

Plano de Dieta Líquida em 10 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Revitalize seu corpo com líquidos nutritivos.

Experimente os benefícios do Plano de Dieta Líquida em 10 Dias, especialmente elaborado para mulheres acima de 40. Com 30 receitas revitalizantes, esta dieta auxilia na desintoxicação e promove a perda de peso, garantindo que você permaneça hidratada e nutrida. Perfeito para quem busca um novo começo!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

| DIA | CALORIAS | PROTEÍNAS | CARBOIDRATOS | GORDURAS |
|--------|----------|-----------|--------------|----------|
| Dia 1 | 1,398 | 66g | 139g | 57g |
| Dia 2 | 1,397 | 83g | 200g | 35g |
| Dia 3 | 1,399 | 48g | 121g | 84g |
| Dia 4 | 1,403 | 100g | 105g | 72g |
| Dia 5 | 1,403 | 97g | 183g | 57g |
| Dia 6 | 1,396 | 68g | 177g | 56g |
| Dia 7 | 1,396 | 108g | 109g | 59g |
| Dia 8 | 1,405 | 59g | 209g | 40g |
| Dia 9 | 1,406 | 139g | 70g | 70g |
| Dia 10 | 1,406 | 84g | 88g | 87g |
| Méd. | 1,401 | 85g | 140g | 62g |

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

| | | |
|--------|--|-------|
| Dia 1 |  | 1,398 |
| Dia 2 |  | 1,397 |
| Dia 3 |  | 1,399 |
| Dia 4 |  | 1,403 |
| Dia 5 |  | 1,403 |
| Dia 6 |  | 1,396 |
| Dia 7 |  | 1,396 |
| Dia 8 |  | 1,405 |
| Dia 9 |  | 1,406 |
| Dia 10 |  | 1,406 |

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Torrada de Abacate com Limão e Ervas

Sopa de Caldo de Osso com Frango e Gengibre

Salada de Grão-de-Bico com Molho de Limão

Torrada de Abacate com Colágeno

Sopa de Leite de Coco e Miso com Bok Choy

Sopa de Abóbora e Gengibre

Sopa Cremosa de Abóbora

Shake de Pêssego Proteico

Sopa de Pimentão Assado com Grão-de-Bico e Limão

Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Manjeriço

Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Couve com Linhaça

Camarão com Limão e Aspargos na Frigideira

+ 18 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)



30 Receitas

10 dias de plano alimentar



1,401 kcal/dia

Média diária



85g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

140g C / 62g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Torrada de Abacate com Limão e Ervas

2. Sopa Cremosa de Abóbora

3. Sopa de Caldo de Osso com Frango e Gengibre

02 Dia 2

4. Shake de Pêssego Proteico

5. Salada de Grão-de-Bico com Molho de Limão

6. Sopa de Pimentão Assado com Grão-de-Bico e Limão

03 Dia 3

7. Torrada de Abacate com Colágeno

8. Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Manjericão

9. Sopa de Leite de Coco e Miso com Bok Choy

04 Dia 4

10. Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Couve com Linhaça

11. Sopa de Abóbora e Gengibre

12. Camarão com Limão e Aspargos na Frigideira

05 Dia 5

13. Smoothie Energético de Banana e Aveia

14. Sopa Quente de Legumes e Cevada

15. Sardinhas Grelhadas com Alho e Ervas

06 Dia 6

16. Smoothie de Banana com Nozes

17. Sopa Fria de Miso e Pepino com Abacate

18. Sopa de Lentilhas com Legumes Assados

07 Dia 7

19. Smoothie de Espinafre Rico em Proteínas

20. Salada Crocante de Brócolis e Couve-flor com Molho de Tahine

21. Sopa de Frango e Legumes com Caldo de Ossos

08 Dia 8

22. Smoothie de Frutas Vermelhas com Espinafre

23. Sopa de Batata Doce com Gengibre e Miso

24. Ensopado Saboroso de Grão-de-Bico e Abóbora

09 Dia 9

25. Torrada de Sardinha e Abacate

26. Salada Mediterrânea de Camarão

27. Polvo Grelhado com Funcho e Cítricos

10 Dia 10

28. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas com Proteína

29. Salada de Couve com Amêndoas e Molho de Tahine

30. Couve Refogada com Ostras e Alho com Gengibre

Dia 1

3 refeições · 1,398 calorias

| | | |
|----------------------|---|-----------------|
| CAFÉ DA MANHÃ | Torrada de Abacate com Limão e Ervas | 420 kcal |
| ALMOÇO | Sopa Cremosa de Abóbora | 450 kcal |
| JANTAR | Sopa de Caldo de Osso com Frango e Gengibre | 528 kcal |

Proteínas: 66g **Carboidratos: 139g** **Gorduras: 57g**

1. Torrada de Abacate com Limão e Ervas

Uma torrada de abacate nutritiva, coberta com um molho de limão refrescante e ervas frescas, ideal para um café da manhã delicioso. Rica em gorduras saudáveis e vitaminas, é uma escolha perfeita para começar o dia.



Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 2 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 8g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 25g |

Ingredientes

| | |
|---------------|--------------|
| pão integral | 42 gramas |
| abacate | 98 gramas |
| suco de limão | 7 mililitros |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| ervas frescas (manjeriçã, coentro) | 21 gramas |
| pimenta do reino | a gosto |

Preparação

1. Toste a fatia de pão integral.
2. Em uma tigela, amasse o abacate com o suco de limão e as ervas frescas picadas.
3. Espalhe a mistura de abacate sobre o pão tostado.
4. Polvilhe com pimenta do reino e sirva imediatamente.

2. Sopa Cremosa de Abóbora

Esta sopa aveludada fornece beta-caroteno, vitaminas A e C da abóbora, essenciais para a saúde da pele e o suporte imunológico. A adição de leite de coco fornece gorduras saudáveis, ajudando a equilibrar os hormônios e a apoiar a vitalidade geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 25 min |
| Calorias | 450 kcal |
| Proteínas | 8g |
| Carboidratos | 56g |
| Gorduras | 22g |



Ingredientes

| | |
|------------------|---------|
| Abóbora | 310 g |
| Leite de coco | 186 ml |
| Caldo de legumes | 372 ml |
| Gengibre fresco | 7.8 g |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma panela, combine 310 g de abóbora em cubos e 372 ml de caldo de legumes; leve para ferver.
2. Cozinhe até que a abóbora esteja macia, cerca de 15 minutos; adicione 186 ml de leite de coco e 7.8 g de gengibre picado.
3. Bata até ficar homogêneo; tempere com sal e pimenta a gosto antes de servir.

3. Sopa de Caldo de Osso com Frango e Gengibre

Esta sopa nutritiva é rica em frango magro e caldo de osso cheio de nutrientes, fornecendo colágeno para a saúde das articulações. O gengibre e a cúrcuma possuem propriedades anti-inflamatórias potentes, que ajudam a equilibrar os hormônios e aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 41g |
| Gorduras | 10g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|------------|
| Caldo de osso | 1584 ml |
| Peito de frango magro, em cubos | 396 g |
| Cenouras, fatiadas | 198 g |
| Aipo, em cubos | 198 g |
| Alho, picado | 4.9 cloves |
| Cúrcuma em pó | 8.3 g |
| Gengibre fresco, picado | 24.8 g |
| Pimenta-do-reino | 3.3 g |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça o caldo de osso em fogo médio.
2. Adicione o frango em cubos, as cenouras, o aipo, o alho, a cúrcuma, o gengibre e a pimenta-do-reino.
3. Cozinhe em fogo brando por 20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes estejam macios.

Dia 2

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Shake de Pêssego Proteico **406 kcal**

ALMOÇO Salada de Grão-de-Bico com Molho de Limão **496 kcal**

JANTAR Sopa de Pimentão Assado com Grão-de-Bico e Limão **495 kcal**

Proteínas: 83g Carboidratos: 200g Gorduras: 35g

4. Shake de Pêssego Proteico

Este shake super rápido combina pêssegos e iogurte grego para uma bebida cremosa deliciosa cheia de proteínas e cálcio, essenciais para a saúde óssea. A doçura natural dos pêssegos ajuda a satisfazer os desejos enquanto fornece vitaminas e fibras.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 406 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carboidratos | 56g |
| Gorduras | 6g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|--------|
| Pêssegos frescos ou congelados | 336 ml |
| iogurte grego | 168 ml |
| Leite de amêndoas | 168 ml |
| Mel (opcional) | 7 g |
| Canela | 2.8 g |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de pêssegos, 168 ml de iogurte grego e 168 ml de leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo; adicione mel e canela, e bata novamente.
3. Sirva imediatamente como um shake de café da manhã satisfatório.

