

# Plano de Dieta para Resistência à Insulina em 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Gerencie a resistência à insulina de forma eficaz com um plano de refeições especializado.

Este Plano de Dieta para Resistência à Insulina em 7 Dias fornece 21 receitas voltadas para ajudar mulheres acima de 40 a gerenciar a resistência à insulina. Com foco em refeições equilibradas, este plano apoia o controle do açúcar no sangue enquanto oferece opções deliciosas. Ideal para quem busca melhorar a saúde através de escolhas alimentares.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,505	69g	161g	75g
Dia 2	1,512	126g	86g	78g
Dia 3	1,552	101g	126g	73g
Dia 4	1,569	65g	188g	65g
Dia 5	1,569	80g	123g	90g
Dia 6	1,513	58g	152g	87g
Dia 7	1,569	93g	190g	53g
Méd.	1,541	85g	147g	74g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Aveia Noturna com Frutas Vermelhas e Amêndoas

Salada Refrescante de Rúcula com Beterraba Assada e Queijo de Cabra

Bowl Picante de Lentilhas e Couve

Tigela de Ricota com Frutas

Salada de Cítricos e Amêndoas com Frango Grelhado

Tofu Crocante com Ervas e Couve Refogada com Alho

Tigela de Quinoa com Linhaça e Frutas Vermelhas

Salada de Grão-de-Bico com Espinafre e Amêndoas

Frango Glaceado com Balsâmico, Espinafre e Cogumelos

Aveia Quente com Maçã e Canela

Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Amêndoas

Ensopado de Grão-de-Bico com Amêndoas e Espinafre

+ 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](#)



**21 Receitas**

7 dias de plano alimentar



**1,541 kcal/dia**

Média diária



**85g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

147g C / 74g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

## 01 Dia 1

1. Aveia Noturna com Frutas Vermelhas e Amêndoas
2. Salada Refrescante de Rúcula com Beterraba Assada e Queijo de Cabra
3. Bowl Picante de Lentilhas e Couve

## 02 Dia 2

4. Tigela de Ricota com Frutas
5. Salada de Cítricos e Amêndoas com Frango Grelhado
6. Tofu Crocante com Ervas e Couve Refogada com Alho

## 03 Dia 3

7. Tigela de Quinoa com Linhaça e Frutas Vermelhas
8. Salada de Grão-de-Bico com Espinafre e Amêndoas
9. Frango Glaceado com Balsâmico, Espinafre e Cogumelos

## 04 Dia 4

10. Aveia Quente com Maçã e Canela
11. Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Amêndoas
12. Ensopado de Grão-de-Bico com Amêndoas e Espinafre

## 05 Dia 5

13. Pudim de Sementes de Chia com Frutas Vermelhas e Amêndoas
14. Salada de Couve de Bruxelas Assada com Canela e Amêndoas
15. Tigela de Quinoa e Salmão para Combater Sarcopenia

## 06 Dia 6

16. Aveia Rica em Fibras com Sementes de Chia e Frutas Vermelhas
17. Zoodles com Pesto de Espinafre e Amêndoas
18. Curry Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

07 Dia 7

---

19. Papa Energética de Aveia e Nozes

---

20. Tigela de Quinoa para Equilíbrio Hormonal com Salmão

---

21. Sopa de Lentilhas com Espinafre e Cenouras

---

# Dia 1

3 refeições · 1,505 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Aveia Noturna com Frutas Vermelhas e Amêndoas	<b>434 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada Refrescante de Rúcula com Beterraba Assada e Queijo de Cabra	<b>543 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Bowl Picante de Lentilhas e Couve	<b>528 kcal</b>

**Proteínas: 69g    Carboidratos: 161g    Gorduras: 75g**

## 1. Aveia Noturna com Frutas Vermelhas e Amêndoas

Esta receita é rica em fibras e antioxidantes, promovendo a saúde digestiva e combatendo a inflamação. Com a adição de amêndoas, oferece gorduras saudáveis e proteínas, tornando-se uma refeição equilibrada para começar o dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	434 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	21g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas	336 ml
Frutas vermelhas	105 g

Amêndoas picadas	42 g
Sementes de chia	21 g
Mel ou xarope de bordo	7 ml

## Preparação

1. Em um pote ou tigela, misture 56 g de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoas e 21 g de sementes de chia.
2. Adicione 105 g de frutas vermelhas e adoçe com 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.
3. Cubra com 42 g de amêndoas picadas.
4. Tampe e leve à geladeira durante a noite. Sirva frio pela manhã.

