

Plano de Dieta para Barriga Chapada para Mulheres PDF

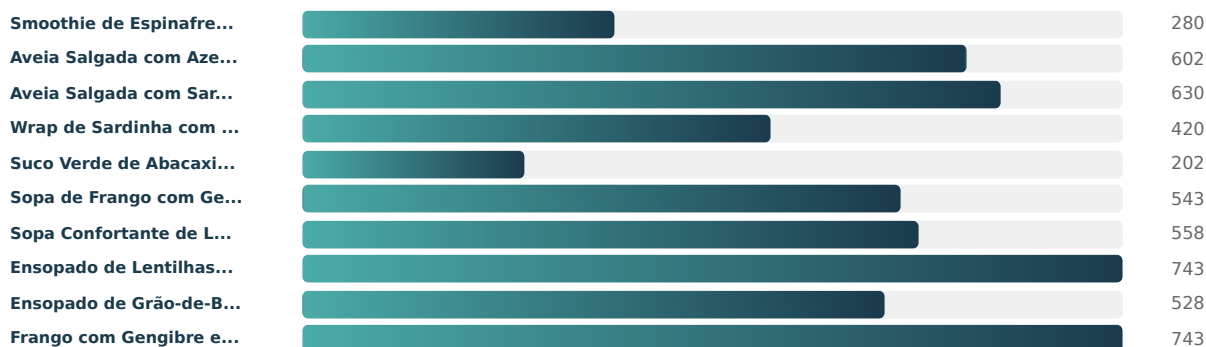
Conquiste uma barriga mais lisa com nutrição focada.

Este plano de dieta oferece 10 receitas deliciosas especificamente criadas para ajudar mulheres a alcançarem uma barriga mais lisa. Incorpore essas refeições à sua rotina e descubra os benefícios da alimentação consciente para um corpo mais tonificado.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Smoothie de Espinafre com Alho e Limão	280	6g	48g	7g
Aveia Salgada com Azeite e Sardinhas	602	39g	70g	25g
Aveia Salgada com Sardinhas e Legumes	630	42g	70g	21g
Wrap de Sardinha com Grãos Integrais	420	28g	42g	21g
Suco Verde de Abacaxi e Gengibre	202	5g	50g	16g
Sopa de Frango com Gengibre, Espinafr...	543	47g	54g	11g
Sopa Confortante de Lentilhas e Batat...	558	34g	70g	8g
Ensopado de Lentilhas e Couve com Gen...	743	41g	107g	17g
Ensopado de Grão-de-Bico e Espinafre ...	528	30g	74g	15g
Frango com Gengibre e Alho com Couve ...	743	54g	66g	33g
Média	525	33g	65g	17g

CALORIAS POR RECEITA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Smoothie de Espinafre com Alho e Limão

Aveia Salgada com Sardinhas e Legumes

Suco Verde de Abacaxi e Gengibre

Sopa Confortante de Lentilhas e Batata Doce

Ensopado de Grão-de-Bico e Espinafre com Gengibre

Aveia Salgada com Azeite e Sardinhas

Wrap de Sardinha com Grãos Integrais

Sopa de Frango com Gengibre, Espinafre e Edamame

Ensopado de Lentilhas e Couve com Gengibre

Frango com Gengibre e Alho com Couve e Quinoa

Precisa de um plano adaptado aos seus objetivos? A Reverse Health cria planos alimentares personalizados com base no seu corpo, preferências e estilo de vida. [Comece em reverse.health](https://reverse.health)



10 Receitas

Coleção selecionada



33g Proteína

Média por receita



525 kcal Méd.

Por receita



Macros equilibrados

65g C / 17g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Smoothie de Espinafre com Alho e Limão

2. Aveia Salgada com Azeite e Sardinhas

3. Aveia Salgada com Sardinhas e Legumes

4. Wrap de Sardinha com Grãos Integrais

5. Suco Verde de Abacaxi e Gengibre

6. Sopa de Frango com Gengibre, Espinafre e Edamame

7. Sopa Confortante de Lentilhas e Batata Doce

8. Ensopado de Lentilhas e Couve com Gengibre

9. Ensopado de Grão-de-Bico e Espinafre com Gengibre

10. Frango com Gengibre e Alho com Couve e Quinoa

1. Smoothie de Espinafre com Alho e Limão

Café da manhã · Este smoothie é uma excelente fonte de nutrientes, ideal para fortalecer o sistema imunológico. O espinafre e o alho ajudam a manter a saúde cardiovascular e a energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	280 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	48g
Gorduras	7g



Ingredientes

Espinafre fresco	42g
Banana	168g
Suco de limão	21g
Alho	1.4g
Leite de amêndoas	336g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o espinafre, a banana, o suco de limão, o alho picado e o leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

2. Aveia Salgada com Azeite e Sardinhas

Café da manhã · Um prato de aveia robusto que combina aveia com sardinhas e um toque de azeite, ideal para começar bem o dia. É uma refeição nutritiva que fornece energia e saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	602 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	70g
Gorduras	25g



Ingredientes

aveia em flocos	140g
água	672g
sardinhas enlatadas	168g
azeite de oliva	21g
alho	4.2g
espinafre	42g
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Ferva a água e adicione a aveia em flocos.
2. Cozinhe por 5-7 minutos até ficar macia.
3. Em uma panela, refogue o alho picado no azeite até ficar aromático.
4. Adicione o espinafre à panela e cozinhe até murchar.
5. Misture a aveia cozida com o alho, espinafre e sardinhas. Tempere com sal e pimenta.
6. Sirva quente e aproveite!

