

# Plano de Dieta para Metabolismo Rápido para Mulheres PDF

Acelere seu metabolismo com escolhas alimentares estratégicas.

Este plano de dieta inclui 10 receitas energizantes voltadas para aumentar seu metabolismo e promover a perda de peso. Perfeito para mulheres que desejam revitalizar seus níveis de energia, essas refeições são projetadas para mantê-la satisfeita e cheia.

## RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Tigela de Café da Manhã com Salmão, C...	560	39g	49g	28g
Torrada de Abacate com Ovo Cozido Pic...	448	31g	34g	25g
Tigela de Proteína com Manga e Gengib...	574	41g	52g	24g
Tigela Saborosa de Arroz Integral e O...	546	34g	48g	25g
Salada de Grão-de-Bico e Espinafre co...	543	28g	78g	16g
Tigela de Quinoa e Couve com Gengibre	698	31g	93g	23g
Wraps de Alface com Peru e Limão	620	50g	23g	39g
Refogado Picante de Tofu e Grão-de-Bi...	660	50g	74g	20g
Frango Picante com Gengibre e Legumes	578	46g	25g	33g
Camarão Picante com Bok Choy	495	46g	17g	26g
Média	572	40g	49g	26g

## CALORIAS POR RECEITA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Café da Manhã com Salmão, Cúrcuma e Gengibre

Tigela de Proteína com Manga e Gengibre

Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Molho de Gengibre

Wraps de Alface com Peru e Limão

Frango Picante com Gengibre e Legumes

Torrada de Abacate com Ovo Cozido Picante

Tigela Saborosa de Arroz Integral e Ovo

Tigela de Quinoa e Couve com Gengibre

Refogado Picante de Tofu e Grão-de-Bico

Camarão Picante com Bok Choy

**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



**572 kcal Méd.**

Por receita



**40g Proteína**

Média por receita



**Macros equilibrados**

49g C / 26g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Tigela de Café da Manhã com Salmão, Cúrcuma e Gengibre

2. Torrada de Abacate com Ovo Cozido Picante

3. Tigela de Proteína com Manga e Gengibre

4. Tigela Saborosa de Arroz Integral e Ovo

---

5. Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Molho de Gengibre

---

6. Tigela de Quinoa e Couve com Gengibre

---

7. Wraps de Alface com Peru e Limão

---

8. Refogado Picante de Tofu e Grão-de-Bico

---

9. Frango Picante com Gengibre e Legumes

---

10. Camarão Picante com Bok Choy

---

## 1. Tigela de Café da Manhã com Salmão, Cúrcuma e Gengibre

**Café da manhã** · Repleta de ácidos graxos ômega-3 do salmão e propriedades anti-inflamatórias da cúrcuma e do gengibre, esta tigela de café da manhã apoia a saúde do coração e reduz a inflamação. A adição de folhas verdes fornece vitaminas e minerais essenciais que promovem o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	49g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

Filé de salmão	161 g
Espinafre fresco	336 ml
Pó de cúrcuma	7 g
Gengibre fresco, ralado	7 g
Azeite de oliva	21 ml
Quinoa, cozida	168 ml
Mirtilos	168 ml

## Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Tempere o filé de salmão com cúrcuma e gengibre ralado, depois cozinhe por 5 minutos de cada lado até estar completamente cozido.
3. Em uma tigela, coloque a quinoa cozida, o espinafre e finalize com o salmão e os mirtilos.

## 2. Torrada de Abacate com Ovo Cozido Picante

**Café da manhã** · Esta torrada deliciosa combina as gorduras saudáveis do abacate com a proteína dos ovos cozidos, promovendo o equilíbrio hormonal. A adição de flocos de pimenta traz benefícios anti-inflamatórios que podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	34g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Ovos cozidos	2.8 large
Pão integral	1.4 slice
Abacate	0.7 medium
Flocos de pimenta vermelha	1.4 ml
Sal	a gosto

### Preparação

1. Torre 1 fatia de pão integral até ficar dourada.
2. Amasse 1/2 de um abacate em uma tigela e tempere com sal e flocos de pimenta vermelha.
3. Fatie 2 ovos cozidos e coloque-os sobre a torrada de abacate.

