

Plano de Dieta Sem Glúten para Perda de Peso em 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Alcance suas metas de perda de peso com uma abordagem sem glúten feita para mulheres.

O Plano de Dieta Sem Glúten para Perda de Peso em 7 Dias apresenta 21 receitas deliciosas especificamente para mulheres acima de 40 anos. Ao eliminar o glúten, este plano não só apoia a perda de peso, mas também melhora a digestão. Perfeito para quem busca um novo começo com opções sem glúten.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,399	75g	177g	50g
Dia 2	1,394	78g	156g	59g
Dia 3	1,444	106g	159g	56g
Dia 4	1,503	73g	194g	53g
Dia 5	1,503	63g	186g	59g
Dia 6	1,536	112g	163g	51g
Dia 7	1,566	106g	180g	49g
Méd.	1,478	88g	174g	54g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,399
Dia 2		1,394
Dia 3		1,444
Dia 4		1,503
Dia 5		1,503
Dia 6		1,536
Dia 7		1,566

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Café da Manhã com Quinoa

Arroz de Couve-flor com Coentro e Limão e Feijão Preto

Salada de Gergelim e Algas com Tofu

Aveia Salgada com Espinafre e Ovo

Arroz de Couve-Flor Salteado com Camarões e Legumes

Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Quinoa

Sopa Poderosa de Repolho e Quinoa Picante

Tigela de Quinoa com Caldo de Ossos

Hash de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

Salada de Quinoa e Edamame com Molho de Limão

Quinoa Salgada com Espinafre e Feta

Quinoa com Couve e Gengibre

+ 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](https://reverse.health)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,478 kcal/dia

Média diária



88g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

174g C / 54g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Café da Manhã com Quinoa
2. Sopa Poderosa de Repolho e Quinoa Picante
3. Arroz de Couve-flor com Coentro e Limão e Feijão Preto

02 Dia 2

4. Tigela de Quinoa com Caldo de Ossos
5. Salada de Gergelim e Algas com Tofu
6. Hash de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

03 Dia 3

7. Aveia Salgada com Espinafre e Ovo
8. Salada de Quinoa e Edamame com Molho de Limão
9. Arroz de Couve-Flor Salteado com Camarões e Legumes

04 Dia 4

10. Quinoa Salgada com Espinafre e Feta
11. Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Quinoa
12. Quinoa com Couve e Gengibre

05 Dia 5

13. Tigela Energética de Cogumelos e Aveia
14. Salada Refrescante de Quinoa com Sementes de Abóbora
15. Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados

06 Dia 6

16. Bowl de Café da Manhã com Quinoa, Espinafre e Ovo Pochê
17. Tigela Energética de Quinoa com Batata Doce e Espinafre
18. Ensopado de Quinoa e Legumes com Especiarias Marroquinas

07 Dia 7

19. Aveia Saborosa com Espinafre e Ovo Pochê

20. Pimentões Recheados com Feijão Preto e Quinoa

21. Dumplings Asiáticos no Vapor com Caldo

Dia 1

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Café da Manhã com Quinoa	490 kcal
ALMOÇO	Sopa Poderosa de Repolho e Quinoa Picante	496 kcal
JANTAR	Arroz de Couve-flor com Coentro e Limão e Feijão Preto	413 kcal

Proteínas: 75g Carboidratos: 177g Gorduras: 50g

1. Tigela de Café da Manhã com Quinoa

Esta tigela de quinoa é uma refeição nutritiva e saborosa para começar o dia. Com proteínas e vegetais frescos, é uma excelente opção para preparar com antecedência.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	56g
Gorduras	21g



Ingredientes

quinoa cozida	126 g
tomates-cereja	105 g
pepino	70 g
queijo feta	39.2 g
azeite de oliva	7 ml

suco de limão	7 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, os tomates-cereja cortados ao meio e o pepino picado.
2. Adicione o queijo feta, o azeite de oliva e o suco de limão; misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