5. Salada de Grão-de-Bico com Molho de Limão

Os grão-de-bico são uma excelente fonte de proteína vegetal e fibra, tornando esta salada nutritiva e satisfatória. O molho de limão realça os sabores e adiciona uma dose de vitamina C, promovendo a saúde da pele.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 23g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido | 372 g |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 116.3 g |
| Pepino, picado | 0.8g |
| Suco de limão fresco | 46.5 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela, combine o grão-de-bico, os tomates-cereja e o pepino.
2. Em uma tigela separada, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

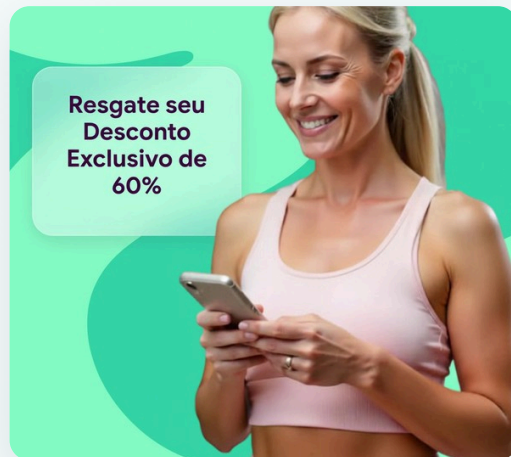
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



6. Sopa de Pimentão Assado com Grão-de-Bico e Limão

Esta sopa vibrante é rica em vitamina C dos pimentões e grão-de-bico, oferecendo proteína vegetal que fortalece o sistema imunológico. O limão adiciona um toque refrescante e potencializa o perfil nutricional.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 25g |
| Carboidratos | 74g |
| Gorduras | 13g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|------------|
| Pimentão vermelho, picado | 1.7 large |
| Grão-de-bico enlatado, drenado | 396 ml |
| Caldo de legumes | 792 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Suco de limão | 24.8 ml |
| Alho, picado | 3.3 cloves |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Refogue 2 dentes de alho picados até ficarem aromáticos, cerca de 1 minuto.
2. Adicione 1 pimentão vermelho grande picado e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Misture 396 ml de grão-de-bico drenado e 480 ml de caldo de legumes. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos.
4. Bata a sopa até ficar homogênea, depois misture 24.8 ml de suco de limão antes de servir.

Dia 3

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Abacate com Colágeno **490 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Manjericão **496 kcal**

JANTAR Sopa de Leite de Coco e Miso com Bok Choy **413 kcal**

Proteínas: 48g Carboidratos: 121g Gorduras: 84g

7. Torrada de Abacate com Colágeno

Esta torrada de abacate coberta com um ovo pochê e um molho infundido com caldo de ossos traz riqueza e nutrição ao seu café da manhã. É uma mistura deliciosa de texturas cremosas e crocantes.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 15g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 28g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|-----------|
| Pão integral | 1.4 fatia |
| Abacate maduro | 0.7g |
| Ovo | 1.4g |
| Caldo de ossos | 21 ml |
| Flocos de pimenta vermelha | a gosto |
| Sal | a gosto |

Preparação

1. Toste o pão integral até ficar dourado.
2. Amasse o abacate com sal e flocos de pimenta vermelha.
3. Poche o ovo em água fervente.
4. Espalhe o abacate na torrada, coloque o ovo pochê por cima e regue com caldo de ossos.
5. Sirva imediatamente.

8. Salada Refrescante de Grão-de-Bico e Manjericão

Esta salada é rica em proteínas e combina grão-de-bico com manjericão sagrado, que ajuda a combater o estresse. Os vegetais frescos oferecem vitaminas e minerais essenciais para a saúde.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 23g |
| Carboidratos | 54g |
| Gorduras | 23g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado | 372 ml |
| Pepino, picado | 0.8g |
| Tomate, picado | 1.6g |
| Folhas de manjericão sagrado, frescas | 93 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de grão-de-bico, 0.8 de pepino picado, 1.6 de tomate picado e 93 ml de folhas de manjericão sagrado.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Misture delicadamente e sirva imediatamente.

9. Sopa de Leite de Coco e Miso com Bok Choy

Esta sopa reconfortante oferece hidratação e probióticos do miso, além de vitaminas essenciais do bok choy. É uma opção amigável para o intestino com propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 9 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 413 kcal |
| Proteínas | 10g |
| Carboidratos | 25g |
| Gorduras | 33g |



Ingredientes

| | |
|---------------|--------|
| Leite de coco | 396 ml |
| Pasta de miso | 24.8 g |
| Bok choy | 396 ml |
| Cebolinha | 1.7 g |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 396 ml de leite de coco em fogo médio até começar a ferver.
2. Misture 24.8 g de pasta de miso até dissolver.
3. Adicione 396 ml de bok choy picado e cozinhe por mais 3 minutos. Decore com cebolinha picada.

