

Plano de Dieta para Mulheres Acima de 60 Anos PDF

Nutrição para mulheres que desfrutam dos 60 e além.

Este plano de dieta abrangente oferece 10 receitas saudáveis voltadas para mulheres acima de 60 anos, com foco na densidade nutricional e na saúde do coração. Aproveite seus anos dourados com refeições que apoiam seu estilo de vida ativo e bem-estar.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Salada Mediterrânea de Quinoa com Atu...	698	56g	70g	23g
Sopa de Cogumelo Reishi e Espinafre	233	6g	31g	11g
Salada de Grão-de-Bico com Rúcula e M...	620	26g	59g	34g
Tigela de Batata Doce e Feijão Preto	698	25g	105g	23g
Frango Grelhado com Alho e Parmesão e...	710	61g	13g	41g
Salmão Glaceado com Mostarda e Maple ...	743	56g	20g	50g
Frango Grelhado com Limão e Ervas e T...	677	63g	50g	28g
Casserola Cremosa de Frango com Legum...	743	53g	58g	33g
Tigela de Quinoa com Abacate e Cítric...	620	19g	62g	34g
Bowl de Frango com Especiarias e Legu...	743	56g	66g	25g
Média	649	42g	53g	30g

CALORIAS POR RECEITA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Salada Mediterrânea de Quinoa com Atum e Grão-de-Bico

Salada de Grão-de-Bico com Rúcula e Molho de Amêndoas

Frango Grelhado com Alho e Parmesão e Salada de Espinafre

Frango Grelhado com Limão e Ervas e Tabule de Quinoa

Tigela de Quinoa com Abacate e Cítricos

Sopa de Cogumelo Reishi e Espinafre

Tigela de Batata Doce e Feijão Preto

Salmão Glaceado com Mostarda e Maple com Aspargos Grelhados

Casserola Cremosa de Frango com Legumes

Bowl de Frango com Especiarias e Legumes

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



649 kcal Méd.

Por receita



42g Proteína

Média por receita



Macros equilibrados

53g C / 30g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Salada Mediterrânea de Quinoa com Atum e Grão-de-Bico

2. Sopa de Cogumelo Reishi e Espinafre

3. Salada de Grão-de-Bico com Rúcula e Molho de Amêndoas

4. Tigela de Batata Doce e Feijão Preto

5. Frango Grelhado com Alho e Parmesão e Salada de Espinafre

6. Salmão Glaceado com Mostarda e Maple com Aspargos Grelhados

7. Frango Grelhado com Limão e Ervas e Tabule de Quinoa

8. Casserola Cremosa de Frango com Legumes

9. Tigela de Quinoa com Abacate e Cítricos

10. Bowl de Frango com Especiarias e Legumes

1. Salada Mediterrânea de Quinoa com Atum e Grão-de-Bico

Almoço · Esta salada de quinoa é rica em proteínas, graças ao atum e ao grão-de-bico, oferecendo um equilíbrio perfeito de macronutrientes para energia duradoura. Os vegetais frescos e o azeite de oliva promovem a saúde do coração e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	698 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	70g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Atum enlatado, escorrido	232.5 g
Grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado	372 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	232.5 g
Pepino, em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Salsa fresca, picada	46.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine a quinoa, o atum, o grão-de-bico, os tomates-cereja e o pepino.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada, adicione a salsa e misture bem.

2. Sopa de Cogumelo Reishi e Espinafre

Almoço · Esta sopa quente e reconfortante combina cogumelos reishi para redução do estresse com espinafre rico em nutrientes, melhorando a saúde adrenal e fornecendo vitaminas essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	233 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	31g
Gorduras	11g



Ingredientes

espinafre fresco	744 ml
caldo de legumes	744 ml
pó de cogumelo reishi	7.8 g
alho, picado	3.1 dentes
azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de azeite de oliva em fogo médio, depois adicione 3 dentes de alho picados e refogue até ficar aromático.
2. Adicione 744 ml de caldo de legumes e 5 g de pó de cogumelo reishi, mexendo para combinar.
3. Deixe ferver, depois adicione 744 ml de espinafre fresco e cozinhe por 5-7 minutos até o espinafre murchar.