2. Sopa Poderosa de Repolho e Quinoa Picante

Repleta de quinoa e repolho, esta sopa é rica em proteínas e fibras, mantendo você saciada por mais tempo enquanto apoia a digestão saudável. Os temperos utilizados ajudam a acelerar o metabolismo, tornando-a uma escolha perfeita para mulheres acima de 40 anos que desejam manter o peso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	62g
Gorduras	16g



Ingredientes

repolho, picado 744 ml

Preparação

1. Aqueça 15 ml de azeite em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada e refogue por 5 minutos até ficar translúcida.
3. Misture 480 ml de repolho picado, 90 g de quinoa, 960 ml de caldo de legumes e 5 g de pimenta em pó. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente.

3. Arroz de Couve-flor com Coentro e Limão e Feijão Preto

Este prato vibrante é uma alternativa baixa em carboidratos ao arroz tradicional, fornecendo fibras e antioxidantes da couve-flor e do feijão preto. A combinação de limão e coentro realça o sabor e apoia a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	413 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	59g
Gorduras	13g



Ingredientes

Couve-flor, ralada	396 ml
Feijão preto enlatado, enxaguado	198 ml
Coentro fresco, picado	49.5 ml
Suco de limão	24.8 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione a couve-flor ralada, refogando por cerca de 5 minutos.
2. Adicione o feijão preto e o suco de limão, cozinhando por mais 5 minutos até aquecer.
3. Misture o coentro picado pouco antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,394 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Quinoa com Caldo de Ossos **434 kcal**

ALMOÇO Salada de Gergelim e Algas com Tofu **465 kcal**

JANTAR Hash de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada **495 kcal**

Proteínas: 78g Carboidratos: 156g Gorduras: 59g

4. Tigela de Quinoa com Caldo de Ossos

Esta tigela quente de quinoa mistura quinoa rica em proteínas com caldo de ossos e legumes cozidos no vapor para um café da manhã nutritivo que apoia os níveis de energia. A quinoa fornece todos os nove aminoácidos essenciais, tornando-se uma fonte completa de proteína para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	434 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	63g
Gorduras	11g



Ingredientes

Caldo de ossos	336 ml
Quinoa, enxaguada	126 g
Brócolis em floretes	168 ml
Cenoura, ralada	84 ml
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

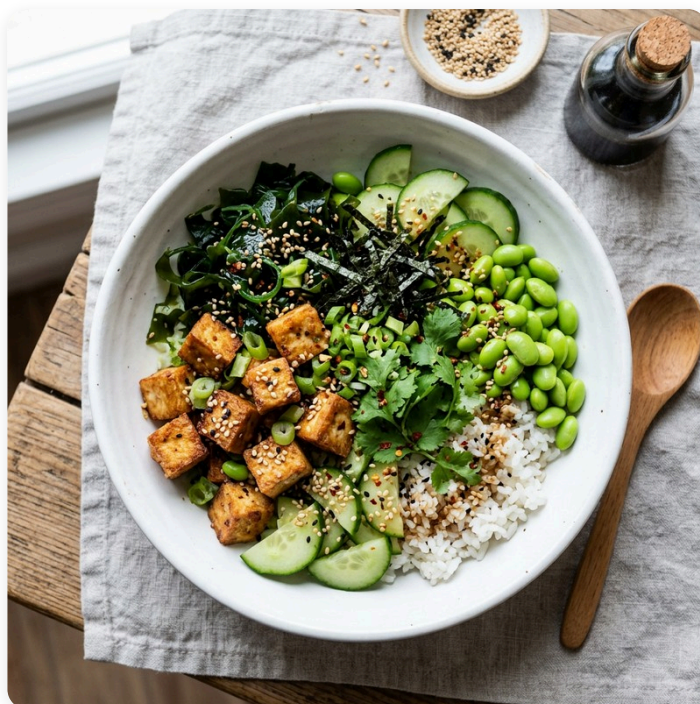
1. Em uma panela, leve 336 ml de caldo de ossos para ferver, depois adicione 126 g de quinoa enxaguada.
2. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até a quinoa ficar fofa.
3. Enquanto a quinoa cozinha, cozinhe no vapor 168 ml de floretes de brócolis e 84 ml de cenoura ralada até ficarem macios.
4. Misture a quinoa com os legumes e regue com 7 ml de azeite de oliva; tempere com sal e pimenta a gosto.