## 2. Salada Refrescante de Rúcula com Beterraba Assada e Queijo de Cabra

Esta salada leve combina rúcula e beterrabas assadas, ricas em antioxidantes que ajudam a combater a inflamação e promovem a saúde do coração. O queijo de cabra adiciona cremosidade e proteínas, essenciais para mulheres acima de 40 anos manterem a densidade óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carboidratos</b>	39g
<b>Gorduras</b>	37g



### Ingredientes

Beterrabas assadas, em cubos	186g
Rúcula, fresca	744g
Queijo de cabra, esfarelado	93g
Nozes, picadas	93g
Azeite de oliva	23.3g
Vinagre balsâmico	23.3g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture as beterrabas assadas e a rúcula.
2. Adicione o queijo de cabra esfarelado e as nozes picadas, depois regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Tempere com sal e pimenta, misture delicadamente e sirva.

### 3. Bowl Picante de Lentilhas e Couve

Um bowl rico em nutrientes com lentilhas e couve, repleto de proteínas e vitaminas que apoiam o equilíbrio hormonal. O toque picante ajuda na regulação hormonal e oferece benefícios anti-inflamatórios.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	17g



#### Ingredientes

Lentilhas verdes, cozidas	396 ml
Couve, picada	396 ml
Alho, picado	3.3 dentes
Flocos de pimenta vermelha	3.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml

#### Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 3 dentes de alho picados e refogue até ficar perfumado.
2. Misture 396 ml de lentilhas cozidas e 396 ml de couve picada.
3. Polvilhe com 3.3 g de flocos de pimenta vermelha e cozinhe até a couve murchar.

# Dia 2

3 refeições · 1,512 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Ricota com Frutas **441 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Cítricos e Amêndoas com Frango Grelhado **543 kcal**

**JANTAR** Tofu Crocante com Ervas e Couve Refogada com Alho **528 kcal**

**Proteínas: 126g   Carboidratos: 86g   Gorduras: 78g**

## 4. Tigela de Ricota com Frutas

Desfrute de uma tigela cremosa de ricota acompanhada de suas frutas favoritas. Este prato é rico em proteínas e fibras, ideal para quem busca manter o peso saudável.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	441 kcal
<b>Proteínas</b>	38g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Ricota, baixa gordura	336 g
Banana fatiada	168 g
Amêndoas fatiadas	11.2 g
Canela	2.8 g
Mel	7 ml

### Preparação

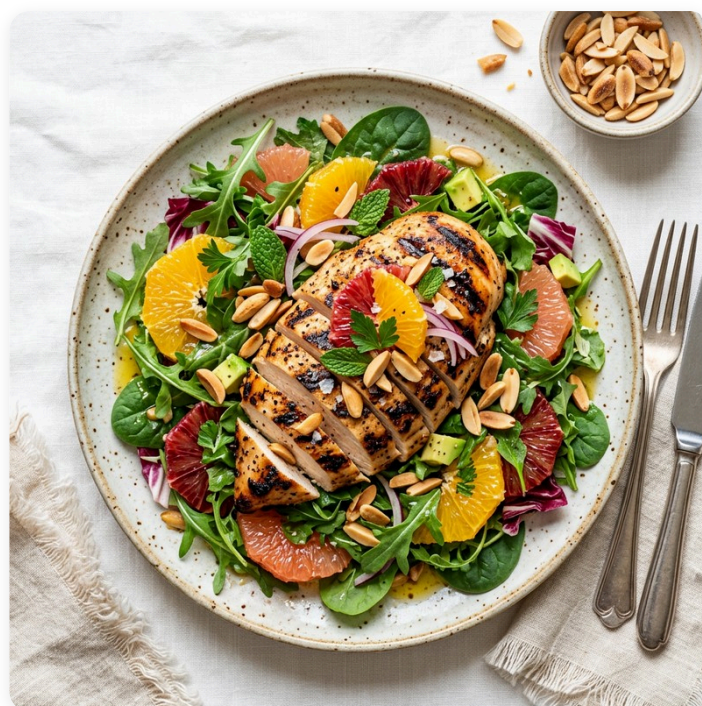
1. Em uma tigela, coloque a ricota como base.
2. Cubra com a banana fatiada e polvilhe com as amêndoas.
3. Polvilhe com canela e regue com mel.
4. Sirva imediatamente e aproveite.