Dia 4

3 refeições · 1,403 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Couve com Linhaça **490 kcal**

ALMOÇO Sopa de Abóbora e Gengibre **434 kcal**

JANTAR Camarão com Limão e Aspargos na Frigideira **479 kcal**

Proteínas: 100g Carboidratos: 105g Gorduras: 72g

10. Salmão Temperado com Cúrcuma e Salada de Couve com Linhaça

Este prato combina salmão rico em ômega-3 com cúrcuma, conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, ideal para o manejo da SOP. A adição de linhaça e folhas verdes fornece fitoestrógenos essenciais e fibras para apoiar o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carboidratos | 21g |
| Gorduras | 28g |



Ingredientes

| | |
|-----------------|--------|
| Filé de salmão | 161 g |
| Couve, picada | 336 ml |
| Linhaça moída | 21 g |
| Pó de cúrcuma | 7 g |
| Azeite de oliva | 21 ml |
| Suco de limão | 21 ml |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Tempere o salmão com cúrcuma, sal e pimenta; coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
3. Asse por 12-15 minutos até estar cozido.
4. Em uma tigela, massageie a couve com azeite de oliva e suco de limão até amolecer; adicione a linhaça e misture.
5. Monte a salada de couve e coloque o salmão assado por cima.

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 Abóbora e Gengibre

Esta sopa reconfortante combina abóbora e gengibre, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias, perfeitas para aliviar os sintomas da menopausa. O beta-caroteno da abóbora apoia a saúde da visão e da pele.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 8g |
| Carboidratos | 59g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|------------------|---------|
| Abóbora | 744 ml |
| Gengibre fresco | 3.9 cm |
| Caldo de legumes | 744 ml |
| Leite de coco | 186 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |

Preparação

1. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione 744 ml de abóbora descascada e picada e refogue por cerca de 5 minutos.
2. Adicione 3.9 cm de gengibre ralado e 744 ml de caldo de legumes, leve para ferver e depois reduza para cozinhar por 20 minutos até que a abóbora esteja macia.
3. Bata até ficar homogêneo e misture 186 ml de leite de coco antes de servir.

12. Camarão com Limão e Aspargos na Frigideira

Este prato rápido de camarão é rico em proteínas e ômega-3, essenciais para o equilíbrio hormonal. Os aspargos são um alimento refrescante que auxilia na digestão e é repleto de nutrientes benéficos para a saúde óssea.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 479 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 25g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------|---------|
| Camarão, descascado e limpo | 247.5 g |
| Aspargos, aparados e cortados | 247.5 g |
| Alho, picado | 16.5 g |
| Suco de limão | 49.5 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Salsa fresca, picada | 49.5 g |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione o alho picado.
2. Misture os aspargos e cozinhe por 5 minutos até ficarem crocantes.
3. Adicione o camarão e o suco de limão; cozinhe por mais 5 minutos até que o camarão fique rosa e totalmente cozido. Decore com salsa.

Dia 5

3 refeições · 1,403 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Energético de Banana e Aveia **490 kcal**

ALMOÇO Sopa Quente de Legumes e Cevada **434 kcal**

JANTAR Sardinhas Grelhadas com Alho e Ervas **479 kcal**

Proteínas: 97g Carboidratos: 183g Gorduras: 57g

13. Smoothie Energético de Banana e Aveia

Este smoothie nutritivo é uma excelente fonte de energia de liberação lenta, ideal para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. A fibra presente ajuda na digestão, sendo perfeito para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 20g |
| Carboidratos | 63g |
| Gorduras | 21g |



Ingredientes

| | |
|----------------------|--------|
| Aveia em flocos | 42 g |
| Banana | 140 g |
| Leite de amêndoas | 336 ml |
| Manteiga de amendoim | 21 g |
| Canela | 2.8 g |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 42 g de aveia em flocos, 140 g de banana e 336 ml de leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo; adicione 21 g de manteiga de amendoim e 2.8 g de canela, e bata novamente.
3. Sirva imediatamente para um café da manhã satisfatório.