### 3. Tigela de Proteína com Manga e Gengibre

**Café da manhã** · Esta tigela combina manga e gengibre para um café da manhã refrescante e rico em proteínas. O gengibre fresco oferece benefícios anti-inflamatórios, enquanto o iogurte grego fornece a proteína necessária para ajudar a manter a massa muscular, tornando esta tigela perfeita para mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	574 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	52g
<b>Gorduras</b>	24g



#### Ingredientes

iogurte grego	336 ml
manga congelada	168 ml
gengibre fresco	7 g
leite de amêndoas	168 ml
banana fatiada	70 g
pistaches picados	21 g
kiwi fatiado	1.4 médio

## Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 168 ml de manga congelada, 7 g de gengibre fresco ralado e 168 ml de leite de amêndoas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e cubra com 35 g de banana fatiada, 21 g de pistaches picados e 1 kiwi fatiado.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

## 4. Tigela Saborosa de Arroz Integral e Ovo

**Café da manhã** · Esta tigela nutritiva combina arroz integral com ovos, fornecendo uma fonte equilibrada de proteínas e gorduras saudáveis. Ideal para mulheres acima de 40 anos, apoia o equilíbrio hormonal e os níveis de energia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	546 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	48g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Arroz integral	140 g
Ovos	140 g
Espinafre	42 g
Azeite de oliva	21 ml
Semente de linhaça	14 g
Flocos de pimenta	1.4 g
Ervas frescas	7 g

## Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 42 g de espinafre e refogue até murchar.
2. Em outra panela, cozinhe 140 g de ovos a seu gosto (pochê ou mexidos).
3. Em uma tigela, faça camadas com 140 g de arroz integral cozido, espinafre refogado e os ovos cozidos. Polvilhe com 14 g de semente de linhaça moída e 1.4 g de flocos de pimenta antes de servir.

## 5. Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Molho de Gengibre

**Almoço** · Esta salada refrescante é rica em proteínas e fibras, excelente para mulheres acima de 40 anos que buscam gerenciar o peso e apoiar a digestão. O molho de gengibre não apenas realça o sabor, mas também ajuda a reduzir a inflamação e o inchaço.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carboidratos</b>	78g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Grão-de-bico, drenado e lavado	372 g
Espinafre fresco, compactado	93 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Gengibre fresco, ralado	7.8 g
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 372 g de grão-de-bico e 93 g de espinafre fresco.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão e 7.8 g de gengibre ralado; tempere com sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada, misture para combinar e sirva fria.

OFERTA EXCLUSIVA

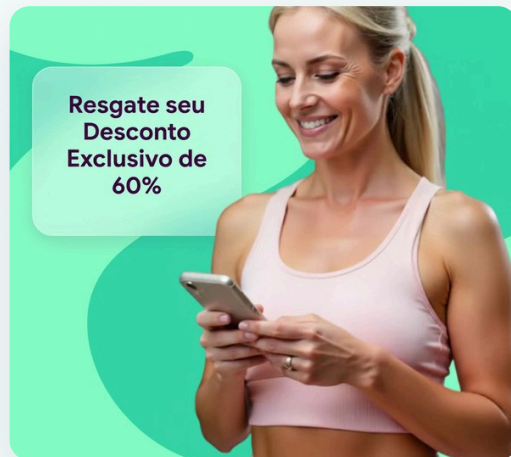
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Quinoa e Couve com Gengibre

**Almoço** · Repleta de proteínas e fibras, esta tigela promove a saciedade e apoia a saúde digestiva, essencial para mulheres acima de 40 anos. O gengibre adiciona um impulso anti-inflamatório, ajudando a reduzir o inchaço e promovendo um abdômen mais plano.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	698 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	93g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Quinoa, enxaguada	139.5 g
Couve, picada	139.5 g
Gengibre fresco, ralado	7.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Grão-de-bico, drenado e enxaguado	186 g
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, combine 90g de quinoa com 240ml de água, leve a ferver e depois reduza para fogo baixo por 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Em uma frigideira, aqueça 15ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 90g de couve picada e 5g de gengibre ralado, refogue por 3-4 minutos até a couve murchar.
3. Em uma tigela, combine a quinoa, a couve refogada, 120g de grão-de-bico e 15ml de suco de limão, tempere com sal e pimenta e sirva.