5. Salada de Gergelim e Algas com Tofu

Esta salada é rica em proteínas e cálcio, graças ao tofu, e as algas oferecem minerais essenciais. Os gergelins adicionam gorduras saudáveis, promovendo a saúde óssea e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	37g
Carboidratos	19g
Gorduras	31g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	372 g
Alga seca (wakame), hidratada	23.3 g
Sementes de gergelim	46.5 g
Molho de soja (baixo teor de sódio)	23.3 ml
Vinagre de arroz	23.3 ml

Preparação

1. Em uma frigideira quente em fogo médio, refogue levemente 372 g de tofu firme em cubos até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Em uma tigela, misture 23.3 g de alga seca hidratada e 46.5 g de sementes de gergelim.
3. Adicione o tofu refogado, regue com 23.3 ml de molho de soja e 23.3 ml de vinagre de arroz; misture bem.

OFERTA EXCLUSIVA

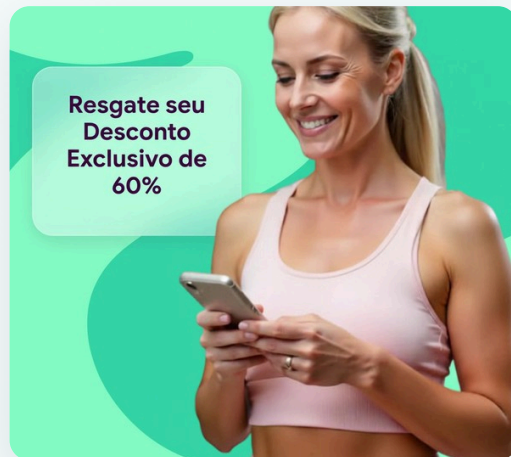
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Hash de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

Este hash nutritivo combina batatas doces ricas em vitamina A com grão-de-bico cheio de proteínas, apoiando a resiliência imunológica. Uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos que buscam manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	74g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce	1.7 medium
Grão-de-bico enlatado	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	8.3 g
Páprica	8.3 g

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1 batata doce média picada e cozinhe por cerca de 10 minutos até amolecer.
2. Misture 198 ml de grão-de-bico enxaguado, 5 g de cominho e 5 g de páprica. Cozinhe por mais 5-7 minutos até aquecer completamente.

Dia 3

3 refeições · 1,444 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Salgada com Espinafre e Ovo **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Edamame com Molho de Limão **496 kcal**

JANTAR Arroz de Couve-Flor Salteado com Camarões e Legumes **528 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 159g Gorduras: 56g

7. Aveia Salgada com Espinafre e Ovo

Esta aveia salgada é enriquecida com espinafre e um ovo poché, oferecendo nutrientes essenciais como magnésio e vitamina D para a saúde óssea. A aveia também fornece fibras que ajudam na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	56g
Gorduras	14g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Água	336 ml
Espinafre fresco	336 ml
Ovo	1.4 large
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, leve 240 ml de água para ferver. Adicione 120 ml de aveia em flocos e cozinhe por 5 minutos.
2. No último minuto de cozimento, adicione 240 ml de espinafre picado e mexa até murchar.
3. Enquanto a aveia cozinha, poche 1 ovo grande em uma panela separada com água fervente. Sirva a aveia com o ovo poché por cima e tempere com sal e pimenta a gosto.

