

Plano de Dieta Rico em Fibras em 7 Dias para Mulheres PDF

Melhore sua digestão e bem-estar com um plano de refeições rico em fibras.

O Plano de Dieta Rico em Fibras em 7 Dias oferece 21 receitas repletas de fibras para promover a saúde digestiva das mulheres. Este plano foca na incorporação de alimentos ricos em fibras, tornando-se perfeito para quem busca aumentar seu bem-estar geral enquanto desfruta de refeições satisfatórias.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

| DIA | CALORIAS | PROTEÍNAS | CARBOIDRATOS | GORDURAS |
|-------|----------|-----------|--------------|----------|
| Dia 1 | 1,398 | 50g | 151g | 65g |
| Dia 2 | 1,396 | 71g | 206g | 44g |
| Dia 3 | 1,395 | 69g | 199g | 43g |
| Dia 4 | 1,406 | 73g | 183g | 55g |
| Dia 5 | 1,411 | 114g | 202g | 27g |
| Dia 6 | 1,411 | 77g | 157g | 61g |
| Dia 7 | 1,460 | 106g | 193g | 45g |
| Méd. | 1,411 | 80g | 184g | 49g |

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Chia com Maçã e Aveia Temperada

Macarrão de Abobrinha com Pesto de Linhaça

Salada Mediterrânea de Lentilhas e Espinafre

Smoothie Verde com Linhaça e Frutas Vermelhas

Sopa Picante de Feijão Branco e Couve com Colágeno

Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Chia

Sopa Cremosa de Couve-flor e Feijão Branco

Bowl Energético de Maca e Frutas Vermelhas

Sopa de Lentilhas e Espinafre

Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Linhaça

Aveia Nutritiva com Mirtilos e Linhaça

Sopa Cremosa de Couve-Flor e Lentilhas

+ 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



80g Proteína

Média diária



1,411 kcal/dia

Média diária



Macros equilibrados

184g C / 49g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Chia com Maçã e Aveia Temperada

2. Sopa Cremosa de Couve-flor e Feijão Branco

3. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Linhaça

02 Dia 2

4. Bowl Energético de Maca e Frutas Vermelhas

5. Salada Mediterrânea de Lentilhas e Espinafre

6. Sopa de Lentilhas e Espinafre

03 Dia 3

7. Smoothie Verde com Linhaça e Frutas Vermelhas

8. Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Linhaça

9. Sopa Picante de Feijão Branco e Couve com Colágeno

04 Dia 4

10. Aveia Nutritiva com Mirtilos e Linhaça

11. Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Chia

12. Sopa Cremosa de Couve-Flor e Lentilhas

05 Dia 5

13. Parfait Cremoso de Iogurte Probiótico com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

14. Sopa Reconfortante de Couve e Feijão Branco

15. Ensopado de Lentilhas e Legumes Rico em Proteínas

06 Dia 6

16. Parfait de Iogurte com Chia e Framboesa Probiótico

17. Sopa Fria de Abacate e Semente de Linhaça

18. Sopa Picante de Lentilhas e Cenoura com Gengibre

07 Dia 7

19. Tigela de Smoothie de Fibras e Proteínas

20. Salada Poderosa de Lentilhas e Legumes

21. Sopa Minestrone com Feijão Branco

Dia 1

3 refeições · 1,398 calorias

| | | |
|----------------------|--|-----------------|
| CAFÉ DA MANHÃ | Tigela de Chia com Maçã e Aveia Temperada | 420 kcal |
| ALMOÇO | Sopa Cremosa de Couve-flor e Feijão Branco | 450 kcal |
| JANTAR | Macarrão de Abobrinha com Pesto de Linhaça | 528 kcal |