3. Salada de Grão-de-Bico com Rúcula e Molho de Amêndoas

Almoço · Repleta de proteínas e fibras, esta salada combina grão-de-bico e rúcula para uma refeição rica em nutrientes. O molho de amêndoas não só adiciona sabor, mas também fornece cálcio e gorduras saudáveis, essenciais para o equilíbrio hormonal e níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	26g
Carboidratos	59g
Gorduras	34g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, enxaguado e drenado	372 ml
Rúcula	744 ml
Manteiga de amêndoa	46.5 ml
Vinagre de maçã	23.3 ml
Mel	7.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

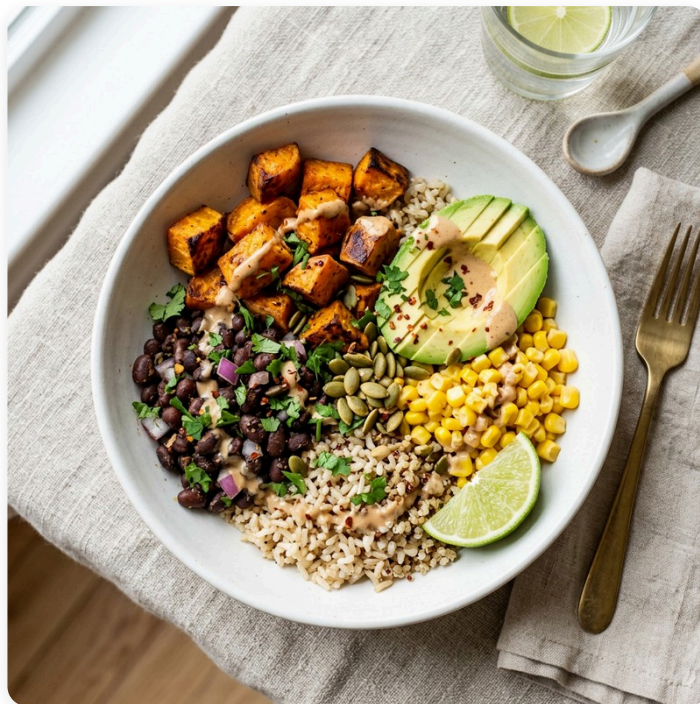
1. Em uma tigela, misture 372 ml de grão-de-bico enxaguado e 744 ml de rúcula.
2. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de manteiga de amêndoa, 23.3 ml de vinagre de maçã, 7.8 ml de mel e um pouco de água para diluir, se necessário.
3. Regue o molho de amêndoas sobre a salada, tempere com sal e pimenta e misture para combinar.

4. Tigela de Batata Doce e Feijão Preto

Almoço · Combinando batata doce e feijão preto, esta tigela é rica em fibras e antioxidantes. É ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e reduzir a inflamação, perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	698 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	105g
Gorduras	23g



Ingredientes

Batata doce	310 g
Feijão preto enlatado	186 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	3.1 g
Páprica	1.6 g
Suco de limão	23.3 ml
Coentro fresco	15.5 g
Semente de linhaça	15.5 g

Preparação

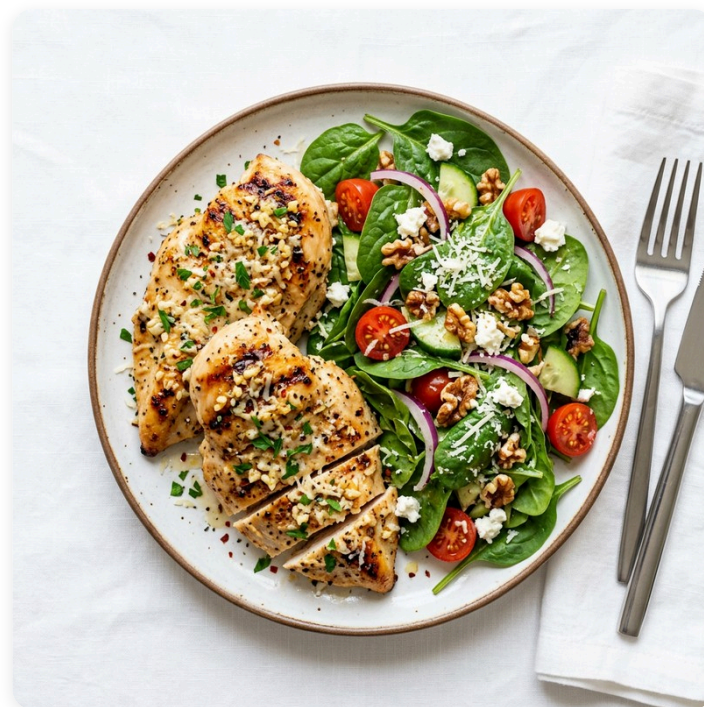
1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture a batata doce em cubos com 23.3 ml de azeite de oliva, 3.1 g de cominho e 1.6 g de páprica. Espalhe em uma assadeira e asse por 20 minutos.
2. Em uma tigela, combine a batata doce assada, 186 g de feijão preto e regue com 23.3 ml de suco de limão.
3. Polvilhe com 15.5 g de semente de linhaça moída e decore com 15.5 g de coentro picado antes de servir.