8. Salada de Quinoa e Edamame com Molho de Limão

Esta salada refrescante combina quinoa e edamame para uma refeição rica em proteínas e fibras. As gorduras saudáveis do azeite e os legumes vibrantes promovem a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	78g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Edamame descascado	186 ml
Pepino picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine 240 ml de quinoa cozida, 120 ml de edamame descascado e 120 ml de pepino picado.
2. Regue com 15 ml de azeite de oliva e 15 ml de suco de limão. Misture para combinar.

9. Arroz de Couve-Flor Salteado com Camarões e Legumes

Este salteado colorido combina arroz de couve-flor e camarões, resultando em uma refeição baixa em carboidratos e rica em proteínas e ômega-3, que apoia a função da tireoide e a saúde metabólica. É uma opção deliciosa e nutritiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	25g
Gorduras	26g



Ingredientes

Arroz de couve-flor	396 ml
Camarões, descascados e limpos	189.8 g
Legumes mistos (pimentões, ervilhas, cenouras)	396 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	24.8 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione os camarões. Cozinhe até ficarem rosados, cerca de 5 minutos.
2. Adicione os legumes mistos e o arroz de couve-flor, cozinhando até ficarem macios, cerca de 5 minutos.
3. Regue com molho de soja antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,503 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Quinoa Salgada com Espinafre e Feta **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Quinoa **527 kcal**

JANTAR Quinoa com Couve e Gengibre **528 kcal**

Proteínas: 73g Carboidratos: 194g Gorduras: 53g

10. Quinoa Salgada com Espinafre e Feta

A quinoa é uma proteína completa que ajuda a manter a massa muscular, enquanto o espinafre adiciona ferro para energia e vitalidade. O queijo feta fornece cálcio para apoiar a saúde óssea durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	42g
Gorduras	20g



Ingredientes

Quinoa cozida	336 ml
Espinafre	42 g
Queijo feta esfarelado	42 g
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 7 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue por 2 minutos até murchar.
2. Misture a quinoa cozida, tempere com sal e pimenta, e mexa bem.
3. Cubra com queijo feta esfarelado 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 Mediterrânea de Grão-de-Bico e Quinoa

Esta tigela inspirada no Mediterrâneo apresenta grão-de-bico e quinoa, ambos ricos em fibras e proteínas, essenciais para manter os níveis de energia e a massa muscular em mulheres acima de 40 anos. A adição de legumes frescos e ervas realça o sabor enquanto fornece uma variedade de vitaminas e minerais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	527 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	78g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa cozida	186 g
Grão-de-bico enlatado, enxaguado	186 g
Pepino picado	116.3 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Salsa fresca, picada	15.5 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico.
2. Adicione o pepino, os tomates-cereja, o azeite de oliva, o suco de limão e a salsa. Misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva imediatamente.

12. Quinoa com Couve e Gengibre

Este prato à base de plantas é rico em proteínas e fibras, promovendo a saúde digestiva. O gengibre adiciona um toque anti-inflamatório, tornando-o uma escolha nutritiva.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Couve, picada	49.5 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Alho, picado	1.7 clove
Azeite de oliva	24.8 ml
Caldo de legumes com baixo teor de sódio	99 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e o gengibre, refogando por 1 minuto.
2. Adicione a couve picada e o caldo de legumes, mexendo até a couve murchar (cerca de 3-4 minutos).
3. Misture a quinoa cozida e mexa bem. Cozinhe por mais 2 minutos até aquecer completamente.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,503 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Cogumelos e Aveia **448 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Quinoa com Sementes de Abóbora **527 kcal**

JANTAR Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados **528 kcal**

Proteínas: 63g Carboidratos: 186g Gorduras: 59g

13. Tigela Energética de Cogumelos e Aveia

Esta tigela saborosa combina cogumelos ricos em vitamina D com grãos integrais, oferecendo energia sustentada e suporte imunológico. Perfeita para mulheres acima de 40 anos que desejam manter força e vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	56g
Gorduras	14g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Cogumelos fatiados	98 g
Caldo de legumes	336 ml
Espinafre	21 g
Levedura nutricional	21 g

Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de caldo de legumes para ferver. Misture 56 g de aveia em flocos e cozinhe por cerca de 5 minutos.
2. Em uma frigideira, refogue 98 g de cogumelos fatiados e 21 g de espinafre em um pouco de água até ficarem macios.
3. Sirva a aveia coberta com os cogumelos refogados, espinafre e 21 g de levedura nutricional.

