

Plano de Dieta para Ganho de Peso Saudável em 7 Dias PDF

Nutra seu corpo com um plano de refeições focado no ganho de peso saudável.

Este Plano de Dieta para Ganho de Peso Saudável em 7 Dias inclui 21 receitas nutritivas projetadas para ajudá-la a ganhar peso de forma saudável. Ideal para mulheres que desejam aumentar a ingestão de calorias sem comprometer a nutrição. Descubra como desfrutar de refeições deliciosas enquanto atinge suas metas de peso!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,825	116g	191g	66g
Dia 2	1,825	106g	261g	47g
Dia 3	1,825	131g	192g	63g
Dia 4	1,840	123g	214g	62g
Dia 5	1,840	93g	272g	55g
Dia 6	1,840	119g	154g	87g
Dia 7	1,840	95g	225g	70g
Méd.	1,834	112g	216g	64g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,825
Dia 2		1,825
Dia 3		1,825
Dia 4		1,840
Dia 5		1,840
Dia 6		1,840
Dia 7		1,840

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Aveia Noturna com Framboesas e Amêndoas

Batata Doce Recheada com Peru e Verduras

Bowl Colorido de Legumes e Arroz Integral

Tigela Tropical de Proteína

Ensapado de Lentilhas com Espinafre

Tigela Picante de Quinoa e Feijão Preto

Sopa Avgolemono com Frango e Grão-de-Bico

Panquecas de Quinoa com Frutas Vermelhas e Iogurte Grego

Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Ervilhas

Salada Thai de Frango e Manga

Tigela dos Sonhos de Chocolate e Amêndoas

Salada Colorida de Couve com Frango Grelhado

+ 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



1,834 kcal/dia

Média diária



112g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

216g C / 64g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Aveia Noturna com Framboesas e Amêndoas
2. Sopa Avgolemono com Frango e Grão-de-Bico
3. Batata Doce Recheada com Peru e Verduras

02 Dia 2

4. Panquecas de Quinoa com Frutas Vermelhas e Iogurte Grego
5. Bowl Colorido de Legumes e Arroz Integral
6. Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Ervilhas

03 Dia 3

7. Tigela Tropical de Proteína
8. Salada Thai de Frango e Manga
9. Ensopado de Lentilhas com Espinafre

04 Dia 4

10. Tigela dos Sonhos de Chocolate e Amêndoas
11. Tigela Picante de Quinoa e Feijão Preto
12. Salada Colorida de Couve com Frango Grelhado

05 Dia 5

13. Tigela Energética de Mirtilo e Amêndoas
14. Risoto Cremoso de Cogumelos e Cevada
15. Batatas Doces Recheadas com Feijão Preto e Espinafre

06 Dia 6

16. Omelete Nutritiva de Legumes com Torrada de Abacate
17. Tigela de Arenque Defumado com Quinoa
18. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre

07 Dia 7

19. Tigela de Iogurte Grego com Frutas e Castanhas

20. Salada de Legumes Assados com Quinoa e Molho de Tahine de Limão

21. Quinoa com Ervas, Berinjela Assada e Grão-de-Bico

Dia 1

3 refeições · 1,825 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Noturna com Framboesas e Amêndoas **560 kcal**

ALMOÇO Sopa Avgolemono com Frango e Grão-de-Bico **605 kcal**

JANTAR Batata Doce Recheada com Peru e Verduras **660 kcal**

Proteínas: 116g Carboidratos: 191g Gorduras: 66g

1. Aveia Noturna com Framboesas e Amêndoas

Essa aveia noturna combina framboesas e amêndoas, proporcionando um café da manhã rico em fibras que apoia a saúde digestiva. Os antioxidantes das framboesas também ajudam a promover uma pele saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	63g
Gorduras	28g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoa	336 ml
Framboesas	105 g

Manteiga de amêndoa	42 g
Sementes de chia	21 g
Xarope de bordo (opcional)	7 g

Preparação

1. Em um pote, misture 56 g de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoa, 105 g de framboesas, 42 g de manteiga de amêndoa e 21 g de sementes de chia.
2. Misture bem e deixe na geladeira durante a noite.
3. Pela manhã, adicione 7 g de xarope de bordo, se desejar, e aproveite.