5. Frango Grelhado com Alho e Parmesão e Salada de Espinafre

Jantar · Este frango saboroso é uma excelente fonte de proteína, ideal para a manutenção muscular. Acompanhado de uma salada de espinafre, é rico em ferro e cálcio, promovendo a saúde da mulher.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	710 kcal
Proteínas	61g
Carboidratos	13g
Gorduras	41g



Ingredientes

Peito de frango, sem osso	280.5 g
Alho picado	16.5 g
Queijo parmesão ralado	16.5 g
Espinafre fresco	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture o alho picado (16.5g), o azeite de oliva (24.8ml) e o parmesão (16.5g). Cubra o frango e deixe marinar por 15 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média. Grelhe o frango por 6-7 minutos de cada lado até estar cozido.
3. Misture o espinafre (99g) com os tomates-cereja (123.8g) e o restante do azeite de oliva (24.8ml) para servir com o frango.

OFERTA EXCLUSIVA

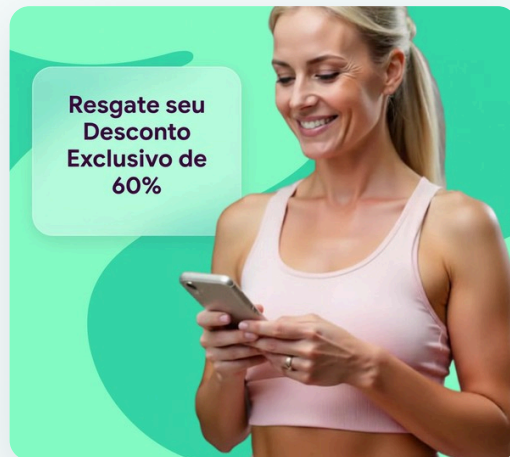
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

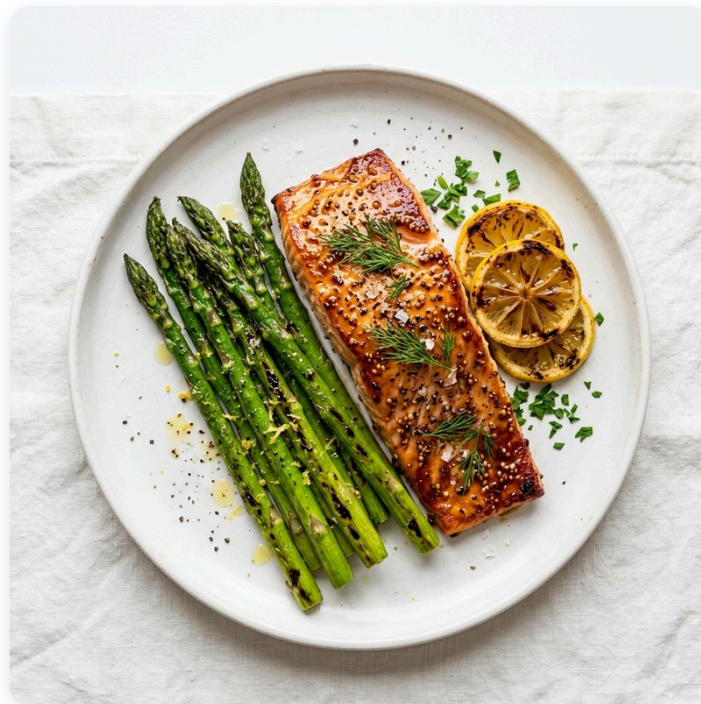


6. Salmão Glaceado com Mostarda e Maple com Aspargos Grelhados

Jantar · Rico em ácidos graxos ômega-3, este prato de salmão apoia a produção hormonal e a saúde do coração. O glaze de mostarda e maple adiciona um toque doce, combinado com aspargos nutritivos, promovendo a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	20g
Gorduras	50g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Xarope de maple	24.8 ml
Mostarda Dijon	24.8 g
Aspargos, aparados	214.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma tigela pequena, misture 24.8 ml de xarope de maple e 24.8 g de mostarda Dijon. Cubra o salmão com a mistura.
2. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta. Grelhe o salmão por cerca de 5 minutos de cada lado até estar cozido.
3. Misture os aspargos com 24.8 ml de azeite de oliva e grelhe por 4-5 minutos, virando ocasionalmente. Sirva ao lado do salmão.