14. Salada Refrescante de Quinoa com Sementes de Abóbora

Esta salada refrescante inclui quinoa e sementes de abóbora, que são ricas em zinco, promovendo a saúde da tireoide. É um prato leve e nutritivo, perfeito para o almoço ou jantar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	527 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	47g
Gorduras	28g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Sementes de abóbora, tostadas	93 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, as sementes de abóbora tostadas e o pepino em cubos.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture bem.
3. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.

15. Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados

Esta tigela vegetariana apresenta quinoa e legumes grelhados, regados com um molho de limão e ervas. Uma opção de refeição nutritiva e anti-inflamatória, cheia de fibras.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Abobrinha, fatiada	198 ml
Pimentão, fatiado	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	49.5 ml
Ervas frescas (salsa, manjericão, etc.)	99 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça a grelha ou a chapa em fogo médio.
2. Misture a abobrinha e o pimentão fatiados com azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Grelhe os legumes por cerca de 5-7 minutos até ficarem macios.
4. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, os legumes grelhados, o suco de limão e as ervas frescas. Misture para combinar.

Dia 6

3 refeições · 1,536 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Bowl de Café da Manhã com Quinoa, Espinafre e Ovo Pochê **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Energética de Quinoa com Batata Doce e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Ensopado de Quinoa e Legumes com Especiarias Marroquinas **545 kcal**

Proteínas: 112g Carboidratos: 163g Gorduras: 51g

OFERTA EXCLUSIVA

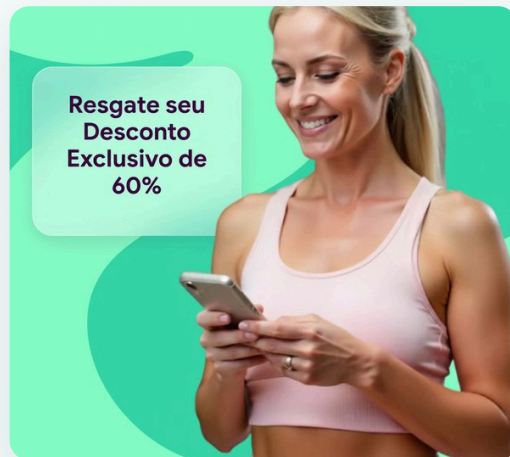
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Bowl de Café da Manhã com Quinoa, Espinafre e Ovo Pochê

Repleto de proteínas e fibras, este bowl salgado ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue. A quinoa fornece carboidratos complexos, enquanto o ovo pochê oferece proteína de alta qualidade para energia duradoura.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

Quinoa	168 ml
Água	336 ml
Espinafre fresco	336 ml
Ovo	1.4 grande
Azeite de oliva	7 ml
Vinagre de maçã	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