## 5. Salada de Cítricos e Amêndoas com Frango Grelhado

Esta salada refrescante combina frango rico em proteínas com cítricos ricos em vitamina C, promovendo a imunidade e a saúde da pele. As amêndoas fornecem gorduras saudáveis, promovendo a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	16g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Peito de frango grelhado	186 g
Mistura de folhas verdes	744 ml
Amêndoas	46.5 g
Laranja	1.6 medium
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, combine 744 ml de mistura de folhas verdes, 186 g de peito de frango grelhado fatiado e os segmentos de 1 laranja média.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Cubra com 46.5 g de amêndoas fatiadas e misture delicadamente.

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. Tofu Crocante com Ervas e Couve Refogada com Alho

Este prato de tofu crocante é rico em proteínas vegetais e acompanha couve, uma verdura rica em minerais que apoia a saúde geral, incluindo a função da tireoide. É uma opção vegana satisfatória, rápida e fácil de preparar.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	1 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	20g
<b>Gorduras</b>	36g



### Ingredientes

Tofu firme	280.5 g
Couve	792 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Ervas italianas (orégano, manjericão, tomilho)	8.3 g
Alho	1.7 clove

### Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por 1 minuto.
2. Adicione a couve e cozinhe até murchar, cerca de 5 minutos. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione o restante do azeite e as fatias de tofu. Polvilhe com as ervas italianas e cozinhe até dourar, cerca de 4-5 minutos de cada lado.

# Dia 3

3 refeições · 1,552 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Quinoa com Linhaça e Frutas Vermelhas **448 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Grão-de-Bico com Espinafre e Amêndoas **543 kcal**

**JANTAR** Frango Glaceado com Balsâmico, Espinafre e Cogumelos **561 kcal**

**Proteínas: 101g    Carboidratos: 126g    Gorduras: 73g**

## 7. Tigela de Quinoa com Linhaça e Frutas Vermelhas

Repleta de proteína e fibra, esta tigela de quinoa apoia o equilíbrio hormonal e a digestão, essenciais para mulheres acima de 40 anos. A adição de linhaça fornece fitoestrógenos, enquanto as frutas vermelhas acrescentam antioxidantes para combater a inflamação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	59g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa cozida	168 g
Farinha de linhaça	42 g
Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	105 g
Amêndoas, picadas	28 g
Leite de amêndoa	168 ml
Mel (opcional)	7 g

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 120 g de quinoa cozida, 30 g de farinha de linhaça e 75 g de frutas vermelhas.
2. Despeje 120 ml de leite de amêndoa e misture bem.
3. Finalize com 20 g de amêndoas picadas e regue com mel, se desejar.

## 8. Salada de Grão-de-Bico com Espinafre e Amêndoas

Esta salada rica em proteínas combina grão-de-bico com espinafre fresco, oferecendo uma refeição crocante e nutritiva. A adição de amêndoas fornece gorduras saudáveis que beneficiam a saúde do coração, tornando-a uma excelente opção de almoço para mulheres acima de 40 anos.

