

Plano de Dieta Saudável para Mulheres PDF

Hábitos alimentares sustentáveis para saúde ideal.

Este plano de dieta versátil apresenta 10 receitas saudáveis voltadas para promover a saúde e o bem-estar geral das mulheres. Desfrute de refeições que são não apenas nutritivas, mas também fáceis de preparar, apoiando um estilo de vida mais saudável.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

| RECEITA | CAL | PROTEÍNAS | CARBOIDRATOS | GORDURAS |
|--|-----|-----------|--------------|----------|
| Parfait de Proteína com Frutas Vermel... | 630 | 42g | 63g | 21g |
| Caldo Verde com Feijão Branco e Lingu... | 651 | 47g | 53g | 31g |
| Salada Mediterrânea Colorida de Farro... | 698 | 34g | 93g | 19g |
| Bowl Arco-Íris de Quinoa e Grão-de-bi... | 620 | 33g | 90g | 22g |
| Tigela de Quinoa com Legumes Assados ... | 620 | 36g | 85g | 19g |
| Salmão Assado com Aspargos e Quinoa | 825 | 59g | 58g | 36g |
| Stir-Fry Picante de Camarão com Arroz... | 743 | 50g | 83g | 25g |
| Salada de Salmão Grelhado com Gengibr... | 792 | 50g | 20g | 53g |
| Batatas-doces Recheadas com Salmão e ... | 693 | 50g | 83g | 20g |
| Salada de Pêssego Grelhado com Frango... | 636 | 48g | 45g | 37g |
| Média | 691 | 45g | 67g | 28g |

CALORIAS POR RECEITA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Parfait de Proteína com Frutas Vermelhas e Amêndoas

Salada Mediterrânea Colorida de Farro e Legumes

Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-Bico

Stir-Fry Picante de Camarão com Arroz Integral

Batatas-doces Recheadas com Salmão e Espinafre

Caldo Verde com Feijão Branco e Linguiça

Bowl Arco-Íris de Quinoa e Grão-de-bico

Salmão Assado com Aspargos e Quinoa

Salada de Salmão Grelhado com Gengibre e Limão

Salada de Pêssego Grelhado com Frango e Amêndoas

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



45g Proteína

Média por receita



691 kcal Méd.

Por receita



Macros equilibrados

67g C / 28g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Parfait de Proteína com Frutas Vermelhas e Amêndoas
2. Caldo Verde com Feijão Branco e Linguiça
3. Salada Mediterrânea Colorida de Farro e Legumes

4. Bowl Arco-Íris de Quinoa e Grão-de-bico

5. Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-Bico

6. Salmão Assado com Aspargos e Quinoa

7. Stir-Fry Picante de Camarão com Arroz Integral

8. Salada de Salmão Grelhado com Gengibre e Limão

9. Batatas-doces Recheadas com Salmão e Espinafre

10. Salada de Pêssego Grelhado com Frango e Amêndoas

1. Parfait de Proteína com Frutas Vermelhas e Amêndoas

Café da manhã · Este delicioso parfait de frutas vermelhas e amêndoas é rico em proteínas e gorduras saudáveis, sendo uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos. Ele apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea, além de ser rico em antioxidantes e fibras.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 630 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carboidratos | 63g |
| Gorduras | 21g |



Ingredientes

| | |
|--|--------|
| iogurte grego | 336 ml |
| proteína em pó (whey ou vegetal) | 42 g |
| frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos, framboesas) | 210 g |
| aveia em flocos | 42 g |
| manteiga de amêndoa | 22.4 g |
| maçã média | 252 g |
| peito de peru fatiado | 78.4 g |
| amêndoas | 39.2 g |

Preparação

1. Em uma tigela, misture o iogurte grego com a proteína em pó até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de iogurte em um copo ou tigela com as frutas vermelhas e a aveia em flocos.
3. Cubra com manteiga de amêndoa para adicionar sabor e gorduras saudáveis.
4. Sirva com uma maçã média ao lado para um crocante refrescante.
5. Para um lanche no meio da manhã, aproveite o peito de peru fatiado e as amêndoas.