2. Sopa Avgolemono com Frango e Grão-de-Bico

Esta sopa tradicional grega é rica em proteínas e gorduras saudáveis, ajudando a equilibrar os hormônios. É uma opção reconfortante que nutre e fortalece as mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	13 min
Calorias	605 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	54g
Gorduras	23g



Ingredientes

peito de frango, em cubos	232.5 g
grão-de-bico, drenado e enxaguado	651 g
caldo de frango	1488 ml
ovo, batido	1.6g
suco de limão	93 ml
orégano, seco	7.8 g
sal	

Preparação

1. Em uma panela, leve 1488 ml de caldo de frango para ferver. Adicione 232.5 g de peito de frango em cubos e cozinhe até estar pronto, cerca de 10 minutos.
2. Misture 651 g de grão-de-bico drenado e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Em uma tigela, bata 1.6 ovo e 93 ml de suco de limão. Adicione lentamente uma concha de caldo quente à mistura de ovos para temperá-la.
4. Despeje a mistura de ovo e limão de volta na panela, mexendo suavemente até engrossar levemente. Adicione orégano e tempere com sal a gosto. Sirva quente.

3. Batata Doce Recheada com Peru e Verduras

Este prato nutritivo combina batata doce com peru magro e verduras, oferecendo uma refeição rica em fibras e proteínas, ideal para o equilíbrio hormonal. A batata doce fornece carboidratos complexos para energia sustentada, enquanto a combinação de ingredientes acelera o metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	74g
Gorduras	15g



Ingredientes

Batata doce, média	1.7g
Peru moído	186.5 g
Couve ou espinafre, picados	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Faça furos em 1 batata doce média com um garfo e asse por 25-30 minutos até ficar macia.
2. Em uma frigideira, aqueça 15ml de azeite de oliva em fogo médio e adicione 113g de peru moído; cozinhe até dourar, cerca de 6-8 minutos.
3. Adicione 30g de couve ou espinafre picados ao peru e cozinhe por mais 2-3 minutos até murchar.
4. Corte a batata doce assada e recheie com a mistura de peru e verduras. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 2

3 refeições · 1,825 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Panquecas de Quinoa com Frutas Vermelhas e Iogurte Grego **560 kcal**

ALMOÇO Bowl Colorido de Legumes e Arroz Integral **605 kcal**

JANTAR Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Ervilhas **660 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 261g Gorduras: 47g

4. Panquecas de Quinoa com Frutas Vermelhas e Iogurte Grego

Essas panquecas fofas são ricas em proteínas e fibras, tornando-se um café da manhã satisfatório que apoia os níveis de energia. Elas mantêm você saciada durante toda a manhã.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	70g
Gorduras	14g



Ingredientes

Quinoa cozida	168 ml
Farinha de trigo integral	42 g
Fermento em pó	7 g
Ovo	1.4 grande
Frutas vermelhas mistas	168 ml
Iogurte grego	84 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 168 ml de quinoa cozida, 42 g de farinha de trigo integral, 7 g de fermento em pó e 1 ovo batido até ficar combinado.
2. Incorpore delicadamente 168 ml de frutas vermelhas mistas.
3. Cozinhe em uma frigideira antiaderente aquecida por 2-3 minutos de cada lado até dourar. Sirva coberto com 84 ml de iogurte grego.

5. Bowl Colorido de Legumes e Arroz Integral

Este bowl combina couve refogada, cenouras, pimentões e arroz integral, proporcionando uma refeição nutritiva que ajuda a manter níveis de energia sustentados e o equilíbrio hormonal. Rico em fibras e proteínas, é uma opção saudável e satisfatória.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	605 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	84g
Gorduras	16g



Ingredientes

Arroz integral	372 g
Couve	232.5 g
Cenoura	116.3 g
Pimentão	232.5 g
Azeite	23.3 ml
Sementes de gergelim	23.3 g

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a couve, as cenouras e o pimentão, refogando por aproximadamente 5-7 minutos.
2. Em uma tigela, coloque o arroz integral cozido e cubra com os legumes refogados.
3. Polvilhe com sementes de gergelim 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. Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Ervilhas

Este risoto cremoso é feito com quinoa para uma refeição rica em proteínas, enquanto os cogumelos fornecem nutrientes essenciais que apoiam a densidade óssea. As ervilhas adicionam fibras e um toque de doçura, tornando este prato uma opção satisfatória para o jantar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	107g
Gorduras	17g



Ingredientes

Quinoa	148.5 g
Cogumelos, fatiados	148.5 g
Ervilhas congeladas	123.8 g
Caldo de legumes	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cebola, em cubos	123.8 g
Alho, picado	3.3 cloves

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue a cebola e o alho em cubos até ficarem translúcidos.
2. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture a quinoa, o caldo de legumes e deixe ferver. Cozinhe por cerca de 15 minutos até que a quinoa esteja fofa.
4. Misture as ervilhas congeladas e cozinhe por mais 2 minutos até aquecer.