### 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>	31g
<b>Carboidratos</b>	54g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	372 g
Espinafre fresco, picado	93 g
Amêndoas picadas	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

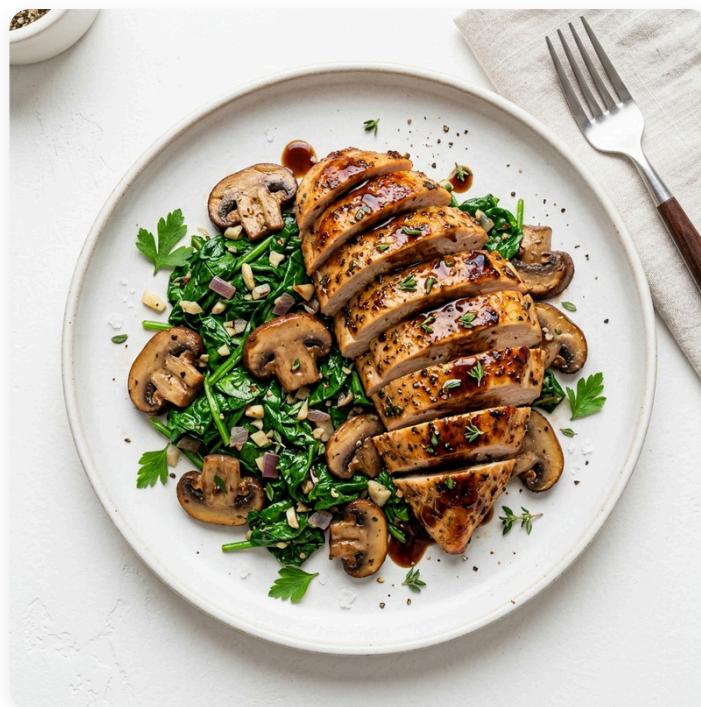
1. Em uma tigela, misture 372 g de grão-de-bico enlatado, 93 g de espinafre picado e 46.5 g de amêndoas picadas.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão, e tempere com sal e pimenta.
3. Misture bem e sirva imediatamente.

## 9. Frango Glaceado com Balsâmico, Espinafre e Cogumelos

Este prato saboroso de frango é complementado por cogumelos terrosos e espinafre rico em nutrientes. Uma refeição equilibrada, cheia de sabor e benefícios anti-inflamatórios.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	561 kcal
<b>Proteínas</b>	53g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Peito de frango, fatiado	231 g
Espinafre, picado	396 ml
Cogumelos, fatiados	198 ml
Vinagre balsâmico	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o peito de frango fatiado e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe até amolecer, cerca de 3 minutos.
4. Misture o vinagre balsâmico, espinafre, sal e pimenta, cozinhando até o espinafre murchar.

# Dia 4

3 refeições · 1,569 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia Quente com Maçã e Canela **448 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Amêndoas **543 kcal**

**JANTAR** Ensopado de Grão-de-Bico com Amêndoas e Espinafre **578 kcal**

**Proteínas: 65g   Carboidratos: 188g   Gorduras: 65g**

## 10. Aveia Quente com Maçã e Canela

Uma tigela de aveia quente e reconfortante, rica em fibras e nutrientes, que apoia a saúde do coração e a digestão. A canela adiciona sabor enquanto ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.

### 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>	13g
<b>Carboidratos</b>	67g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Aveia em flocos	63 g
Água ou leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
Maçã, em cubos	0.7 médio
Canela em pó	2.8 g
Nozes picadas (opcional)	42 g

### Preparação

1. Em uma panela, leve a água ou o leite de amêndoa para ferver, depois adicione a aveia em flocos.
2. Adicione a maçã em cubos e a canela, cozinhando em fogo médio por cerca de 5 minutos até engrossar.
3. Finalize com as nozes, se desejar, e sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

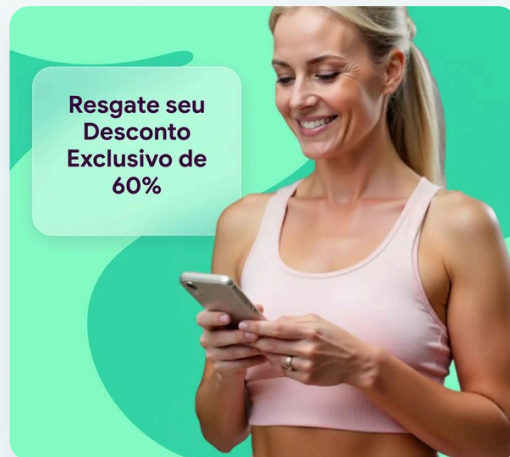
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Cremosa de Quinoa com Espinafre e Amêndoas