2. Caldo Verde com Feijão Branco e Linguiça

Almoço · Uma sopa rica e substancial repleta de couve, feijão branco rico em fibras e linguiça magra. Esta sopa é rica em fitoestrógenos para apoiar o equilíbrio hormonal e fibra para auxiliar a digestão, tornando-a perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 17 min |
| Tempo de cozimento | 13 min |
| Calorias | 651 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carboidratos | 53g |
| Gorduras | 31g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|------------|
| azeite | 46.5 ml |
| cebola, em cubos | 1.6 medium |
| dentes de alho, picados | 3.1g |
| couve, picada | 1116 ml |
| caldo de legumes | 1488 ml |
| feijão branco, drenado e enxaguado | 651 g |
| linguiça chorizo, fatiada | 232.5 g |
| sal | |
| pimenta-do-reino | |

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 46.5 ml de azeite em fogo médio e refogue 1 cebola média em cubos até ficar translúcida, cerca de 3-4 minutos.
2. Adicione 3 dentes de alho picados e cozinhe por mais um minuto, mexendo frequentemente.
3. Despeje 1488 ml de caldo de legumes e leve a ferver. Adicione 1116 ml de couve picada e 651 g de feijão branco.
4. Após ferver por 10 minutos, adicione a linguiça chorizo fatiada e cozinhe por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

3. Salada Mediterrânea Colorida de Farro e Legumes

Almoço · Esta salada robusta combina farro e uma variedade de legumes, proporcionando uma mistura deliciosa de sabores e texturas. O alto teor de fibra e proteína apoia a saúde digestiva e ajuda a manter os níveis de energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 698 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carboidratos | 93g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------|---------|
| Farro, cozido | 186 ml |
| Pimentão vermelho, em cubos | 116.3 g |
| Pepino, em cubos | 116.3 g |
| Azeitonas Kalamata, fatiadas | 46.5 g |
| Queijo feta, esfarelado | 46.5 g |

Preparação

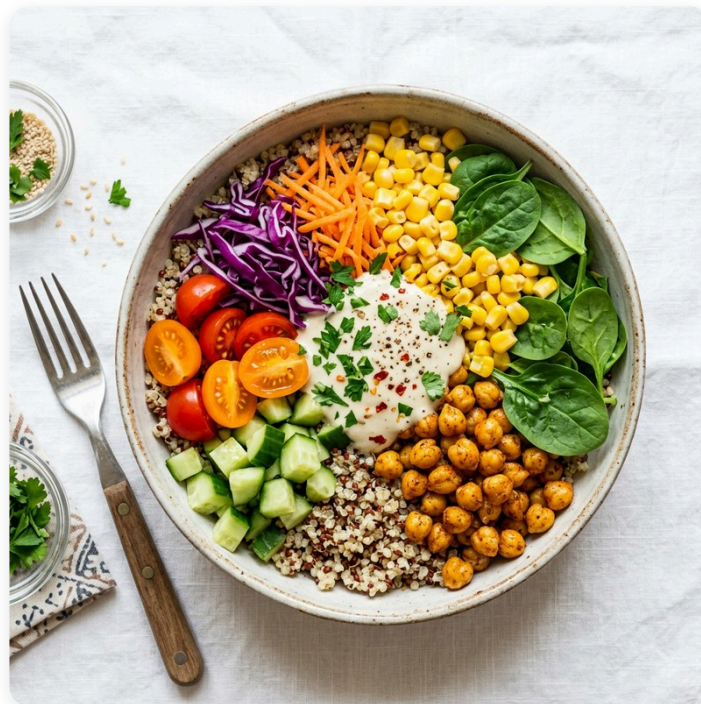
1. Em uma tigela, combine 186 ml de farro cozido, 116.3 g de pimentão vermelho em cubos, 116.3 g de pepino em cubos e 46.5 g de azeitonas Kalamata fatiadas.
2. Polvilhe com 46.5 g de queijo feta esfarelado.
3. Regue com azeite e suco de limão antes de misturar bem.

4. Bowl Arco-Íris de Quinoa e Grão-de-bico

Almoço · Repleto de vegetais coloridos e grãos integrais, este bowl oferece uma rica fonte de proteínas vegetais e fibras, essenciais para a digestão e equilíbrio hormonal. O grão-de-bico e a quinoa fornecem fitoestrógenos que ajudam a gerenciar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 620 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carboidratos | 90g |
| Gorduras | 22g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Quinoa cozida | 186 ml |
| Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado | 186 ml |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 116.3 g |
| Pepino, picado | 116.3 g |
| Pimentão, picado (qualquer cor) | 116.3 g |

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de quinoa cozida e 186 ml de grão-de-bico enlatado.
2. Adicione 75 g de tomates-cereja cortados ao meio, 75 g de pepino picado e 75 g de pimentão picado à tigela.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture delicadamente para combinar.

