

# Plano de Dieta para Mulheres Acima de 50 Anos PDF

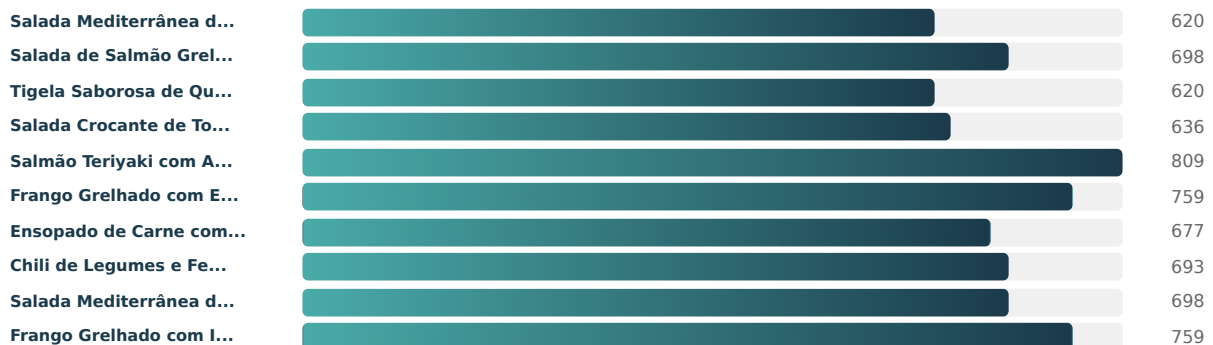
Nutrição empoderadora para mulheres na casa dos 50.

Desenvolvido para mulheres na casa dos 50, este plano de dieta apresenta 10 receitas nutritivas que focam em manter a energia e a vitalidade. Experimente a alegria de cozinhar pratos adaptados às suas necessidades de saúde únicas durante esta década transformadora.

## RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e...	620	54g	47g	28g
Salada de Salmão Grelhado e Abacate c...	698	59g	23g	43g
Tigela Saborosa de Quinoa e Couve com...	620	23g	62g	34g
Salada Crocante de Tofu e Couve com M...	636	45g	47g	34g
Salmão Teriyaki com Aspargos Grelhado...	809	50g	59g	41g
Frango Grelhado com Especiarias Cajun...	759	58g	33g	46g
Ensopado de Carne com Batata Doce e T...	677	50g	56g	23g
Chili de Legumes e Feijão	693	40g	112g	17g
Salada Mediterrânea de Frango Grelhado	698	47g	31g	43g
Frango Grelhado com Iogurte de Hortel...	759	69g	26g	41g
Média	697	50g	50g	35g

## CALORIAS POR RECEITA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Salmão

Salada de Salmão Grelhado e Abacate com Molho Cítrico

Tigela Saborosa de Quinoa e Couve com Molho de Tahine

Salada Crocante de Tofu e Couve com Molho de Amendoim

Salmão Teriyaki com Aspargos Grelhados e Quinoa

Frango Grelhado com Especiarias Cajun e Salada de Abacate e Tomate

Ensopado de Carne com Batata Doce e Tomilho

Chili de Legumes e Feijão

Salada Mediterrânea de Frango Grelhado

Frango Grelhado com Iogurte de Hortelã e Salada de Cenoura Marroquina

**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



**697 kcal Méd.**

Por receita



**50g Proteína**

Média por receita



**Macros equilibrados**

50g C / 35g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Salmão

2. Salada de Salmão Grelhado e Abacate com Molho Cítrico

3. Tigela Saborosa de Quinoa e Couve com Molho de Tahine

---

4. Salada Crocante de Tofu e Couve com Molho de Amendoim

---

5. Salmão Teriyaki com Aspargos Grelhados e Quinoa

---

6. Frango Grelhado com Especiarias Cajun e Salada de Abacate e Tomate

---

7. Ensopado de Carne com Batata Doce e Tomilho

---

8. Chili de Legumes e Feijão

---

9. Salada Mediterrânea de Frango Grelhado

---

10. Frango Grelhado com Iogurte de Hortelã e Salada de Cenoura Marroquina

---

## 1. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Salmão

**Almoço** · Esta salada combina grão-de-bico e salmão, rica em proteínas e ômega-3, apoiando a saúde cerebral e a função cognitiva. A adição de vegetais frescos traz antioxidantes para maior clareza mental.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	54g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido	372 ml
Salmão enlatado, escorrido	217 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 372 ml de grão-de-bico, 217 g de salmão enlatado, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 186 ml de pepino picado.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Misture delicadamente e sirva como uma salada refrescante.

## 2. Salada de Salmão Grelhado e Abacate com Molho Cítrico

**Almoço** · Esta salada refrescante é rica em ácidos graxos ômega-3 do salmão e gorduras saudáveis do abacate, essenciais para a hidratação e elasticidade da pele. O molho cítrico proporciona um impulso de vitamina C para apoiar a produção de colágeno.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	698 kcal
<b>Proteínas</b>	59g
<b>Carboidratos</b>	23g
<b>Gorduras</b>	43g



### Ingredientes

Filé de salmão	263.5 g
Folhas verdes mistas (espinafre, rúcula)	93 g
Abacate, fatiado	116.3 g
Óleo de oliva	46.5 ml
Suco de 1 limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Tempere o filé de salmão com sal e pimenta, depois grelhe em fogo médio por cerca de 6-8 minutos de cada lado até cozinhar.
2. Em uma tigela, misture as folhas verdes e as fatias de abacate.
3. Misture o óleo de oliva e o suco de limão, depois regue sobre a salada e finalize com o salmão grelhado.