14. Sopa Quente de Legumes e Cevada

Esta sopa robusta, rica em legumes e cevada, é uma excelente fonte de fibras, promovendo a saúde digestiva e a saciedade, essenciais para o controle de peso. A cevada também fornece vitaminas do complexo B para energia sustentada, crucial para mulheres ativas acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 25 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 19g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 11g |



Ingredientes

cevada perlada 139.5 g

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Refogue 240 ml de cebola picada, 240 ml de cenouras picadas e 240 ml de aipo picado por 5 minutos.
3. Adicione 90 g de cevada enxaguada, 960 ml de caldo de legumes e 480 ml de legumes variados. Cozinhe por 20 minutos até a cevada ficar macia.

15. Sardinhas Grelhadas com Alho e Ervas

As sardinhas são uma fonte poderosa de ácidos graxos ômega-3 e vitamina D, essenciais para a saúde óssea e o equilíbrio hormonal. Este método simples de grelhar realça os sabores enquanto promove a saúde do coração.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 4 min |
| Calorias | 479 kcal |
| Proteínas | 58g |
| Carboidratos | 50g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------|------------|
| Sardinhas frescas, limpas | 742.5 g |
| Azeite de oliva | 74.3 ml |
| Alho, picado | 6.6 dentes |
| Salsa fresca, picada | 99 ml |
| Suco de limão | 49.5 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média.
2. Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o alho, a salsa, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Pincele as sardinhas com a mistura e grelhe por 4 minutos de cada lado até estarem cozidas.

Dia 6

3 refeições · 1,396 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Banana com Nozes **434 kcal**

ALMOÇO Sopa Fria de Miso e Pepino com Abacate **434 kcal**

JANTAR Sopa de Lentilhas com Legumes Assados **528 kcal**

Proteínas: 68g Carboidratos: 177g Gorduras: 56g

OFERTA EXCLUSIVA

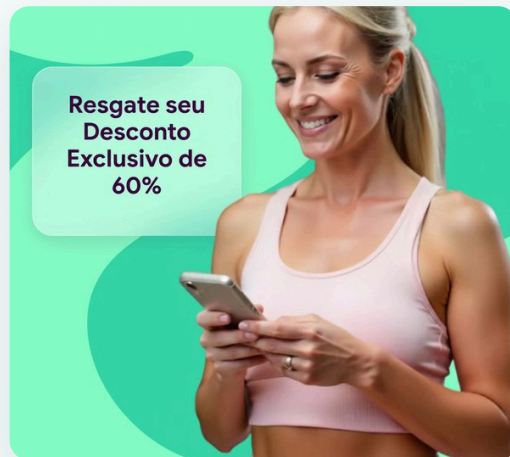
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Smoothie de Banana com Nozes

Este smoothie cremoso combina bananas, manteiga de amêndoa e leite vegetal para fornecer energia sustentada e proteínas. As gorduras saudáveis apoiam a produção hormonal e fornecem nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 56g |
| Gorduras | 21g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|--------|
| Banana, fatiada | 140 g |
| Manteiga de amêndoa | 42 g |
| Leite de amêndoa | 336 ml |
| Sementes de linhaça | 21 g |
| Canela | 2.8 g |

Preparação

1. Combine banana, manteiga de amêndoa, leite de amêndoa, sementes de linhaça e canela em um liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

17. Sopa Fria de Miso e Pepino com Abacate

Esta sopa refrescante é rica em miso, que traz benefícios probióticos e fitoestrógenos da soja, ajudando a equilibrar os hormônios durante a menopausa. O pepino refrescante e o abacate cremoso aliviam os calores e promovem a hidratação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 47g |
| Gorduras | 23g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|---------|
| Pepino, picado | 372 ml |
| Pasta de miso | 23.3 g |
| Abacate, picado | 116.3 g |
| Leite de soja, sem açúcar | 372 ml |
| Folhas de manjeriço fresco | 7.8 g |

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 372 ml de pepino picado, 23.3 g de pasta de miso e 372 ml de leite de soja. Bata até ficar homogêneo.
2. Adicione 116.3 g de abacate picado e bata novamente até ficar cremoso.
3. Sirva gelado, decorado com folhas de manjeriço fresco.