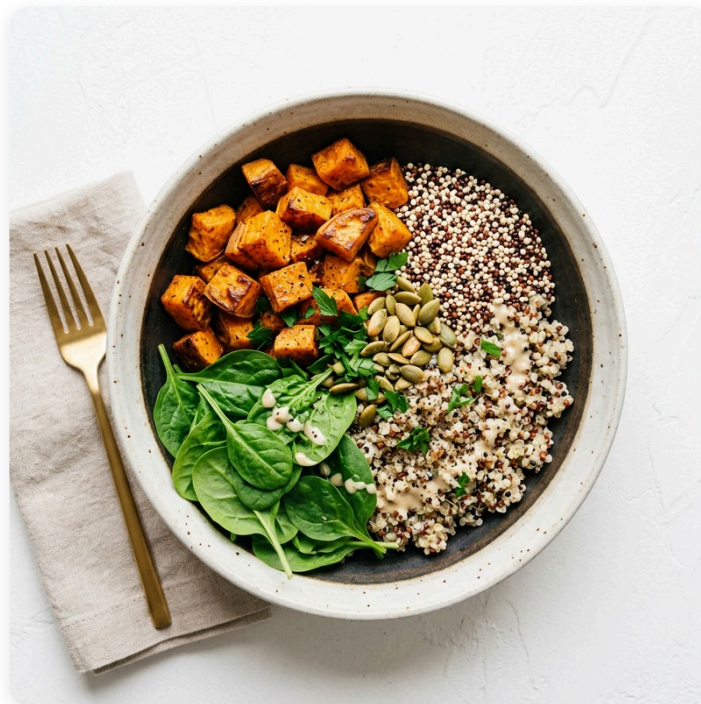
1. Em uma panela pequena, leve 336 ml de água a ferver. Adicione 168 ml de quinoa, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
2. Enquanto isso, aqueça 7 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 336 ml de espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Poche o ovo levando água a uma fervura suave em uma panela separada. Quebre o ovo em uma tigela pequena e, em seguida, deslize-o delicadamente na água. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos para uma gema mole.
4. Monte o bowl colocando a quinoa no fundo, coberta com o espinafre refogado e o ovo pochê. Regue com 7 ml de vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta.

17. Tigela Energética de Quinoa com Batata Doce e Espinafre

Esta tigela energética de quinoa é rica em proteínas e fibras, ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. A combinação de batata doce, espinafre e leguminosas fornece vitaminas e minerais essenciais, enquanto as gorduras saudáveis melhoram a saúde do coração.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Quinoa, crua	139.5 g
Batata doce, picada	232.5 g
Espinafre, fresco	93 g
Grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido	186 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Linhaça moída	15.5 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

- 1.** Lave e cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem (geralmente 15 minutos). Use 372 ml de água para cada 139.5 g de quinoa.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione a batata doce picada e cozinhe por 5 minutos até que fique levemente macia.
- 3.** Adicione o espinafre e o grão-de-bico à panela com a batata doce, cozinhando até que o espinafre murche (cerca de 2-3 minutos).
- 4.** Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e misture com a mistura de batata doce, espinafre e grão-de-bico.
- 5.** Regue com suco de limão, tempere com sal e pimenta, e polvilhe a linhaça moída por cima antes de servir.

18. Ensopado de Quinoa e Legumes com Especiarias Marroquinas

Este ensopado aromático combina quinoa e legumes variados, oferecendo uma refeição substancial rica em proteínas e fibras. As especiarias quentes como canela e cominho ajudam a combater a inflamação, enquanto os ingredientes nutritivos apoiam a vitalidade geral durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	545 kcal
Proteínas	38g
Carboidratos	74g
Gorduras	15g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	330 g
Caldo de ossos	1584 ml
Cenouras, em cubos	247.5 g
Abobrinha, em cubos	247.5 g
Cebola, picada	247.5 g
Canela em pó	3.3 g
Cominho em pó	8.3 g
Sal	8.3 g
Pimenta-do-reino	3.3 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
2. Adicione as cenouras e a abobrinha, cozinhando por mais 5 minutos. Misture a quinoa, a canela, o cominho, o sal e a pimenta.
3. Despeje o caldo de ossos e leve para ferver. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 20 minutos até a quinoa ficar fofa.