5. Tigela de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-Bico

Almoço · Repleta de uma variedade colorida de legumes assados e grão-de-bico rico em proteínas, esta tigela apoia o equilíbrio hormonal e fornece nutrientes vitais para a saúde óssea. A fibra da quinoa e dos vegetais ajuda a manter um metabolismo saudável.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 13 min |
| Calorias | 620 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carboidratos | 85g |
| Gorduras | 19g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|---------|
| Quinoa cozida | 372 ml |
| Grão-de-bico (enlatado, escorrido) | 186 ml |
| Pimentão vermelho, picado | 0.8g |
| Abobrinha, picada | 0.8g |
| Flores de brócolis | 372 ml |
| Azeite de oliva | 46.5 ml |
| Cominho | 7.8 g |
| Sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Em uma assadeira, misture os legumes picados (pimentão vermelho, abobrinha, brócolis) com azeite, cominho, sal e pimenta. Espalhe em uma única camada.
3. Asse no forno por 20 minutos, mexendo na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e levemente caramelizados.
4. Em uma tigela, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico, cubra com os legumes assados e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

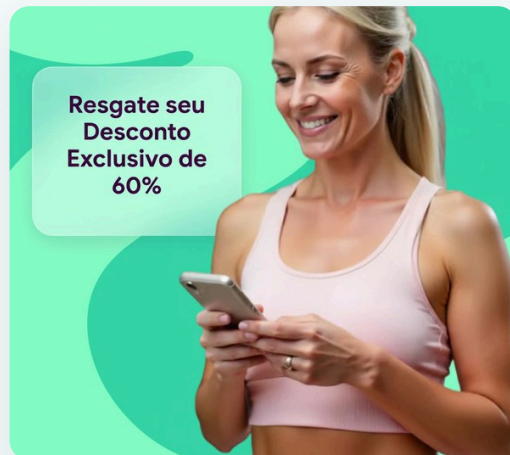
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salmão Assado com Aspargos e Quinoa

Jantar · Este prato é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, que promovem a saúde do coração. Combinado com aspargos e quinoa, oferece fibras e proteínas, contribuindo para um equilíbrio hormonal saudável.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 825 kcal |
| Proteínas | 59g |
| Carboidratos | 58g |
| Gorduras | 36g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|---------|
| Filé de salmão | 280.5 g |
| Aspargos, aparados | 396 ml |
| Quinoa, cozida | 198 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Suco de limão | 24.8 ml |

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Coloque 170g de filé de salmão e 240ml de aspargos aparados em uma assadeira.
2. Regue com 15ml de azeite de oliva e 15ml de suco de limão, temperando com sal e pimenta.
3. Asse por 15-20 minutos até que o salmão esteja cozido e se desfaça facilmente.
4. Sirva o salmão e os aspargos sobre 120ml de quinoa cozida.

7. Stir-Fry Picante de Camarão com Arroz Integral

Jantar · Este stir-fry rápido apresenta camarões como fonte de proteína magra, enquanto o arroz integral fornece carboidratos complexos para energia duradoura. A adição de vegetais coloridos oferece fibras e antioxidantes, apoiando o bem-estar geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 743 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 83g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------|------------|
| Camarão, descascado e limpo | 280.5 g |
| Arroz integral, cozido | 396 ml |
| Pimentão, fatiado | aprox. 75g |
| Flores de brócolis | 396 ml |
| Molho de soja | 24.8 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |

Preparação

1. Aqueça 15ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 170g de camarão e cozinhe até ficar rosa, cerca de 3-4 minutos.
3. Adicione 1/2 pimentão fatiado e 240ml de flores de brócolis, refogando por 2-3 minutos até que os vegetais estejam macios.
4. Misture 240ml de arroz integral cozido e 15ml de molho de soja, mexendo até aquecer completamente, e sirva.