18. Sopa de Lentilhas com Legumes Assados

Uma sopa nutritiva repleta de legumes assados e lentilhas ricas em proteínas, ideal para aumentar a ingestão de fibras. O processo de assar realça os antioxidantes, enquanto o alho e as ervas ajudam a equilibrar os hormônios e reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 40 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 40g |
| Carboidratos | 74g |
| Gorduras | 12g |



Ingredientes

| | |
|------------------------|---------|
| Lentilhas verdes | 330 g |
| Caldo de osso | 1584 ml |
| Pimentões, picados | 495 g |
| Abobrinha, picada | 247.5 g |
| Cenouras, picadas | 247.5 g |
| Alho, picado | 33 g |
| Tomilho fresco, picado | 24.8 g |
| Sal | 8.3 g |
| Pimenta-do-reino | 3.3 g |

Preparação

1. Preaqueça o forno a 220°C. Misture os pimentões, a abobrinha e as cenouras com azeite, sal e pimenta. Asse por 25 minutos.
2. Em uma panela, combine as lentilhas e o caldo de osso, levando a ferver. Adicione os legumes assados, o alho e o tomilho.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até que as lentilhas estejam macias.

Dia 7

3 refeições · 1,396 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Espinafre Rico em Proteínas **434 kcal**

ALMOÇO Salada Crocante de Brócolis e Couve-flor com Molho de Tahine **434 kcal**

JANTAR Sopa de Frango e Legumes com Caldo de Ossos **528 kcal**

Proteínas: 108g Carbohidratos: 109g Gorduras: 59g

19. Smoothie de Espinafre Rico em Proteínas

Com um aumento de proteínas provenientes das sementes de cânhamo e do iogurte grego, este smoothie ajuda na preservação e recuperação muscular, essenciais para mulheres acima de 40 anos. O espinafre também apoia o equilíbrio hormonal enquanto fornece nutrientes essenciais.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|--------|
| Espinafre fresco | 42 g |
| iogurte grego | 168 g |
| Banana, fatiada | 140 g |
| Sementes de cânhamo | 42 g |
| Leite de amêndoa | 168 ml |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine espinafre, iogurte grego, banana, sementes de cânhamo e leite de amêndoa.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Sirva imediatamente como um café da manhã nutritivo.

20. Salada Crocante de Brócolis e Couve-flor com Molho de Tahine

Esta salada crocante é rica em vitamina C dos brócolis e couve-flor, além de zinco do tahine. As gorduras saudáveis apoiam a produção hormonal e a resiliência imunológica para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 434 kcal |
| Proteínas | 16g |
| Carboidratos | 34g |
| Gorduras | 28g |



Ingredientes

| | |
|----------------------|---------|
| Flores de brócolis | 372 ml |
| Flores de couve-flor | 372 ml |
| Tahine | 46.5 g |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela, combine 240 ml de flores de brócolis e 240 ml de flores de couve-flor.
2. Em uma tigela separada, misture 30 g de tahine, 15 ml de suco de limão e 15 ml de azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture bem 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%**



21. Sopa de Frango e Legumes com Caldo de Ossos

Esta sopa de frango aquecedora é rica em nutrientes provenientes do frango e dos legumes, fornecendo proteínas necessárias para manter a massa muscular. O caldo de ossos oferece colágeno para a saúde das articulações, enquanto ervas como endro e salsa ajudam na digestão e na inflamação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 53g |
| Carboidratos | 33g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|---------|
| Peito de frango, picado | 742.5 g |
| Caldo de ossos | 2376 ml |
| Cenouras, fatiadas | 495 g |
| Aipo, picado | 247.5 g |
| Cebola, picada | 247.5 g |
| Endro fresco, picado | 49.5 g |
| Salsa fresca, picada | 49.5 g |
| Sal | 8.3 g |
| Pimenta-do-reino | 3.3 g |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe até dourar, cerca de 7 minutos.
2. Misture as cenouras, o aipo e a cebola, cozinhando por mais 5 minutos até amolecer.
3. Adicione o caldo de ossos, o endro, a salsa, o sal e a pimenta. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 15 minutos.