Dia 3

3 refeições · 1,825 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Tropical de Proteína **560 kcal**

ALMOÇO Salada Thai de Frango e Manga **605 kcal**

JANTAR Ensopado de Lentilhas com Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 131g Carboidratos: 192g Gorduras: 63g

7. Tigela Tropical de Proteína

Esta tigela vibrante combina frutas tropicais com iogurte rico em proteínas e nozes, promovendo níveis de energia e fornecendo vitaminas para a saúde óssea. O coco adiciona um toque delicioso e gorduras saudáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	56g
Gorduras	21g



Ingredientes

Manga congelada em pedaços	336 ml
iogurte grego	168 ml
Leite de coco	168 ml
Sementes de cânhamo	42 g
Amêndoas fatiadas	42 g
Coco ralado	21 g

Preparação

1. Misture 336 ml de manga congelada em pedaços, 168 ml de iogurte grego e 168 ml de leite de coco em um liquidificador. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e cubra com 42 g de amêndoas fatiadas, 42 g de sementes de cânhamo e 21 g de coco ralado.

8. Salada Thai de Frango e Manga

Esta salada refrescante é rica em proteínas e gorduras saudáveis, perfeita para manter a energia. O molho de limão é hidratante e ajuda a aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	605 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	53g
Gorduras	25g



Ingredientes

peito de frango grelhado, fatiado	170.5 g
manga, em cubos	186 ml
folhas verdes mistas (espinafre, alface romana)	744 ml
cenoura, ralada	93 ml
pimentão vermelho, fatiado	186 ml
suco de limão	23.3 ml
molho de peixe	23.3 ml
azeite de oliva	23.3 ml
coentro picado	46.5 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture as folhas verdes, a manga em cubos, a cenoura e o pimentão.
2. Cubra a salada com o frango grelhado fatiado.
3. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o molho de peixe e o azeite de oliva, e regue sobre a salada.

9. Ensopado de Lentilhas com Espinafre

Este ensopado nutritivo é uma excelente fonte de proteínas e ferro, ideal para manter a energia durante a menopausa. Os temperos adicionam propriedades anti-inflamatórias, ajudando na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	396 g
Espinafre picado	49.5 g
Caldo de legumes	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cebola picada	115.5 g
Alho picado	3.3 cloves
Cominho	3.3 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue a cebola picada e o alho até amolecerem.
2. Adicione as lentilhas cozidas, o espinafre, o caldo de legumes e o cominho, trazendo para ferver.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe por 15-20 minutos até aquecer completamente.

Dia 4

3 refeições · 1,840 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela dos Sonhos de Chocolate e Amêndoas **560 kcal**

ALMOÇO Tigela Picante de Quinoa e Feijão Preto **620 kcal**

JANTAR Salada Colorida de Couve com Frango Grelhado **660 kcal**

Proteínas: 123g Carboidratos: 214g Gorduras: 62g

10. Tigela dos Sonhos de Chocolate e Amêndoas

Uma tigela deliciosamente indulgente que satisfaz os desejos por chocolate enquanto oferece um impulso de proteínas. O pó de cacau é rico em antioxidantes, enquanto o leite de amêndoa e as nozes apoiam a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	63g
Gorduras	21g



Ingredientes

Banana (congelada)	1.4 medium
Pó de cacau	21 g
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Proteína em pó (sabor chocolate)	42 g
Amêndoas picadas	42 g

Preparação

1. Bata 1 banana congelada, 21 g de pó de cacau, 168 ml de leite de amêndoa e 42 g de proteína em pó até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e finalize com 42 g de amêndoas picadas e um fio de manteiga de amêndoa.