Proteínas: 50g Carboidratos: 151g Gorduras: 65g

1. Tigela de Chia com Maçã e Aveia Temperada

Esta tigela quente e reconfortante combina aveia e sementes de chia, oferecendo um café da manhã rico em fibras que apoia a digestão. As maçãs adicionam um toque de doçura natural e antioxidantes benéficos para mulheres acima dos 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 77g |
| Gorduras | 7g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------|--------|
| Aveia em flocos | 56 g |
| Sementes de chia | 42 g |
| Água ou leite de sua escolha | 336 ml |

| | |
|----------------------------|--------|
| Maçã em cubos | 168 ml |
| Canela | 3.5 g |
| Xarope de bordo (opcional) | 21 ml |

Preparação

1. Em uma panela, combine a aveia, as sementes de chia e a água (ou leite) e leve a ferver.
2. Adicione a maçã em cubos e a canela; reduza o fogo e cozinhe por 5-7 minutos até a aveia ficar cremosa.
3. Sirva quente, regado com xarope de bordo, se desejar.

2. Sopa Cremosa de Couve-flor e Feijão Branco

Esta sopa cremosa é feita com couve-flor e feijões brancos, fornecendo uma fonte nutritiva de proteínas e fibras, essenciais para a manutenção muscular e saúde digestiva. Os vegetais de baixa caloria ajudam a promover a sensação de saciedade, auxiliando no controle de peso.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 450 kcal |
| Proteínas | 23g |
| Carboidratos | 54g |
| Gorduras | 12g |



Ingredientes

flor de couve-flor 744 ml

Preparação

1. Em uma panela, misture 480 ml de flores de couve-flor, 240 ml de caldo de legumes e sal.
2. Deixe ferver e cozinhe por 10 minutos até que a couve-flor esteja macia.
3. Adicione 120 g de feijões brancos enlatados (enxaguados e drenados) e bata até ficar homogêneo. Ajuste o tempero e sirva quente.

3. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Linhaça

Este prato leve apresenta macarrão de abobrinha, uma alternativa com baixo carboidrato rica em vitaminas e minerais. O pesto de linhaça fornece ômega-3, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 13g |
| Carboidratos | 20g |
| Gorduras | 46g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|------------|
| abobrinha, espiralizada | 1.7 medium |
| folhas de manjericão | 49.5 g |
| farinha de linhaça | 49.5 g |
| azeite de oliva | 99 ml |
| alho, picado | 1.7 clove |
| sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em um processador de alimentos, combine manjericão, farinha de linhaça, azeite de oliva, alho, sal e pimenta. Bata até obter uma mistura homogênea para criar o pesto.
2. Em uma frigideira, refogue a abobrinha espiralizada em fogo médio por 3-4 minutos até ficar macia.
3. Misture o macarrão de abobrinha com o pesto de linhaça e sirva quente.

Dia 2

3 refeições · 1,396 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Bowl Energético de Maca e Frutas Vermelhas **420 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Lentilhas e Espinafre **481 kcal**

JANTAR Sopa de Lentilhas e Espinafre **495 kcal**

Proteínas: 71g Carboidratos: 206g Gorduras: 44g

4. Bowl Energético de Maca e Frutas Vermelhas

Repleto de antioxidantes das frutas vermelhas e os benefícios redutores de estresse da maca, este bowl de smoothie promove a saúde adrenal e o equilíbrio energético, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 8g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 11g |



Ingredientes

| | |
|---|-----------|
| frutas vermelhas mistas congeladas | 336 ml |
| banana | 1.4 médio |
| pó de maca | 21 g |
| leite de amêndoa sem açúcar | 168 ml |
| toppings (ex: banana fatiada, sementes de chia, flocos de coco) | 84 ml |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de frutas vermelhas mistas congeladas, 1 banana média, 15 g de pó de maca e 168 ml de leite de amêndoa sem açúcar.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso, ajustando a consistência com mais leite se necessário.
3. Despeje em uma tigela e cubra com suas coberturas favoritas.