### 3. Tigela Saborosa de Quinoa e Couve com Molho de Tahine

**Almoço** · Esta tigela nutritiva oferece uma fonte de proteína vegetal da quinoa e uma abundância de vitaminas da couve, essenciais para a saúde óssea. O molho de tahine adiciona uma textura cremosa e gorduras saudáveis para melhorar a saúde hormonal.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	62g
<b>Gorduras</b>	34g



#### Ingredientes

Quinoa, cozida	372 ml
Couve, picada	46.5 g
Tahine	46.5 g
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

#### Preparação

1. Em uma tigela, misture 372 ml de quinoa cozida e 46.5 g de couve picada.
2. Em uma tigela separada, misture 46.5 g de tahine, 23.3 ml de suco de limão e 23.3 ml de azeite de oliva.
3. Regue o molho sobre a mistura de quinoa e couve e misture para combinar.

## 4. Salada Crocante de Tofu e Couve com Molho de Amendoim

**Almoço** · Esta salada crocante combina tofu frito, couve rica em nutrientes e um molho cremoso de amendoim, ideal para equilibrar hormônios e satisfazer a fome. É uma opção deliciosa e nutritiva para o seu dia a dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	18 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	636 kcal
<b>Proteínas</b>	45g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

tofu firme, em cubos	170.5 g
couve, picada	744 ml
cenoura, ralada	93 ml
pimentão vermelho, fatiado	186 ml
manteiga de amendoim	23.3 g
molho de soja	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
azeite de oliva	23.3 ml
alho em pó	3.1 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e frite o tofu em cubos até dourar e ficar crocante.
2. Em uma tigela, misture a couve, a cenoura e o pimentão vermelho.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e o alho em pó. Regue este molho sobre a salada e cubra com o tofu crocante.

## 5. Salmão Teriyaki com Aspargos Grelhados e Quinoa

**Jantar** · Este salmão é rico em ácidos graxos ômega-3, que ajudam na produção hormonal e na redução da inflamação. Com os aspargos grelhados e a quinoa, promove a saúde óssea e fornece energia sustentada.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	9 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	809 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	59g
<b>Gorduras</b>	41g



### Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Aspargos, aparados	396 ml
Quinoa cozida	198 ml
Molho teriyaki	49.5 ml

### Preparação

1. Marinar o filé de salmão no molho teriyaki por pelo menos 10 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta e grelhe o salmão por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até que se desfaça facilmente.
3. Grelhe os aspargos por cerca de 5 minutos, virando ocasionalmente até ficarem macios. Sirva com a quinoa cozida.

OFERTA EXCLUSIVA

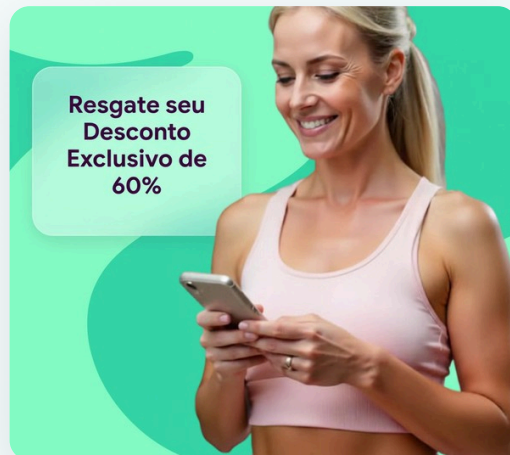
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

