAR Macarrão de Abobrinha com Caldo de Osso e Camarões **528 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 133g Gorduras: 52g

13. Smoothie de Caldo de Osso

Este smoothie é uma explosão de nutrientes, combinando caldo de osso com frutas e verduras. É uma opção rápida e saudável para quem busca os benefícios do colágeno.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	42g
Gorduras	10g



Ingredientes

Caldo de osso	336 ml
Espinafre	42 g
Banana	1.4 small
Leite de amêndoa	168 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

14. Ensopado Reconfortante de Caldo de Ossos e Lentilhas

Este ensopado nutritivo combina caldo de ossos com lentilhas e legumes para um almoço reconfortante repleto de proteínas e fibras. As lentilhas são uma excelente fonte de ferro, apoiando os níveis de energia e combatendo a fadiga frequentemente experimentada durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	78g
Gorduras	16g



Ingredientes

Caldo de ossos	744 ml
Lentilhas, secas	139.5 g
Cenouras, picadas	186 ml
Aipo, picado	186 ml
Cebola, picada	93 ml
Cominho em pó	7.8 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione a cebola picada e cozinhe até ficar translúcida.
2. Adicione as cenouras e o aipo picados e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Misture 139.5 g de lentilhas secas, depois despeje 744 ml de caldo de ossos.
4. Adicione 7.8 ml de cominho em pó, sal e pimenta; leve a ferver e depois reduza para cozinhar por 20-25 minutos até as lentilhas ficarem macias.

15. Macarrão de Abobrinha com Caldo de Osso e Camarões

Este prato leve e refrescante combina macarrão de abobrinha com camarões cozidos em caldo de osso, oferecendo uma opção de jantar rica em proteínas e baixa em carboidratos. É repleto de antioxidantes e vitaminas, promovendo a saúde da pele e a vitalidade para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	13g
Gorduras	26g



Ingredientes

Caldo de osso	198 ml
Camarões, descascados e limpos	396 ml
Abobrinha, em espiral	1.7 média
Alho, picado	3.3 dentes
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue o alho picado até ficar aromático.
2. Adicione 396 ml de camarões descascados, cozinhando até ficarem rosados e opacos.
3. Despeje 198 ml de caldo de osso e adicione a abobrinha em espiral, cozinhando por mais 2-3 minutos até que a abobrinha esteja macia; tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 6

3 refeições · 1,519 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas **448 kcal**

ALMOÇO Wrap de Abacate e Feijão Preto **543 kcal**

JANTAR Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Espinafre **528 kcal**

Proteínas: 87g Carboidratos: 189g Gorduras: 53g

OFERTA EXCLUSIVA

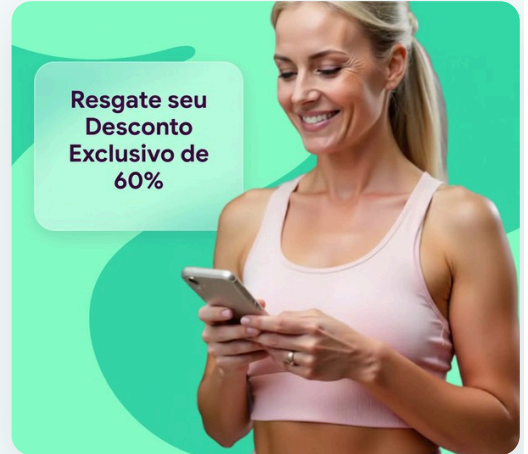
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas

Esta tigela é rica em antioxidantes e proteínas vegetais, ajudando a manter a energia e o equilíbrio hormonal. A adição de linhaça fornece ácidos graxos ômega-3, enquanto a manteiga de amêndoa oferece gorduras saudáveis essenciais para a produção hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	45g
Gorduras	17g



Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Proteína em pó (base vegetal)	42 g
Linhaça moída	21 g
Manteiga de amêndoa	22.4 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 ml de frutas vermelhas congeladas, 168 ml de leite de amêndoa, 42 g de proteína em pó, 21 g de linhaça moída e 22.4 g de manteiga de amêndoa.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso, adicionando mais leite de amêndoa se necessário para atingir a consistência desejada.
3. Despeje em uma tigela e finalize com frutas vermelhas frescas, amêndoas fatiadas e sementes de chia.