5. Salada Mediterrânea de Lentilhas e Espinafre

Esta salada é uma combinação incrível de lentilhas e espinafre, ricas em proteínas e ferro, fundamentais para a energia e manutenção muscular à medida que as mulheres envelhecem. A mistura de ervas e vegetais também fornece antioxidantes, promovendo a saúde e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 481 kcal |
| Proteínas | 22g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Lentilhas cozidas | 186 ml |
| Espinafre fresco, picado | 744 ml |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 186 ml |
| Pepino, em cubos | 0.8g |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Vinagre de vinho tinto | 23.3 ml |
| Sal | a gosto |
| Pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture as lentilhas cozidas, o espinafre picado, os tomates-cereja cortados ao meio e o pepino em cubos.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto, tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Misture bem e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

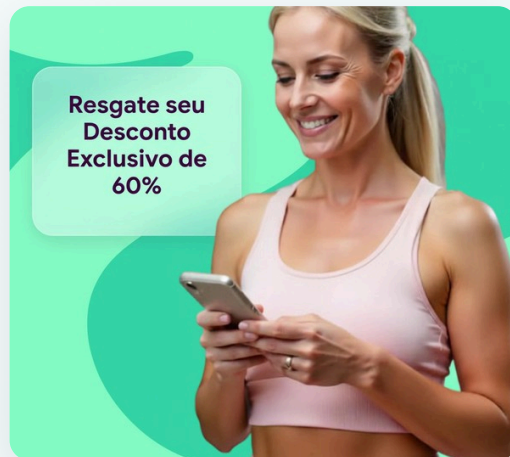
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa de Lentilhas e Espinafre

Esta sopa nutritiva é rica em proteínas e fibras, essenciais para a manutenção muscular e a saúde digestiva. O espinafre adiciona ferro e antioxidantes, promovendo a vitalidade geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 41g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|-------------------|---------|
| Lentilhas cozidas | 198 ml |
| Espinafre fresco | 396 ml |
| Caldo de legumes | 792 ml |
| Cenoura | 165 g |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 165 g de cenoura picada por 3-4 minutos.
2. Adicione 792 ml de caldo de legumes e 198 ml de lentilhas cozidas, e deixe ferver.
3. Misture 396 ml de espinafre fresco, cozinhe por 10 minutos e depois bata até ficar homogêneo.

Dia 3

3 refeições · 1,395 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Verde com Linhaça e Frutas Vermelhas **420 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Linhaça **496 kcal**

JANTAR Sopa Picante de Feijão Branco e Couve com Colágeno **479 kcal**

Proteínas: 69g Carboidratos: 199g Gorduras: 43g

7. Smoothie Verde com Linhaça e Frutas Vermelhas

Este smoothie refrescante combina folhas verdes com linhaça e frutas vermelhas, oferecendo ômega-3 e antioxidantes essenciais para a saúde do cérebro. Uma maneira perfeita de começar o dia com um impulso na função cognitiva.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 63g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------|--------|
| Espinafre ou couve | 42 g |
| Frutas vermelhas misturadas | 105 g |
| Farinha de linhaça | 42 g |
| Leite de amêndoas | 336 ml |
| Banana | 140 g |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 42 g de espinafre ou couve, 105 g de frutas vermelhas misturadas, 42 g de farinha de linhaça, 336 ml de leite de amêndoas e 140 g de banana.
2. Bata até ficar homogêneo e aproveite imediatamente.

8. Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Linhaça

Essa tigela de quinoa é rica em proteínas e fibras, ajudando a equilibrar os hormônios e fornecendo energia duradoura. Os legumes assados e a linhaça oferecem vitaminas essenciais e ácidos graxos ômega-3, promovendo a saúde do coração.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 19g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|-------------------|---------|
| Quinoa | 139.5 g |
| Pimentão, picado | 186 ml |
| Abobrinha, picada | 186 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Linhaça moída | 23.3 g |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture o pimentão e a abobrinha com azeite de oliva, sal e pimenta; espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 15-20 minutos até ficarem macios.
4. Enquanto isso, cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
5. Cubra a quinoa com os legumes assados, polvilhe com linhaça e sirva.