3. Aveia Salgada com Sardinhas e Legumes

Café da manhã · Esta receita é uma excelente fonte de proteínas, perfeita para um café da manhã nutritivo. A combinação de aveia, sardinhas e vegetais frescos proporciona energia e saciedade para o dia todo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	630 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	70g
Gorduras	21g



Ingredientes

aveia em flocos	140g
água	672g
sardinhas enlatadas	168g
espinafre	42g
tomates-cereja	105g
azeite de oliva	21g
sal	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, ferva a água e adicione a aveia em flocos.
2. Cozinhe a aveia por cerca de 5-7 minutos até ficar macia, mexendo ocasionalmente.
3. No último minuto de cozimento, adicione o espinafre e os tomates-cereja.
4. Retire do fogo e misture as sardinhas e o azeite de oliva.
5. Tempere com sal e sirva quente.

4. Wrap de Sardinha com Grãos Integrais

Café da manhã · Desfrute de um wrap saboroso recheado com sardinhas, vegetais frescos e grãos integrais para energizar sua manhã. É fácil de fazer e repleto de sabor e nutrição.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

Tortilla de grãos integrais	1.4g
Sardinhas enlatadas	1.4g
Folhas de alface	2.8g
Tomates fatiados	0.7g
Azeite	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Espalhe as sardinhas sobre a tortilla.
2. Coloque as folhas de alface e os tomates fatiados por cima.
3. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Enrole bem e corte ao meio para servir.

5. Suco Verde de Abacaxi e Gengibre

Almoço · Este suco combina abacaxi e gengibre, sendo rico em enzimas digestivas e vitaminas que promovem a saúde intestinal e reduzem a inflamação. É uma bebida refrescante que ajuda a manter seus níveis de energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	202 kcal
Proteínas	5g
Carboidratos	50g
Gorduras	16g



Ingredientes

Abacaxi fresco, picado	255.8 g
Gengibre fresco, descascado	3.9 cm
Folhas de couve, talos removidos	46.5 g
Água	186 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o abacaxi, o gengibre, a couve e a água.
2. Bata até ficar homogêneo, depois coe em uma peneira fina para extrair o suco.
3. Sirva gelado e aproveite.

OFERTA EXCLUSIVA

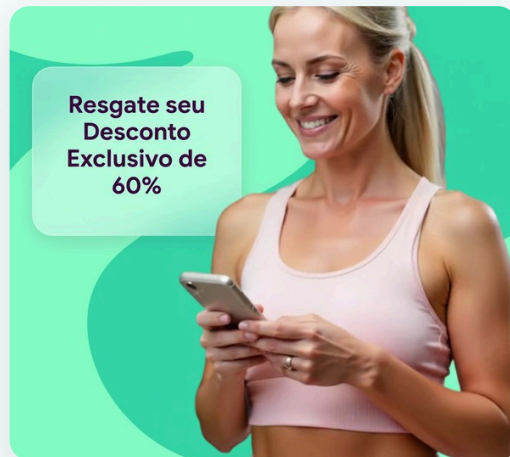
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Frango com Gengibre, Espinafre e Edamame

Almoço · Esta sopa reconfortante é rica em gengibre, que ajuda a reduzir a inflamação e melhora a digestão. O edamame adiciona proteínas e fitoestrógenos, essenciais para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	18 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	54g
Gorduras	11g



Ingredientes

Peito de frango sem osso e sem pele, em cubos	372 g
Massa de ovo	116.3 g
Espinafre fresco	46.5 g
Edamame, sem casca	116.3 g
Caldo de galinha com baixo teor de sódio	1488 ml
Gengibre fresco, picado	23.3 g
Alho, picado	3.1 cloves
Cenouras, fatiadas	116.3 g
Aipo, fatiado	116.3 g
Pimenta-do-reino, a gosto	3.1 g

Preparação

1. Em uma panela grande, combine 1488 ml de caldo de galinha com baixo teor de sódio, 23.3 g de gengibre picado e 3.1 cloves de alho picado. Deixe ferver em fogo médio.
2. Adicione 116.3 g de cenouras fatiadas, 116.3 g de aipo fatiado e 372 g de peito de frango em cubos. Cozinhe por 10 minutos até que os legumes estejam macios.
3. Misture 116.3 g de massa de ovo e 116.3 g de edamame sem casca. Cozinhe por mais 5 minutos, depois adicione 46.5 g de espinafre fresco antes de servir.