17. Wrap de Abacate e Feijão Preto

Este wrap é rico em fibras e proteínas, ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue e a apoiar a saúde digestiva. O abacate fornece gorduras saudáveis essenciais para a produção hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	70g
Gorduras	19g



Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Feijão preto, enlatado, enxaguado	186 ml
Abacate, fatiado	124 g
Pepino, fatiado finamente	155 g
Suco de limão	23.3 ml
Espinafre ou alface	372 ml

Preparação

1. Espalhe o feijão preto sobre o wrap integral, seguido pelo espinafre, abacate e fatias de pepino.
2. Regue com suco de limão antes de enrolar firmemente.
3. Corte ao meio e aproveite fresco.

18. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

Este ensopado substancial combina grão-de-bico e espinafre em um caldo saboroso, proporcionando uma refeição quente e nutritiva. O alto teor de proteína e os sabores ricos fazem dele uma escolha satisfatória para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	74g
Gorduras	17g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido	396 g
Espinafre fresco, picado	49.5 g
Caldo de legumes	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Flocos de pimenta vermelha	8.3 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e os flocos de pimenta vermelha, refogando por 1-2 minutos.
2. Adicione o grão-de-bico, o espinafre e o caldo de legumes. Deixe ferver e cozinhe por 15 minutos.
3. Sirva quente, decorado com ervas frescas, se desejar.

Dia 7

3 refeições · 1,421 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Refrescante de Frutas Vermelhas e Cúrcuma **350 kcal**

ALMOÇO Macarrão de Abobrinha com Pesto de Limão e Amêndoas **543 kcal**

JANTAR Ensopado de Legumes com Cogumelos e Lentilhas **528 kcal**

Proteínas: 66g Carboidratos: 155g Gorduras: 63g

19. Smoothie Refrescante de Frutas Vermelhas e Cúrcuma

Este smoothie é uma explosão de antioxidantes, perfeito para começar o dia com energia. A cúrcuma adiciona propriedades anti-inflamatórias que beneficiam a saúde da mulher.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	49g
Gorduras	7g



Ingredientes

frutas vermelhas congeladas	210 g
iogurte grego	175 g
pó de cúrcuma	2.8 g
leite de amêndoas	336 ml
mel	7 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine as frutas vermelhas congeladas, o iogurte grego, o pó de cúrcuma, o leite de amêndoas e o mel.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

20. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Limão e Amêndoas

Este prato é baixo em carboidratos e rico em vitaminas, sendo uma ótima opção para manter um peso saudável. O limão e as amêndoas fornecem vitamina E e gorduras saudáveis que apoiam a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	23g
Gorduras	43g



Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	3.1 médio
Amêndoas, torradas	62 g
Folhas de manjericão fresco	372 ml
Suco de limão	46.5 ml
Azeite de oliva	93 ml
Sal	a gosto

Preparação

1. Em um processador de alimentos, combine as amêndoas torradas, o manjericão, o suco de limão e o azeite de oliva; bata até ficar homogêneo.
2. Em uma frigideira, refogue levemente a abobrinha espiralizada por 2-3 minutos até ficar apenas macia.
3. Misture os macarrões de abobrinha com o pesto de amêndoa, tempere com sal e sirva morno.

OFERTA EXCLUSIVA

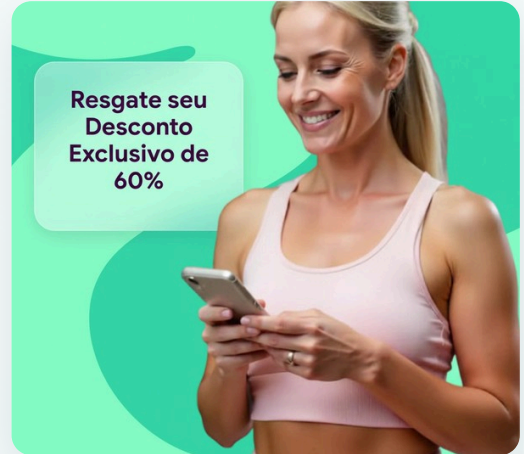
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Ensopado de Legumes com Cogumelos e Lentilhas

Repleto de lentilhas e cogumelos ricos em fibras, este ensopado sustenta a digestão e promove a saúde intestinal. É baixo em calorias, mas rico em nutrientes benéficos para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	83g
Gorduras	13g



Ingredientes

Cogumelos	396 ml
Lentilhas cozidas	198 ml
Caldo de legumes	792 ml
Cenouras	99 g
Espinafre	396 ml

Preparação

1. Em uma panela, combine 792 ml de caldo de legumes e leve a ferver.
2. Adicione 396 ml de cogumelos picados e 99 g de cenouras picadas. Cozinhe por 10 minutos.
3. Misture 198 ml de lentilhas cozidas e 396 ml de espinafre. Cozinhe por mais 5 minutos 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.