9. Sopa Picante de Feijão Branco e Couve com Colágeno

Esta sopa robusta apresenta feijão branco como fonte de proteína e couve rica em vitaminas A e C, combinada com colágeno para suporte às articulações. É saborosa e nutritiva, perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 479 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 13g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|------------|
| Azeite de oliva | 49.5 ml |
| Cebola, em cubos | 1.7 medium |
| Dentes de alho, picados | 4.9 cloves |
| Couve, picada | 792 ml |
| Feijão branco enlatado, drenado | 701.3 g |
| Caldo de legumes | 1584 ml |
| Flocos de pimenta vermelha | 8.3 g |
| Peptídeos de colágeno | 1.7 scoop |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Adicione a couve e cozinhe até murchar, cerca de 3 minutos. Misture o feijão branco, o caldo de legumes e os flocos de pimenta vermelha.
3. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos. Misture os peptídeos de colágeno antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,406 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Nutritiva com Mirtilos e Linhaça **448 kcal**

ALMOÇO Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Chia **496 kcal**

JANTAR Sopa Cremosa de Couve-Flor e Lentilhas **462 kcal**

Proteínas: 73g Carboidratos: 183g Gorduras: 55g

10. Aveia Nutritiva com Mirtilos e Linhaça

Esta aveia robusta é rica em fibras e antioxidantes dos mirtilos, promovendo a saúde do coração e melhorando a digestão. A linhaça adiciona fitoestrógenos que podem ajudar no equilíbrio hormonal durante a menopausa.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 448 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| Aveia em flocos | 56 g |
| Leite de amêndoas (ou leite de sua escolha) | 336 ml |
| Mirtilos, frescos ou congelados | 105 g |
| Farinha de linhaça | 21 g |
| Amêndoas, picadas | 21 g |
| Mel | 7 g |
| Canela | 2.8 g |

Preparação

1. Em uma panela, combine 56 g de aveia em flocos e 336 ml de leite de amêndoas. Leve para ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos.
2. Misture 105 g de mirtilos, 21 g de farinha de linhaça, 21 g de amêndoas picadas, 7 g de mel e 2.8 g de canela.
3. Sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

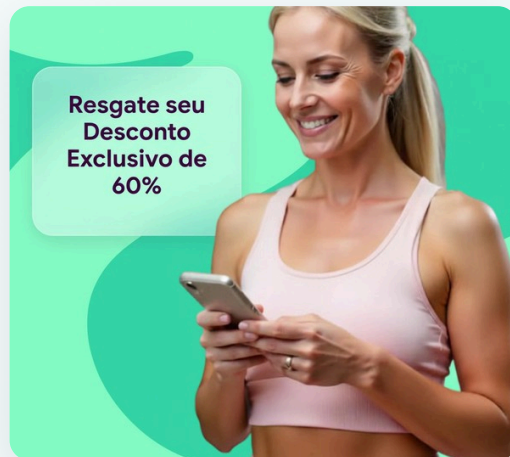
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa Cremosa de Abóbora com Coco e Chia

Esta sopa cremosa é rica em vitamina A e antioxidantes da abóbora, promovendo a saúde da pele e a função imunológica. As sementes de chia oferecem um impulso de ômega-3 e proteínas, essenciais para a produção hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carboidratos | 47g |
| Gorduras | 28g |



Ingredientes

| | |
|--|------------|
| Abóbora, descascada e em cubos | 620 g |
| Leite de coco | 372 ml |
| Sementes de chia | 69.8 g |
| Cebola, em cubos | 1.6 onion |
| Alho, picado | 3.1 cloves |
| Caldo de legumes com baixo teor de sódio | 1488 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Noz-moscada, a gosto | 1.6 g |
| Pimenta-do-reino, a gosto | 3.1 g |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1.6 onion e 3.1 cloves de alho picado, cozinhando até ficar aromático.
2. Adicione 620 g de abóbora em cubos e 1488 ml de caldo de legumes com baixo teor de sódio. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que a abóbora esteja macia.
3. Bata até ficar homogêneo, depois misture 372 ml de leite de coco e 69.8 g de sementes de chia. Aqueça suavemente e tempere com noz-moscada e pimenta-do-reino antes de servir.