## 7. Wraps de Alface com Peru e Limão

**Almoço** · Esses wraps de alface com peru são cheios de sabor e fornecem uma fonte de proteína magra essencial para manter a massa muscular. O molho de pimenta e limão oferece um gosto fresco e picante enquanto ajuda no metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	23g
<b>Gorduras</b>	39g



### Ingredientes

Peru moído	263.5 g
Folhas de alface romana	6.2 grandes
Suco de limão	23.3 ml
Pó de pimenta	7.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Pimentão em cubos	116.3 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 263.5 g de peru moído, 7.8 g de pó de pimenta, sal e pimenta; cozinhe até dourar, cerca de 6-8 minutos.
2. Adicione 116.3 g de pimentão em cubos e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Para servir, coloque a mistura de peru em 6.2 grandes folhas de alface romana e regue com 23.3 ml de suco de limão.

## 8. Refogado Picante de Tofu e Grão-de-Bico

**Jantar** · Este prato é rico em proteínas e fibras, apoiando a manutenção muscular e a saúde digestiva para mulheres acima de 40 anos. A combinação de vegetais refrescantes e especiarias ajuda a aliviar os sintomas da menopausa enquanto promove o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	74g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Tofu firme	379.5 g
Grão-de-bico enlatado	396 ml
Pimentão	1.7g
Brócolis	396 ml
Molho de soja	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Pó de chili	8.3 g
Gengibre	8.3 g
Alho	3.3 cloves

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
2. Adicione o gengibre e o alho; refogue por 1 minuto até ficar perfumado.
3. Adicione os cubos de tofu e cozinhe por 5 minutos até dourar.
4. Misture o pimentão, brócolis, grão-de-bico, molho de soja e pó de chili; cozinhe por mais 5-7 minutos até os vegetais ficarem macios.

## 9. Frango Picante com Gengibre e Legumes

**Jantar** · Esta receita rápida é rica em frango magro e vegetais vibrantes, oferecendo um impulso de proteínas essencial para manter a massa muscular. A adição de gengibre e pimenta ajuda a acelerar o metabolismo e oferece benefícios anti-inflamatórios.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Peito de frango sem pele e sem osso, fatiado	280.5 g
Flores de brócolis	247.5 g
Pimentão vermelho, fatiado	123.8 g
Molho de soja, baixo em sódio	49.5 ml
Gengibre fresco, picado	8.3 g
Pimenta fresca, fatiada	1.7g
Azeite de oliva	24.8 ml

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione 280.5 g de peito de frango fatiado e cozinhe até não estar mais rosado, cerca de 5-7 minutos.
3. Misture 247.5 g de brócolis, 123.8 g de pimentão vermelho, 8.3 g de gengibre picado e 1 pimenta fatiada; cozinhe por mais 5 minutos.
4. Despeje 49.5 ml de molho de soja baixo em sódio e mexa até ficar bem misturado.

## 10. Camarão Picante com Bok Choy

**Jantar** · Este prato rápido e saboroso de camarão é temperado com gengibre e especiarias, oferecendo propriedades anti-inflamatórias. O bok choy adiciona crocância e nutrientes essenciais, apoiando a saúde das articulações e o metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	1 min
<b>Calorias</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	17g
<b>Gorduras</b>	26g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	280.5 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Bok choy, picado	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Flocos de pimenta	1.7 g
Molho de soja com baixo teor de sódio	24.8 ml

### Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o gengibre e refogue por 1 minuto.
2. Adicione o camarão e cozinhe até ficar rosa (cerca de 3-4 minutos).
3. Adicione o bok choy, o molho de soja e os flocos de pimenta, cozinhando até o bok choy ficar macio (2-3 minutos).
4. Sirva imediatamente sobre grãos integrais, se desejar.

## Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

Junte-se a mais de um milhão de mulheres que estão transformando sua saúde com planos de nutrição e fitness personalizados, criados para o seu corpo, objetivos e estilo de vida.



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

### VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em [reverse.health/pt/categoria/nutricao](https://reverse.health/pt/categoria/nutricao) — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

**Começar Agora**

*Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher*

*Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.*

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.