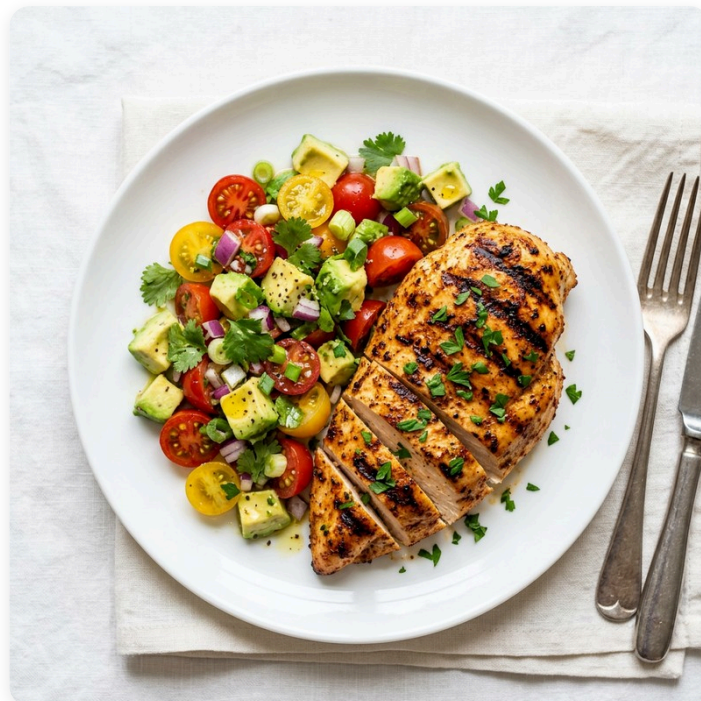


## 6. Frango Grelhado com Especiarias Cajun e Salada de Abacate e Tomate

**Jantar** · Este frango grelhado é uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis, ideal para aumentar o metabolismo e apoiar a saúde do coração. A salada de abacate e tomate adiciona antioxidantes e fitoestrógenos, promovendo o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	759 kcal
<b>Proteínas</b>	58g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	46g



### Ingredientes

Peito de frango sem osso	280.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Abacate maduro, em cubos	123.8 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	198 ml
Coentro fresco, picado	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture o frango com o tempero cajun e 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva. Deixe marinar por 15 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta. Grelhe o frango por 6-7 minutos de cada lado ou até que esteja completamente cozido.
3. Em uma tigela, misture o abacate em cubos, os tomates-cereja e o coentro. Sirva ao lado do frango grelhado.

## 7. Ensopado de Carne com Batata Doce e Tomilho

**Jantar** · Este ensopado reconfortante é rico em proteínas magras e batatas doces nutritivas, cheias de vitaminas A e C. O tomilho adiciona propriedades anti-inflamatórias, enquanto o caldo de ossos oferece colágeno para apoiar a saúde das articulações e a elasticidade da pele.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	677 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Carne magra para ensopado	742.5 g
Caldo de ossos	1584 ml
Batatas doces, em cubos	495 g
Cebola, picada	247.5 g
Alho, picado	24.8 g
Tomilho fresco	16.5 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-alto. Sele a carne até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione a cebola e o alho, cozinhando por mais 3 minutos até ficar aromático. Misture as batatas doces e o tomilho.
3. Despeje o caldo de ossos, tempere com sal e pimenta, e leve para ferver. Reduza o fogo para cozinhar em fogo brando, tampe e cozinhe por 30 minutos.

## 8. Chili de Legumes e Feijão

**Jantar** · Este chili robusto é rico em proteínas e fibras, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal durante a menopausa. Com uma combinação de feijões e vegetais, é uma refeição nutritiva e satisfatória.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	693 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carboidratos</b>	112g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Feijão vermelho	198 g
Feijão preto	198 g
Pimentões	247.5 g
Tomates em cubos	396 g
Azeite	24.8 ml
Pó de chili	24.8 g
Cominho	8.3 g

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione os pimentões e refogue por 5 minutos.
2. Adicione o feijão vermelho, o feijão preto, os tomates em cubos, o pó de chili e o cominho. Misture bem.
3. Cozinhe em fogo brando por 20 minutos, ajustando o tempero a gosto.

## 9. Salada Mediterrânea de Frango Grelhado

**Almoço** · Esta salada colorida combina frango grelhado com vegetais frescos e um molho de limão picante, promovendo a saúde do coração e fornecendo proteínas essenciais. A adição de azeitonas e queijo feta garante cálcio para ossos fortes.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	18 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	698 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	43g



### Ingredientes

peito de frango grelhado, fatiado	217 g
folhas verdes mistas (espinafre, rúcula)	744 ml
pepino, em cubos	186 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
queijo feta, esfarelado	93 ml
azeitonas pretas, fatiadas	93 ml
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
orégano seco	3.1 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, adicione as folhas verdes, o pepino, os tomates-cereja, as azeitonas e o queijo feta.
2. Cubra com o frango grelhado fatiado.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o orégano, o sal e a pimenta, e regue sobre a salada.

## 10. Frango Grelhado com Iogurte de Hortelã e Salada de Cenoura Marroquina

**Jantar** · O frango grelhado é realçado por um molho de iogurte de hortelã refrescante, que fornece proteína e efeitos calmantes para reduzir os sintomas da menopausa. A salada de cenoura marroquina adiciona fibras e vitamina A para a saúde da pele.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	759 kcal
<b>Proteínas</b>	69g
<b>Carboidratos</b>	26g
<b>Gorduras</b>	41g



### Ingredientes

Peito de frango, sem osso	280.5 g
iogurte grego natural	198 g
Hortelã fresca, picada	8.3 g
Cenouras, raladas	214.5 g
Cominho em pó	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml

## Preparação

1. Em uma tigela, misture o iogurte (198g), a hortelã picada (8.3g) e o suco de limão (24.8ml), e reserve.
2. Marinar o frango no azeite de oliva (24.8ml) e no cominho (8.3g) por pelo menos 15 minutos.
3. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta e grelhe o frango por 7-8 minutos de cada lado até estar completamente cozido.
4. Sirva o frango grelhado coberto com o iogurte de hortelã e cenouras raladas (214.5g) regadas com azeite de oliva adicional (24.8ml).



## 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.