12. Sopa Cremosa de Couve-Flor e Lentilhas

Esta sopa nutritiva é perfeita para mulheres acima de 40 anos, combinando couve-flor cremosa com lentilhas ricas em proteínas. É uma refeição reconfortante e cheia de fibras que apoia a saúde digestiva.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 462 kcal |
| Proteínas | 25g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 13g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|------------|
| Flores de couve-flor | 495 g |
| Lentilhas enlatadas, enxaguadas | 396 g |
| Caldo de legumes | 792 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Alho, picado | 3.3 cloves |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos.
2. Adicione as flores de couve-flor, lentilhas e caldo de legumes. Deixe ferver e cozinhe por 25 minutos.
3. Usando um mixer de imersão, bata até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,411 calorias

CAFÉ DA MANHÃ

Parfait Cremoso de Iogurte Probiótico com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

420 kcal

ALMOÇO

Sopa Reconfortante de Couve e Feijão Branco

496 kcal

JANTAR

Ensopado de Lentilhas e Legumes Rico em Proteínas

495 kcal

Proteínas: 114g Carboidratos: 202g Gorduras: 27g

13. Parfait Cremoso de Iogurte Probiótico com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Este parfait de iogurte é rico em probióticos, ajudando na saúde intestinal e na digestão. As fibras das sementes de chia e das frutas vermelhas ajudam a reduzir o inchaço e fornecem energia sustentada.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 9 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carboidratos | 49g |
| Gorduras | 7g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| iogurte grego natural | 336 ml |
| frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa) | 168 ml |
| sementes de chia | 42 g |
| mel ou xarope de bordo (opcional) | 7 ml |

Preparação

1. Em um copo de servir, coloque 336 ml de iogurte grego natural.
2. Cubra com 168 ml de frutas vermelhas mistas.
3. Polvilhe 42 g de sementes de chia por cima e regue com mel ou xarope de bordo, se desejar.

14. Sopa Reconfortante de Couve e Feijão Branco

Uma sopa rica em nutrientes, repleta de feijões brancos ricos em proteínas e couve robusta, oferecendo fibras e antioxidantes para aliviar os sintomas da menopausa. É aquecedora e nutritiva, perfeita para manter a energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 18 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 12g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Alho, picado | 3.1 cloves |
| Cebola, picada | 0.8g |
| Cenouras, em cubos | 186 ml |
| Aipo, em cubos | 186 ml |
| Couve, picada | 744 ml |
| Feijão branco (enlatado, escorrido) | 372 ml |
| Caldo de legumes | 1488 ml |
| Tomilho | 7.8 g |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Refogue o alho, cebola, cenouras e aipo por cerca de 5-7 minutos ou até amolecer.
2. Adicione a couve picada e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
3. Misture os feijões brancos, caldo de legumes, tomilho, sal e pimenta. Deixe ferver e cozinhe por 20 minutos.

15. Ensopado de Lentilhas e Legumes Rico em Proteínas

Este ensopado robusto é rico em proteínas das lentilhas e carregado com legumes congelados, fornecendo nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. Alto em fibras e ferro, ajuda a apoiar a digestão e os níveis de energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 14 min |
| Tempo de cozimento | 25 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carboidratos | 83g |
| Gorduras | 8g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------|---------|
| Lentilhas verdes | 792 ml |
| Legumes mistos congelados | 1584 ml |
| Tomates em cubos (enlatados) | 701.3 g |
| Pó de alho | 8.3 g |
| Pó de cebola | 8.3 g |
| Azeite de oliva | 49.5 ml |
| Caldo de legumes | 1584 ml |

Preparação

1. Aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em uma panela grande em fogo médio.
2. Adicione 480 ml de lentilhas verdes enxaguadas, 960 ml de legumes mistos congelados, 1 lata de tomates em cubos e 960 ml de caldo de legumes.
3. Tempere com 5 g de pó de alho e 5 g de pó de cebola. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos até que as lentilhas estejam macias.