Dia 8

3 refeições · 1,405 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Frutas Vermelhas com Espinafre **490 kcal**

ALMOÇO Sopa de Batata Doce com Gengibre e Miso **403 kcal**

JANTAR Ensopado Saboroso de Grão-de-Bico e Abóbora **512 kcal**

Proteínas: 59g Carboidratos: 209g Gorduras: 40g

22. Smoothie de Frutas Vermelhas com Espinafre

Este smoothie refrescante é repleto de vitaminas, minerais e antioxidantes do espinafre e das frutas vermelhas, apoiando a saúde geral e auxiliando na digestão. As nozes fornecem gorduras saudáveis e proteínas, cruciais para manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 56g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| Espinafre fresco | 336 ml |
| Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas) | 336 ml |
| Amêndoas | 42 g |
| Leite de amêndoa | 336 ml |
| Sementes de chia | 21 g |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de espinafre fresco, 336 ml de frutas vermelhas mistas, 42 g de amêndoas, 336 ml de leite de amêndoa e 21 g de sementes de chia.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

23. Sopa de Batata Doce com Gengibre e Miso

Esta sopa rica em umami apresenta batatas-doces, que são ricas em vitamina A e fibras, essenciais para manter a pele saudável e a digestão. O miso e o gengibre trabalham juntos para oferecer benefícios anti-inflamatórios, ajudando no alívio dos sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 403 kcal |
| Proteínas | 9g |
| Carboidratos | 84g |
| Gorduras | 2g |



Ingredientes

| | |
|------------------|---------|
| Batata doce | 232.5 g |
| Pasta de miso | 23.3 g |
| Gengibre fresco | 7.8 g |
| Caldo de legumes | 744 ml |
| Cebolinha | 15.5 g |

Preparação

1. Em uma panela, combine 744 ml de caldo de legumes e 1 batata doce em cubos; leve para ferver.
2. Reduza o fogo e cozinhe até que as batatas-doces estejam macias, cerca de 15 minutos.
3. Misture 23.3 g de pasta de miso e 7.8 g de gengibre picado; bata até ficar homogêneo e decore com cebolinha picada.

24. Ensopado Saboroso de Grão-de-Bico e Abóbora

Este ensopado nutritivo combina grão-de-bico rico em proteínas e abóbora, proporcionando um prato reconfortante e rico em fibras. A abóbora apoia a saúde do coração e é rica em beta-caroteno, enquanto especiarias como cominho e coentro oferecem benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 512 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carboidratos | 69g |
| Gorduras | 13g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|------------|
| Grão-de-bico enlatado, escorrido | 3.3 x 425g |
| Caldo de ossos | 1188 ml |
| Purê de abóbora enlatada | 703g |
| Cebola, picada | 247.5 g |
| Alho, picado | 24.8 g |
| Cominho em pó | 8.3 g |
| Coentro em pó | 8.3 g |
| Sal | 8.3 g |
| Pimenta-do-reino | 3.3 g |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, cozinhando até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Misture o grão-de-bico, o purê de abóbora, o cominho, o coentro, o sal e a pimenta. Despeje o caldo de ossos e misture bem.
3. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.

Dia 9

3 refeições · 1,406 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Sardinha e Abacate **448 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Camarão **496 kcal**

JANTAR Polvo Grelhado com Funcho e Cítricos **462 kcal**

Proteínas: 139g Carboidratos: 70g Gorduras: 70g

25. Torrada de Sardinha e Abacate

Esta torrada fácil de fazer combina gorduras saudáveis do abacate com sardinhas ricas em ômega-3, apoiando a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. O pão integral adiciona fibras, auxiliando a digestão e os níveis de energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 448 kcal |
| Proteínas | 27g |
| Carboidratos | 39g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|-----------|
| Pão integral | 1.4 slice |
| Abacate | 0.7g |
| Sardinhas enlatadas | 78.4 g |
| Suco de limão | 7 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Torre 1 fatia de pão integral até dourar.
2. Amasse 0.7 de abacate com 7 ml de suco de limão, sal e pimenta.
3. Espalhe o abacate na torrada e cubra com 78.4 g de sardinhas drenadas.

OFERTA EXCLUSIVA

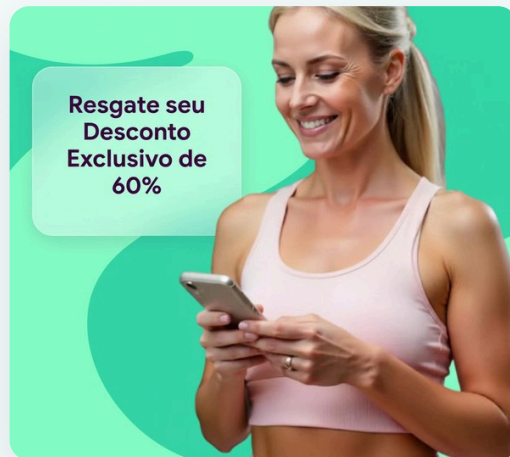
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