OFERTA EXCLUSIVA

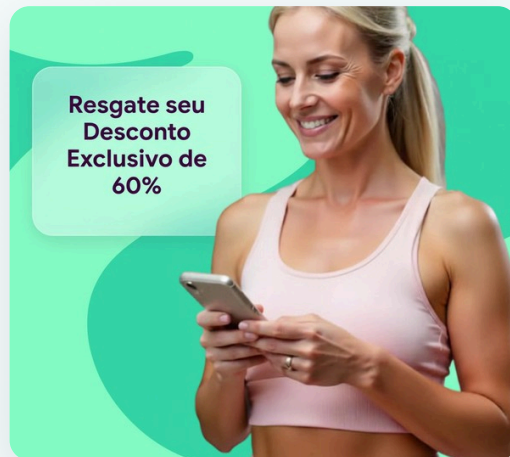
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela Picante de Quinoa e Feijão Preto

Esta tigela substancial combina quinoa rica em proteínas e feijão preto, oferecendo uma fonte completa de proteínas e fibras que apoiam um sistema digestivo saudável. Os temperos utilizados também ajudam no metabolismo e proporcionam benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	93g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Feijão preto enlatado	186 ml
Pimentão vermelho	0.8g
Cominho em pó	6.2 g
Páprica	3.1 g
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

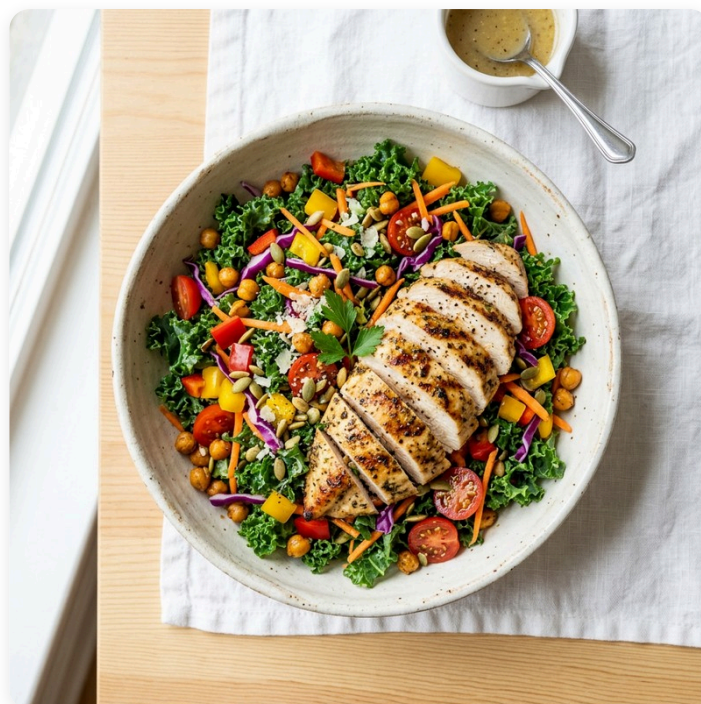
1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione o pimentão picado e refogue por 5 minutos.
2. Adicione 186 ml de feijão preto, 372 ml de quinoa, cominho e páprica; misture bem e aqueça.
3. Sirva quente.

12. Salada Colorida de Couve com Frango Grelhado

Esta salada vibrante de couve apresenta frango grelhado e vegetais coloridos, oferecendo uma rica fonte de proteínas e antioxidantes que apoiam a saúde do coração e dos ossos. A combinação de gorduras saudáveis e fibras ajuda a manter os níveis de energia estáveis e promove o equilíbrio hormonal, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	58g
Gorduras	25g



Ingredientes

Couve, picada	792 ml
Peito de frango grelhado, fatiado	396 ml
Pimentão, em cubos	0.8g
Cenouras, raladas	0.8g
Azeite de oliva	24.8 ml
Vinagre balsâmico	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a couve picada, o frango grelhado fatiado, o pimentão em cubos e as cenouras raladas.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico, e tempere com sal e pimenta.
3. Misture bem e sirva.

Dia 5

3 refeições · 1,840 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Mirtilo e Amêndoas **560 kcal**

ALMOÇO Risoto Cremoso de Cogumelos e Cevada **620 kcal**

JANTAR Batatas Doces Recheadas com Feijão Preto e Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 93g Carboidratos: 272g Gorduras: 55g

13. Tigela Energética de Mirtilo e Amêndoas

Esta tigela é repleta de mirtilos ricos em antioxidantes e amêndoas que oferecem gorduras saudáveis, promovendo a saúde do coração e energia duradoura. A adição de iogurte grego aumenta a proteína, ajudando a manter a massa muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	56g
Gorduras	22g



Ingredientes

Mirtilos congelados	336 ml
iogurte grego (natural, sem açúcar)	336 ml
Manteiga de amêndoa	42 g
Sementes de chia	21 g
Mel ou xarope de bordo	21 ml
Amêndoas (fatiadas)	42 g
Mirtilos frescos	84 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 ml de mirtilos congelados, 336 ml de iogurte grego, 42 g de manteiga de amêndoa, 21 g de sementes de chia e 21 ml de mel. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 42 g de amêndoas fatiadas e 84 ml de mirtilos frescos.
3. Aproveite imediatamente para o melhor sabor e textura.