Dia 6

3 refeições · 1,411 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte com Chia e Framboesa Probiótico **420 kcal**

ALMOÇO Sopa Fria de Abacate e Semente de Linhaça **496 kcal**

JANTAR Sopa Picante de Lentilhas e Cenoura com Gengibre **495 kcal**

Proteínas: 77g Carboidratos: 157g Gorduras: 61g

OFERTA EXCLUSIVA

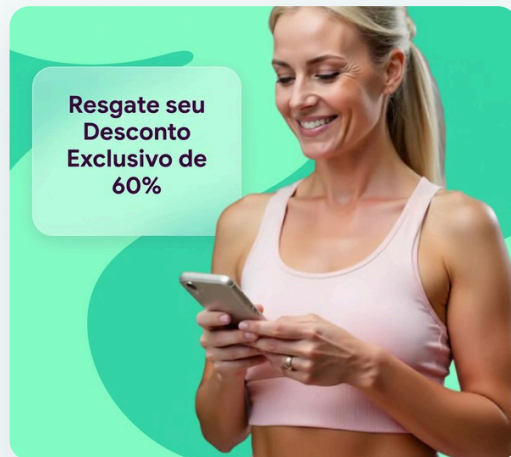
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Parfait de Iogurte com Chia e Framboesa Probiótico

Este parfait combina iogurte e framboesas frescas, ambos ricos em probióticos e fibras prebióticas, promovendo a saúde intestinal. As sementes de chia adicionam ômega-3 e fibras, ajudando a reduzir o inchaço e melhorar a digestão.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 9 min |
| Tempo de cozimento | 8 min |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carboidratos | 49g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|------------------------|--------|
| Iogurte grego | 336 ml |
| Framboesas frescas | 168 ml |
| Sementes de chia | 42 g |
| Mel ou xarope de bordo | 7 ml |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 336 ml de iogurte grego com 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.
2. Coloque metade do iogurte em um copo, seguido de 168 ml de framboesas frescas.
3. Cubra com as sementes de chia hidratadas e o restante do iogurte. Adicione mais framboesas por cima.

17. Sopa Fria de Abacate e Semente de Linhaça

Esta sopa refrescante é rica em gorduras saudáveis e fitoestrógenos das sementes de linhaça, promovendo o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos. As propriedades refrescantes do abacate e do pepino ajudam a aliviar os fogachos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 14 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 496 kcal |
| Proteínas | 12g |
| Carboidratos | 34g |
| Gorduras | 37g |



Ingredientes

| | |
|---|---------|
| Abacates maduros, cortados ao meio e sem caroço | 3.1g |
| Pepino, descascado e picado | 372 ml |
| Farinha de semente de linhaça | 46.5 g |
| Caldo de legumes | 744 ml |
| Suco de limão | 46.5 ml |
| Folhas de hortelã frescas | 93 ml |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine os abacates, o pepino, a farinha de semente de linhaça, o caldo de legumes, o suco de limão e as folhas de hortelã.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Prove e tempere com sal e pimenta, se desejar. Leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

18. Sopa Picante de Lentilhas e Cenoura com Gengibre

Esta sopa aquecedora combina lentilhas ricas em proteína com cenouras ricas em vitamina C, proporcionando suporte imunológico. A adição de gengibre oferece propriedades anti-inflamatórias, benéficas para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 12 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 495 kcal |
| Proteínas | 30g |
| Carboidratos | 74g |
| Gorduras | 10g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|------------|
| Lentilhas, enxaguadas | 198 ml |
| Cenouras, picadas | 1.7 medium |
| Caldo de legumes | 1188 ml |
| Gengibre fresco, picado | 24.8 g |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Cominho | 8.3 g |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Refogue 24.8 g de gengibre picado por 1 minuto.
2. Adicione 1 cenoura média picada e cozinhe por mais 3 minutos.
3. Misture 120 ml de lentilhas enxaguadas, 720 ml de caldo de legumes e 5 g de cominho. Deixe ferver e depois cozinhe em fogo brando por 20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
4. Sirva quente.