Essa tigela nutritiva é rica em magnésio, proveniente do espinafre e das amêndoas, ajudando a relaxar os músculos e promover um sono de qualidade. A proteína da quinoa também é essencial para a manutenção muscular, especialmente para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	62g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Espinafre fresco	744 ml
Amêndoas	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Alho	1.6 dente
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue até ficar aromático, cerca de 1 minuto.
2. Adicione o espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 3 minutos.
3. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre refogado, as amêndoas fatiadas, o suco de limão e tempere com sal e pimenta a gosto.

## 12. Ensopado de Grão-de-Bico com Amêndoas e Espinafre

Este ensopado nutritivo combina grão-de-bico e amêndoas, oferecendo uma refeição rica em proteínas. O espinafre adiciona cálcio, enquanto as especiarias ajudam a combater a inflamação, ideal para aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	59g
<b>Gorduras</b>	26g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, escorrido	396 ml
Espinafre, picado	792 ml
Amêndoas, fatiadas	99 ml
Tomates em cubos enlatados	396 ml
Cominho	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e adicione 8.3 g de cominho, cozinhando até ficar aromático.
2. Adicione 396 ml de grão-de-bico enlatado e 396 ml de tomates em cubos, deixando cozinhar por 10 minutos.
3. Misture 792 ml de espinafre picado e 99 ml de amêndoas fatiadas, cozinhando até o espinafre murchar.

# Dia 5

3 refeições · 1,569 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Pudim de Sementes de Chia com Frutas Vermelhas e Amêndoas **448 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Couve de Bruxelas Assada com Canela e Amêndoas **543 kcal**

**JANTAR** Tigela de Quinoa e Salmão para Combater Sarcopenia **578 kcal**

**Proteínas: 80g   Carboidratos: 123g   Gorduras: 90g**

### 13. Pudim de Sementes de Chia com Frutas Vermelhas e Amêndoas

Este pudim de sementes de chia é rico em ácidos graxos ômega-3 e fibras, ambos apoiando a saúde do coração e a digestão. A proteína do leite de amêndoa e das amêndoas ajuda na saciedade e na manutenção muscular.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	28g



#### Ingredientes

Sementes de chia	63 g
Leite de amêndoa	336 ml
Frutas vermelhas mistas	168 ml
Amêndoas fatiadas	21 g
Extrato de baunilha	7 ml

#### Preparação

1. Em uma tigela, misture 63 g de sementes de chia com 336 ml de leite de amêndoa e 7 ml de extrato de baunilha.
2. Mexa bem e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite até engrossar.
3. Sirva coberto com 168 ml de frutas vermelhas mistas e 21 g de amêndoas fatiadas.

## 14. Salada de Couve de Bruxelas Assada com Canela e Amêndoas

Esta salada vibrante combina couve de bruxelas rica em fibras com amêndoas saudáveis para o coração e um toque de canela. Ela apoia a regulação do açúcar no sangue e fornece nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	16g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	39g



### Ingredientes

Couve de bruxelas, ao meio	372 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Amêndoas fatiadas	46.5 g
Canela	3.1 g
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 372 g de couve de bruxelas ao meio com 23.3 ml de azeite de oliva, 3.1 g de canela e asse por 20 minutos.
2. Após assar, misture com 46.5 g de amêndoas fatiadas e regue com 23.3 ml de suco de limão antes de servir.

## 15. Tigela de Quinoa e Salmão para Combater Sarcopenia

Esta tigela nutritiva de quinoa e salmão é ideal para apoiar a saúde muscular, o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral em mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, gorduras saudáveis e fitoestrógenos, esta refeição pode ajudar a combater a sarcopenia e promover melhor mobilidade e saúde óssea.