7. Frango Grelhado com Limão e Ervas e Tabule de Quinoa

Jantar · Este prato vibrante de frango é marinado em suco de limão e ervas, oferecendo altos níveis de vitamina C e antioxidantes que favorecem a saúde da pele e o equilíbrio hormonal. Acompanhado de tabule de quinoa rico em fibras para energia duradoura.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	677 kcal
Proteínas	63g
Carboidratos	50g
Gorduras	28g



Ingredientes

Peito de frango, sem osso	280.5 g
Suco de limão	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Salsa fresca, picada	24.8 g
Tomate, picado	123.8 g
Pepino, picado	123.8 g
Quinoa, cozida	148.5 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 49.5 ml de suco de limão, 24.8 ml de azeite de oliva e 24.8 g de salsa. Adicione o frango e marine por 30 minutos na geladeira.
2. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta. Grelhe o frango por 6-7 minutos de cada lado ou até estar completamente cozido.
3. Misture 148.5 g de quinoa cozida, 123.8 g de tomate picado e 123.8 g de pepino em uma tigela. Sirva ao lado do frango grelhado.

8. Casserola Cremosa de Frango com Legumes

Jantar · Esta deliciosa casserola é rica em proteínas e combina coxas de frango com legumes congelados, proporcionando uma refeição nutritiva e acessível. É uma ótima opção para preparar com antecedência e congelar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	58g
Gorduras	33g



Ingredientes

Coxas de frango	742.5 g
Legumes mistos congelados	1188 ml
Creme de sopa de cogumelos (baixo teor de gordura)	495 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho em pó	8.3 g
Cebola em pó	8.3 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma frigideira, aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em fogo médio.
3. Adicione 742.5 g de coxas de frango picadas e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos. Misture 1188 ml de legumes congelados e 495 g de creme de sopa de cogumelos. Tempere com 8.3 g de alho em pó e 8.3 g de cebola em pó.
4. Despeje a mistura em um refratário untado e asse por 30 minutos até aquecer completamente.

9. Tigela de Quinoa com Abacate e Cítricos

Almoço · Esta tigela é rica em gorduras saudáveis do abacate e fibras da quinoa, promovendo o equilíbrio hormonal. O toque cítrico traz frescor e vitamina C, que pode ajudar a aliviar os sintomas da TPM.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	62g
Gorduras	34g



Ingredientes

Quinoa	186 g
Água	372 ml
Abacate	155 g
Tomates-cereja	116.3 g
Espinafre	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Semente de linhaça	15.5 g

Preparação

1. Em uma panela pequena, combine 186 g de quinoa e 372 ml de água. Leve para ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Em uma tigela de servir, faça camadas com a quinoa cozida, 1/2 abacate em cubos, 116.3 g de tomates-cereja cortados ao meio e 46.5 g de espinafre.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão. Polvilhe com 15.5 g de semente de linhaça moída antes de servir.

10. Bowl de Frango com Especiarias e Legumes

Jantar · Este bowl de frango e legumes é rico em antioxidantes e proteínas, ajudando a equilibrar os hormônios. O cominho adiciona um toque anti-inflamatório e saboroso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	66g
Gorduras	25g



Ingredientes

Coxas de frango	742.5 g
Legumes mistos congelados	1188 ml
Cominho	16.5 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho em pó	8.3 g
Cebola em pó	8.3 g
Quinoa ou arroz cozido	1188 ml

Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
2. Adicione 742.5 g de coxas de frango picadas e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Misture 1188 ml de legumes mistos congelados, 16.5 g de cominho, 8.3 g de alho em pó e 8.3 g de cebola em pó. Cozinhe por mais 15 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes estejam macios.
4. Sirva sobre 1188 ml de quinoa ou arroz cozido.

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.