Dia 7

3 refeições · 1,460 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Fibras e Proteínas **420 kcal**

ALMOÇO Salada Poderosa de Lentilhas e Legumes **512 kcal**

JANTAR Sopa Minestrone com Feijão Branco **528 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 193g Gorduras: 45g

19. Tigela de Smoothie de Fibras e Proteínas

Uma tigela vibrante de smoothie repleta de fibras e proteínas, perfeita para um café da manhã refrescante. Uma maneira deliciosa de começar o dia com energia e vitalidade.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | — |
| Calorias | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carboidratos | 49g |
| Gorduras | 14g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|--------|
| Espinafre | 42 g |
| Banana | 168 g |
| Proteína em pó | 42 g |
| Leite de amêndoas | 168 ml |
| Sementes de chia | 21 g |
| Coberturas (nozes, frutas) | 42 g |

Preparação

1. Bata o espinafre, a banana, a proteína em pó e o leite de amêndoas até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com sementes de chia e suas coberturas preferidas.

20. Salada Poderosa de Lentilhas e Legumes

Esta salada robusta combina lentilhas com legumes frescos, oferecendo alta proteína e fibras que apoiam a saúde digestiva e a energia para mulheres acima de 40 anos. Rica em vitaminas e minerais, também promove a saúde óssea e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 512 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carboidratos | 70g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Lentilhas verdes cozidas | 372 g |
| Pepino picado | 116.3 g |
| Pimentão picado | 116.3 g |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 116.3 g |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture as lentilhas cozidas, o pepino, o pimentão e os tomates-cereja.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva fria.

OFERTA EXCLUSIVA

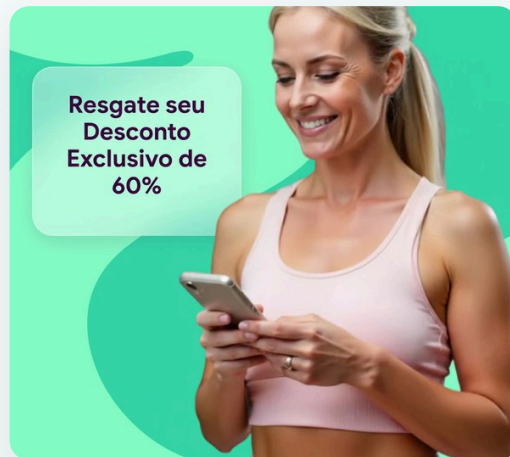
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



21. Sopa Minestrone com Feijão Branco

Esta minestrone robusta é carregada de legumes e feijão branco, proporcionando um bom equilíbrio de proteínas e fibras. O uso de caldo de osso enriquece a sopa com colágeno, promovendo articulações saudáveis, enquanto os diversos legumes garantem uma variedade de vitaminas e minerais.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 40g |
| Carboidratos | 74g |
| Gorduras | 12g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Feijão branco enlatado, escorrido | 3.3 x 425 g |
| Caldo de osso | 1584 ml |
| Abobrinha, picada | 247.5 g |
| Cenouras, picadas | 247.5 g |
| Aipo, picado | 247.5 g |
| Cebola, picada | 247.5 g |
| Tempero italiano | 8.3 g |
| Sal | 8.3 g |
| Pimenta-do-reino | 3.3 g |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione a cebola, cozinhando até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
2. Adicione as cenouras e o aipo, cozinhando por mais 5 minutos. Misture a abobrinha e os feijões brancos.
3. Despeje o caldo de osso, adicione o tempero italiano, sal e pimenta. Leve a ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos.

RH Reverse Health

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.