### 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>	50g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

quinoa cozida	396 ml
salmão cozido	186.5 g
espinafre fresco	49.5 g
azeite de oliva	24.8 ml
sementes de chia	24.8 g
amêndoas picadas	49.5 g
suco de limão	24.8 ml
queijo feta	92.4 g

## Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre picado e o salmão cozido.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture delicadamente para combinar.
3. Polvilhe as sementes de chia e as amêndoas picadas por cima para adicionar crocância e nutrição.
4. Finalize com queijo feta esfarelado para dar sabor e sirva imediatamente.

# Dia 6

3 refeições · 1,513 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia Rica em Fibras com Sementes de Chia e Frutas Vermelhas **392 kcal**

**ALMOÇO** Zoodles com Pesto de Espinafre e Amêndoas **543 kcal**

**JANTAR** Curry Picante de Grão-de-Bico e Espinafre **578 kcal**

**Proteínas: 58g   Carboidratos: 152g   Gorduras: 87g**

OFERTA EXCLUSIVA

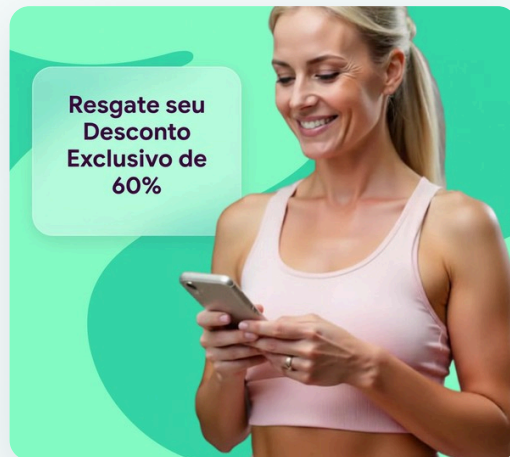
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Aveia Rica em Fibras com Sementes de Chia e Frutas Vermelhas

Esta aveia nutritiva combina aveia em flocos e sementes de chia, ambas excelentes fontes de fibras. As frutas vermelhas são poderosos antioxidantes, promovendo a saúde do coração e reduzindo a inflamação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Sementes de chia	42 ml
Frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	168 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Xarope de bordo	7 ml

### Preparação

1. Em uma panela, combine 168 ml de aveia em flocos e 240 ml de leite de amêndoas, levando à fervura.
2. Reduza o fogo, adicione 30 ml de sementes de chia e cozinhe por 5 minutos até engrossar.
3. Sirva coberto com 120 ml de frutas vermelhas mistas e regue com 5 ml de xarope de bordo, se desejar.

## 17. Zoodles com Pesto de Espinafre e Amêndoas

Este pesto sem laticínios, feito com espinafre e amêndoas, é rico em cálcio e perfeito para uma refeição rápida. Os noodles de abobrinha oferecem uma base com baixo teor de carboidratos, adicionando fibra que apoia o metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	43g



### Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	3.1 medium
Espinafre fresco	744 ml
Amêndoas	93 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Alho, picado	1.6 clove

### Preparação

1. Em um processador de alimentos, combine 744 ml de espinafre, 93 ml de amêndoas, 46.5 ml de azeite de oliva e 1.6 dente de alho picado. Bata até ficar homogêneo.
2. Em uma frigideira, refogue levemente 3.1 abobrinhas espiralizadas em fogo médio por 2-3 minutos.
3. Misture os zoodles com o pesto de espinafre e amêndoas e sirva imediatamente.

## 18. Curry Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

Esse curry de grão-de-bico é rico em proteínas e fibras, ideal para manter níveis de açúcar no sangue estáveis e gerenciar o peso. O espinafre adiciona nutrientes essenciais, tornando-o uma escolha nutritiva para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carboidratos</b>	58g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	396 ml
Espinafre fresco	792 ml
Leite de coco	198 ml
Pó de curry	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio; adicione o pó de curry e cozinhe por 1 minuto.
2. Adicione o grão-de-bico e o leite de coco, mexa para combinar; deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Misture o espinafre fresco até murchar; tempere com sal e pimenta.