7. Sopa Confortante de Lentilhas e Batata Doce

Almoço · Esta sopa nutritiva é rica em fibras e proteínas das lentilhas, apoiando a saúde digestiva e níveis de energia estáveis. As batatas-doces adicionam vitaminas A e C, enquanto a cúrcuma e o gengibre ajudam a combater a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	70g
Gorduras	8g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas, enxaguadas	310 g
Batata doce, em cubos	232.5 g
Cenoura, em cubos	186 g
Caldo de osso	1488 ml
Alho, picado	3.1 cloves
Cúrcuma em pó	7.8 g
Gengibre fresco, ralado	23.3 g
Espinafre, picado	46.5 g

Preparação

1. Em uma panela, combine as lentilhas, a batata doce, a cenoura e o caldo de osso; leve para ferver.
2. Adicione o alho, a cúrcuma, o gengibre e reduza para fogo brando por 20 minutos até que as lentilhas e os legumes estejam macios.
3. Misture o espinafre nos últimos 2 minutos para murchar.

8. Ensopado de Lentilhas e Couve com Gengibre

Jantar · Este ensopado substancial é rico em proteínas e fibras, auxiliando na digestão e proporcionando energia sustentada, perfeito para mulheres acima de 40 anos. O gengibre adiciona um elemento aquecedor que pode ajudar a aliviar o inchaço e o desconforto.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	107g
Gorduras	17g



Ingredientes

Lentilhas, lavadas	148.5 g
Couve, picada	148.5 g
Cenoura, em cubos	99 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Caldo de legumes	792 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 99 g de cenoura em cubos e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecer.
2. Adicione 148.5 g de lentilhas, 792 ml de caldo de legumes, 148.5 g de couve picada e 8.3 g de gengibre ralado, levando a mistura a ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que as lentilhas estejam macias, tempere com sal e pimenta e sirva quente.

9. Ensopado de Grão-de-Bico e Espinafre com Gengibre

Jantar · Este ensopado robusto combina grão-de-bico, uma excelente fonte de fibra prebiótica, com gengibre anti-inflamatório para facilitar a digestão. O espinafre fornece ferro e magnésio, apoiando a saúde das mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	74g
Gorduras	15g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	396 ml
Espinafre fresco, picado	396 ml
Gengibre fresco, ralado	8.3 ml
Caldo de legumes	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove

Preparação

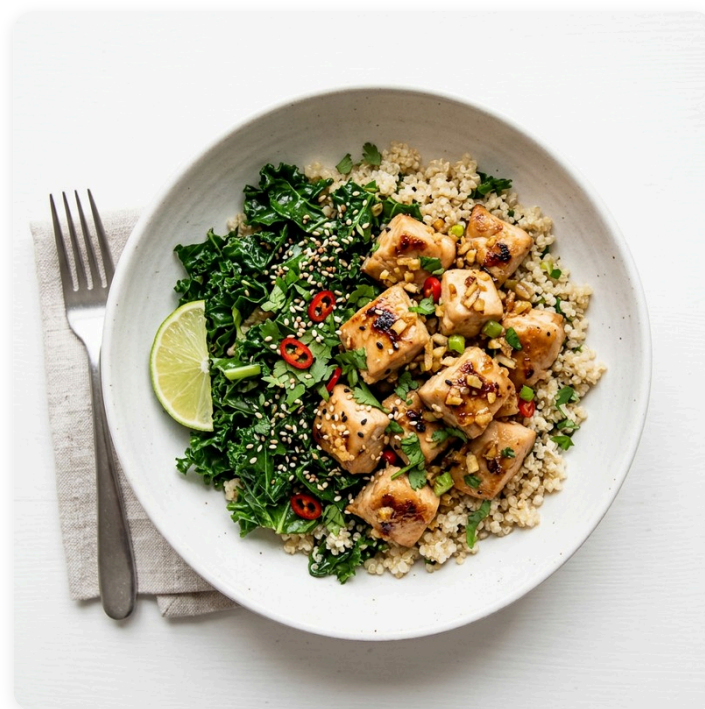
1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e o gengibre ralado e refogue por 2 minutos até ficar perfumado.
2. Adicione 396 ml de grão-de-bico e 396 ml de caldo de legumes. Cozinhe por 10 minutos.
3. Misture 396 ml de espinafre picado e cozinhe até murchar. Tempere com sal e pimenta a gosto.

10. Frango com Gengibre e Alho com Couve e Quinoa

Jantar · Este prato combina gengibre e alho, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias, com frango rico em proteínas e couve densa em nutrientes. A quinoa oferece carboidratos complexos e fibras, essenciais para energia sustentada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	54g
Carboidratos	66g
Gorduras	33g



Ingredientes

peito de frango (picado)	280.5 g
couve (picada)	396 ml
quinoa cozida	198 ml
gengibre (fresco, ralado)	8.3 g
alho (picado)	3.3 cloves
azeite de oliva	24.8 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e o gengibre, refogando até ficar aromático, cerca de 1 minuto.
3. Adicione o frango picado, tempere com sal e pimenta, e cozinhe até dourar, cerca de 7-10 minutos.
4. Misture a couve e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.
5. Sirva sobre a quinoa cozida.



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.