14. Risoto Cremoso de Cogumelos e Cevada

Este risoto é rico em fibras da cevada e proporciona uma refeição substancial que apoia a saúde digestiva, sendo especialmente benéfico para mulheres acima de 40 anos. Os cogumelos adicionam vitamina D e antioxidantes, contribuindo para a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	109g
Gorduras	16g



Ingredientes

Cevada perlada	155 g
Cogumelos, fatiados	232.5 g
Caldo de legumes	1116 ml
Cebola, em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue a cebola até ficar translúcida.
2. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios, depois misture a cevada perlada.
3. Adicione gradualmente o caldo de legumes, uma xícara de cada vez, mexendo frequentemente até que a cevada esteja cozida (cerca de 20-25 minutos).
4. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

15. Batatas Doces Recheadas com Feijão Preto e Espinafre

Estas batatas doces recheadas são ricas em fibras e vitamina A, promovendo a saúde digestiva e da pele. O feijão preto adiciona proteína, essencial para a manutenção muscular em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	107g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce	1.7 grande
Feijão preto, enlatado e escorrido	198 ml
Espinafre fresco, picado	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Asse 1 batata doce grande por 30-40 minutos até ficar macia.
2. Em uma tigela, misture 198 ml de feijão preto escorrido e 396 ml de espinafre picado com sal e pimenta.
3. Uma vez que a batata doce esteja fria, corte ao meio e recheie com a mistura.

Dia 6

3 refeições · 1,840 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Nutritiva de Legumes com Torrada de Abacate **560 kcal**

ALMOÇO Tigela de Arenque Defumado com Quinoa **620 kcal**

JANTAR Curry de Grão-de-Bico e Espinafre **660 kcal**

Proteínas: 119g Carboidratos: 154g Gorduras: 87g

OFERTA EXCLUSIVA

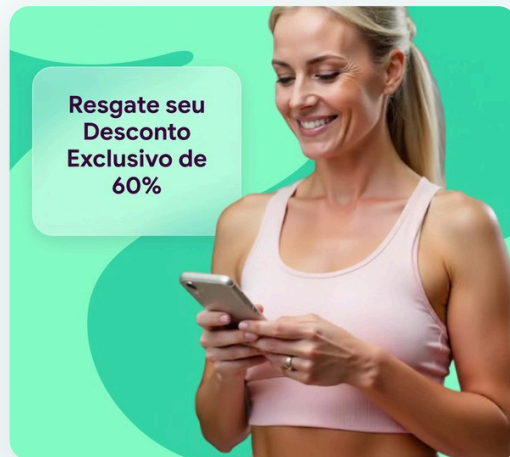
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Omelete Nutritiva de Legumes com Torrada de Abacate

Este café da manhã reforçado é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea de mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, ela oferece energia duradoura e promove o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	42g
Gorduras	31g



Ingredientes

ovos	4.2 large
espinafre (fresco)	42 g
cogumelos (fatiados)	49 g
tomates (picados)	105 g
pão integral	42 g
abacate (médio)	98 g
azeite de oliva	21 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre, os cogumelos e os tomates, cozinhando até amolecer, cerca de 3-4 minutos.
2. Bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta. Despeje os ovos na frigideira sobre os legumes, cozinhando até as bordas firmarem, depois dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 2-3 minutos até estar completamente cozida.
3. Enquanto a omelete cozinha, toste o pão integral. Assim que estiver tostado, amasse o abacate por cima e tempere com sal e pimenta.
4. Sirva a omelete ao lado da torrada de abacate para um café da manhã equilibrado e nutritivo.

17. Tigela de Arenque Defumado com Quinoa

O arenque defumado é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3 e vitamina D, essenciais para a saúde óssea e o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. Combinado com quinoa, este prato oferece uma fonte completa de proteínas para energia sustentada e suporte muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	62g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Filé de arenque defumado	175.2 g
Pepino, em cubos	116.3 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Salsa fresca, picada	23.3 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, pepino em cubos, tomates-cereja, azeite de oliva, suco de limão e salsa.
2. Desfie o arenque defumado e misture delicadamente na tigela de quinoa.
3. Sirva imediatamente.

18. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre

Este delicioso curry é rico em proteínas e fibras provenientes do grão-de-bico, ajudando a manter os níveis de energia e apoiar a saúde digestiva. Os temperos utilizados também podem ajudar a combater a inflamação e proporcionar alívio dos sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	396 ml
Espinafre	792 ml
Leite de coco	198 ml
Curry em pó	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio; adicione o grão-de-bico e o curry em pó, mexendo por 2 minutos.
2. Despeje 198 ml de leite de coco e adicione o espinafre; cozinhe por 10 minutos até que o espinafre murche.
3. Sirva quente.

Dia 7

3 refeições · 1,840 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de iogurte Grego com Frutas e Castanhas **560 kcal**

ALMOÇO Salada de Legumes Assados com Quinoa e Molho de Tahine de Limão **620 kcal**

JANTAR Quinoa com Ervas, Berinjela Assada e Grão-de-Bico **660 kcal**

Proteínas: 95g Carboidratos: 225g Gorduras: 70g

19. Tigela de Iogurte Grego com Frutas e Castanhas

Esta tigela de café da manhã é rica em nutrientes e ajuda a equilibrar os hormônios e a fortalecer os ossos. Com proteínas, fibras e gorduras saudáveis, proporciona energia duradoura e promove a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	560 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	56g
Gorduras	17g



Ingredientes

Iogurte grego	336 ml
Proteína em pó (vegetal ou whey)	42 g
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos, framboesas)	210 g
Aveia em flocos	42 g
Manteiga de amêndoa	22.4 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture o iogurte grego e a proteína em pó até ficar homogêneo.
2. Adicione a aveia em flocos e as frutas vermelhas à mistura de iogurte, mexendo delicadamente para combinar.
3. Regue com manteiga de amêndoa por cima e aproveite seu café da manhã nutritivo!

20. Salada de Legumes Assados com Quinoa e Molho de Tahine de Limão

Esta salada robusta combina legumes assados ricos em nutrientes com quinoa, oferecendo uma fonte completa de proteínas, ideal para a manutenção muscular. O molho de tahine de limão adiciona gorduras saudáveis, melhorando a absorção de vitaminas lipossolúveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	70g
Gorduras	28g



Ingredientes

legumes variados (pimentões, cenouras, abobrinha)	744 ml
quinoa, cozida	186 ml
tahine	46.5 g
suco de limão	23.3 ml
azeite de oliva	23.3 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C. Misture os legumes picados com 15ml de azeite de oliva, sal e pimenta; asse por 25 minutos.
2. Em uma tigela pequena, misture 30g de tahine e 15ml de suco de limão.
3. Em uma tigela grande, combine os legumes assados e 120ml de quinoa cozida. Regue com o molho de tahine antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

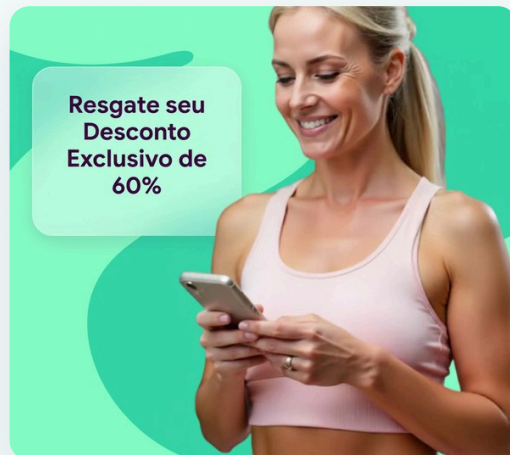
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Quinoa com Ervas, Berinjela Assada e Grão-de-Bico

Este prato vibrante é rico em proteínas e fibras, ajudando a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e promovendo a perda de peso. A berinjela assada adiciona fibras e antioxidantes, auxiliando a digestão e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	99g
Gorduras	25g



Ingredientes

Quinoa	148.5 g
Grão-de-bico enlatado	198 ml
Berinjela, em cubos	396 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Ervas secas (tomilho, orégano)	8.3 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture a berinjela em cubos e o grão-de-bico com azeite de oliva, ervas secas, sal e pimenta; espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até dourar e ficar macio.
4. Enquanto isso, cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem; areje com um garfo.
5. Sirva a berinjela assada e o grão-de-bico sobre a quinoa.



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.