# Dia 7

3 refeições · 1,569 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Papa Energética de Aveia e Nozes **448 kcal**

**ALMOÇO** Tigela de Quinoa para Equilíbrio Hormonal com Salmão **543 kcal**

**JANTAR** Sopa de Lentilhas com Espinafre e Cenouras **578 kcal**

**Proteínas: 93g    Carboidratos: 190g    Gorduras: 53g**

## 19. Papa Energética de Aveia e Nozes

Esta papa substancial combina aveia e nozes, ambas excelentes fontes de fibras e gorduras saudáveis que ajudam a reduzir o colesterol e os triglicerídeos. A combinação também oferece energia sustentada, perfeita para mulheres acima de 40 anos que começam o dia.

### 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>	17g
<b>Carboidratos</b>	52g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água ou leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
Nozes picadas	42 g
Canela em pó	2.8 g
Mel ou xarope de bordo (opcional)	7 ml

### Preparação

1. Em uma panela, leve a água ou o leite de amêndoa para ferver.
2. Adicione a aveia em flocos e a canela em pó, depois reduza o fogo e cozinhe por 5-7 minutos até que a aveia esteja cozida.
3. Misture as nozes picadas e o adoçante, se estiver usando, e sirva quente.

## 20. Tigela de Quinoa para Equilíbrio Hormonal com Salmão

Esta tigela de quinoa rica em nutrientes apresenta salmão, uma fonte rica em ômega-3, e é carregada de fitoestrógenos provenientes do espinafre e do grão-de-bico. É projetada para apoiar o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos, tudo isso em uma refeição satisfatória em menos de 30 minutos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

quinoa cozida	372 g
salmão cozido	175.2 g
espinafre fresco	46.5 g
grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido	186 g
azeite de oliva extra virgem	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
nozes picadas	46.5 g
queijo feta, esfarelado	43.4 g
sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela média, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico, mexendo bem.
2. Passo 2: Desfie o salmão cozido e adicione à mistura de quinoa junto com o espinafre fresco.
3. Passo 3: Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta para criar um molho.
4. Passo 4: Regue o molho sobre a tigela de quinoa e misture delicadamente todos os ingredientes.
5. Passo 5: Finalize com as nozes picadas e o queijo feta esfarelado antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

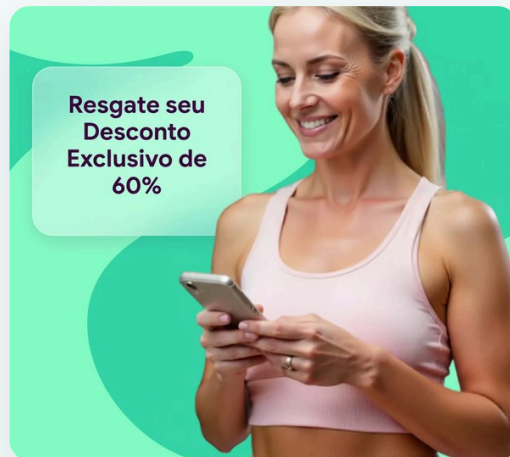
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa de Lentilhas com Espinafre e Cenouras

Esta sopa robusta é rica em proteínas e fibras das lentilhas, ajudando a reduzir o colesterol e manter a saúde do coração. O espinafre adiciona vitaminas e minerais essenciais, enquanto as cenouras oferecem doçura e nutrientes adicionais.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	91g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

Caldo de legumes	792 ml
Lentilhas (secas)	165 g
Folhas de espinafre fresco	49.5 g
Cenoura (picada)	1.7 medium
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 e adicione 1 dente de alho picado, refogando até ficar perfumado.
2. Adicione 1 cenoura média picada e 165 g de lentilhas secas, mexendo por 2 minutos antes de adicionar 792 ml de caldo de legumes.
3. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos. Misture 49.5 g de espinafre fresco pouco antes de servir.

## 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.