Dia 7

3 refeições · 1,566 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Saborosa com Espinafre e Ovo Pochê **462 kcal**

ALMOÇO Pimentões Recheados com Feijão Preto e Quinoa **543 kcal**

JANTAR Dumplings Asiáticos no Vapor com Caldo **561 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 180g Gorduras: 49g

19. Aveia Saborosa com Espinafre e Ovo Pochê

Uma tigela de café da manhã robusta, este prato de aveia salgada é rico em proteínas e fibras, ajudando a sustentar os níveis de energia e a manter o açúcar no sangue saudável. Uma opção nutritiva para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	56g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água ou caldo de legumes	336 ml
Espinafre fresco	336 ml
Ovo	1.4 large
Azeite de oliva	7 ml

Preparação

1. Em uma panela, misture 56 g de aveia em flocos com 336 ml de água ou caldo de legumes e leve para ferver.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos até ficar cremoso. Misture 336 ml de espinafre picado e cozinhe até murchar.
3. Sirva com um ovo pochê por cima e regue com 7 ml de azeite de oliva.

20. Pimentões Recheados com Feijão Preto e Quinoa

Esses pimentões recheados são uma maneira deliciosa de incluir fibras e proteínas na dieta, essenciais para a energia e a saúde muscular das mulheres acima de 40 anos. A combinação de feijão preto, quinoa e especiarias também oferece benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	78g
Gorduras	12g



Ingredientes

Pimentão	1.6g
Quinoa cozida	186 g
Feijão preto enlatado	186 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	7.8 g
Pó de chili	3.1 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o feijão preto, o azeite de oliva, o cominho, o pó de chili, o sal e a pimenta.
3. Recheie as metades dos pimentões com a mistura, coloque em uma assadeira e asse por 25-30 minutos até que os pimentões estejam macios.

OFERTA EXCLUSIVA

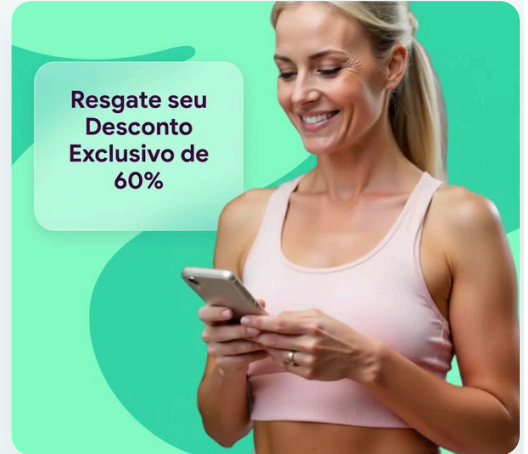
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Dumplings Asiáticos no Vapor com Caldo

Esses dumplings leves e saborosos são uma ótima opção para equilibrar hormônios e promover a saúde do coração. Cheios de proteínas e gorduras saudáveis, são ideais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	561 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	46g
Gorduras	20g



Ingredientes

Frango ou peru moído	371.3 g
Repolho picado	148.5 g
Cebolinhas picadas	41.3 g
Gengibre fresco, ralado	24.8 g
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Massa para dumplings (trigo integral ou arroz)	19.8 peças
Caldo de galinha com baixo teor de sódio	792 ml
Óleo de gergelim	8.3 ml
Coentro fresco, picado	16.5 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture o frango ou peru moído, o repolho picado, as cebolinhas, o gengibre ralado e o molho de soja. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.
2. Coloque cerca de 1 colher de sopa do recheio no centro de cada massa para dumpling. Dobre e feche os dumplings, fazendo pregas nas bordas.
3. Em uma cesta de vapor, arrume os dumplings em uma única camada e cozinhe no vapor sobre água fervente por cerca de 10 minutos até que estejam cozidos.
4. Enquanto os dumplings cozinham no vapor, aqueça o caldo de galinha em uma panela e adicione o óleo de gergelim. Deixe ferver suavemente.
5. Sirva os dumplings cozidos no vapor em tigelas, despejando o caldo quente sobre eles. Decore com coentro fresco.



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.