26. Salada Mediterrânea de Camarão

Esta salada refrescante é rica em ácidos graxos ômega-3 provenientes do camarão e contém uma variedade de vegetais coloridos que oferecem antioxidantes, promovendo a saúde do coração e reduzindo a inflamação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 14 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carboidratos | 19g |
| Gorduras | 28g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Camarão cru, descascado e limpo | 263.5 g |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 372 ml |
| Pepino, em cubos | 0.8g |
| Queijo feta, esfarelado | 46.5 g |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e cozinhe o camarão por 5-7 minutos até ficar rosa e opaco.
2. Em uma tigela, misture o camarão cozido, tomates-cereja, pepino, feta, suco de limão, sal e pimenta.

27. Polvo Grelhado com Funcho e Cítricos

O polvo grelhado é uma iguaria rica em proteínas e baixa em gordura, perfeita para a saúde do coração. A combinação de funcho e cítricos fornece antioxidantes essenciais para reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 462 kcal |
| Proteínas | 69g |
| Carboidratos | 12g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|---------|
| Polvo cozido, fatiado | 742.5 g |
| Azeite de oliva | 74.3 ml |
| Bulbo de funcho, fatiado finamente | 1.7g |
| Laranja, espremida | 1.7g |
| Suco de limão | 49.5 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta.
2. Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o funcho, o suco de laranja, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Misture o polvo na marinada e grelhe por 5-7 minutos até dourar.

Dia 10

3 refeições · 1,406 calorias

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

ALMOÇO Salada de Couve com Amêndoas e Molho de Tahine **496 kcal**

JANTAR Couve Refogada com Ostras e Alho com Gengibre **462 kcal**

Proteínas: 84g Carboidratos: 88g Gorduras: 87g

28. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas com Proteína

Repleta de antioxidantes e fitoestrógenos das frutas vermelhas, esta tigela de smoothie apoia o equilíbrio hormonal e ajuda a combater os sintomas da menopausa. A adição de proteína garante que você receba 25g de proteína para manter os níveis de energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 448 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carboidratos | 49g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|--------|
| Frutas vermelhas mistas congeladas | 336 ml |
| Leite de amêndoa sem açúcar | 168 ml |
| Proteína em pó de baunilha | 42 g |
| Sementes de chia | 42 g |
| Folhas de hortelã fresca | 21 ml |

Preparação

1. Bata 240 ml de frutas vermelhas mistas congeladas, 120 ml de leite de amêndoa e 30 g de proteína em pó até ficar homogêneo.
2. Misture 30 g de sementes de chia e deixe descansar por 5 minutos para engrossar.
3. Despeje em uma tigela e decore com folhas de hortelã fresca.

29. Salada de Couve com Amêndoas e Molho de Tahine

Esta salada vibrante é rica em cálcio, graças à couve e às amêndoas, essenciais para a saúde óssea. O molho de tahine adiciona gorduras saudáveis e uma textura cremosa, ajudando no equilíbrio hormonal das mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 14 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 16g |
| Carboidratos | 19g |
| Gorduras | 43g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|-----------|
| Couve, picada | 744 ml |
| Amêndoas, fatiadas | 93 ml |
| Tahine | 46.5 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Alho, picado | 1.6 clove |
| Azeite | 23.3 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 744 ml de couve picada e 93 ml de amêndoas fatiadas.
2. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de tahine, 23.3 ml de suco de limão, 1.6 dente de alho picado e 23.3 ml de azeite até ficar homogêneo.
3. Regue o molho sobre a couve e as amêndoas, tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem antes de servir.

30. Couve Refogada com Ostras e Alho com Gengibre

Este prato combina couve rica em nutrientes com ostras ricas em zinco, promovendo a função imunológica. Alho e gengibre realçam o sabor e oferecem benefícios anti-inflamatórios, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 1 min |
| Calorias | 462 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carboidratos | 20g |
| Gorduras | 30g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|------------|
| Couve fresca, picada | 792 ml |
| Ostras enlatadas, drenadas | 198 ml |
| Alho, picado | 3.3 dentes |
| Gengibre fresco, picado | 24.8 g |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Suco de limão | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 3.3 dentes de alho picados e 24.8 g de gengibre picado, refogue por 1 minuto.
2. Adicione 792 ml de couve picada e cozinhe até murchar, cerca de 3-4 minutos.
3. Misture 198 ml de ostras enlatadas drenadas e 24.8 ml de suco de limão. Cozinhe por mais 2 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.