8. Salada de Salmão Grelhado com Gengibre e Limão

Jantar · Esta salada refrescante apresenta salmão rico em ômega-3, vital para a produção hormonal e saúde do coração, combinado com folhas verdes nutritivas. O gengibre e o limão realçam o sabor enquanto ajudam na digestão e reduzem a inflamação.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 792 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 20g |
| Gorduras | 53g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|---------|
| Filé de salmão | 189.8 g |
| Mistura de folhas verdes | 99 g |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Suco de limão | 24.8 ml |
| Gengibre fresco, ralado | 8.3 g |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

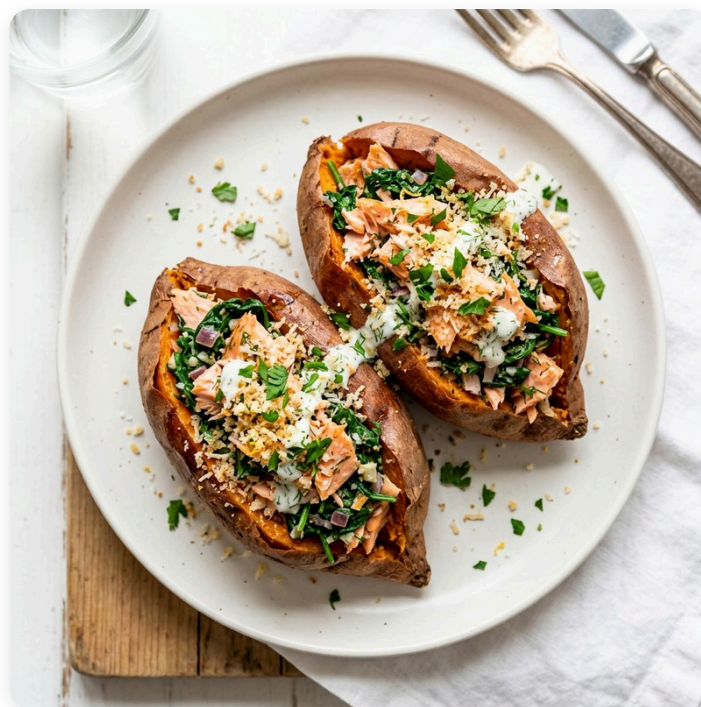
1. Pré-aqueça a grelha ou a frigideira em fogo médio, tempere 189.8 g de filé de salmão com sal e pimenta, grelhe por cerca de 6-7 minutos de cada lado até estar cozido.
2. Em uma tigela, combine 99 g de mistura de folhas verdes, regue com 24.8 ml de azeite de oliva e 24.8 ml de suco de limão, adicione 8.3 g de gengibre ralado e tempere com sal e pimenta.
3. Cubra a salada com o salmão grelhado, desfie com um garfo e sirva.

9. Batatas-doces Recheadas com Salmão e Espinafre

Jantar · Essas batatas-doces recheadas são ricas em beta-caroteno e vitamina A, essenciais para a saúde da pele. O salmão adiciona proteínas e ômega-3, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 693 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carboidratos | 83g |
| Gorduras | 20g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|---------|
| Batata-doce | 247.5 g |
| Salmão cozido, desfiado | 140.3 g |
| Espinafre fresco, picado | 49.5 g |
| Iogurte grego | 49.5 g |
| Azeite de oliva | 8.3 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Fure a batata-doce e asse por cerca de 30 minutos até ficar macia.
3. Em uma tigela, misture o salmão desfiado, o espinafre picado, o iogurte grego, o azeite, o sal e a pimenta.
4. Quando a batata-doce estiver cozida, corte-a ao meio e recheie com a mistura de salmão.

10. Salada de Pêssego Grelhado com Frango e Amêndoas

Almoço · Esta salada nutritiva apresenta pêssegos grelhados, que fornecem antioxidantes, combinados com frango rico em proteínas para apoiar a retenção muscular. Coberta com amêndoas para gorduras saudáveis, promove o equilíbrio hormonal e sustenta a energia.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 12 min |
| Calorias | 636 kcal |
| Proteínas | 48g |
| Carboidratos | 45g |
| Gorduras | 37g |



Ingredientes

| | |
|---|---------|
| Peito de frango grelhado, fatiado | 217 g |
| Pêssegos frescos, sem caroço e fatiados | 116.3 g |
| Mistura de folhas verdes | 744 ml |
| Amêndoas, em lâminas | 46.5 g |
| Molho balsâmico | 46.5 ml |

Preparação

1. Grelhe o peito de frango por cerca de 5-6 minutos de cada lado até estar cozido.
2. Enquanto isso, grelhe as fatias de pêssego por cerca de 1-2 minutos de cada lado até ficarem macias.
3. Em uma tigela, misture as folhas verdes, o frango fatiado, os pêssegos grelhados e as amêndoas em lâminas. Regue com o molho balsâmico.

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.