

Plano de Dieta Vegana de 7 Dias para a Menopausa PDF

Apoie sua jornada na menopausa com este nutritivo plano de refeições veganas.

O Plano de Dieta Vegana de 7 Dias para a Menopausa inclui 21 receitas nutritivas projetadas para apoiar as mulheres durante essa fase. Este plano foca em alimentos à base de plantas que promovem o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral. Desfrute de refeições confortantes e satisfatórias que atendem às suas necessidades únicas.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,402	81g	126g	77g
Dia 2	1,400	65g	189g	47g
Dia 3	1,402	61g	134g	77g
Dia 4	1,406	63g	189g	49g
Dia 5	1,400	77g	135g	69g
Dia 6	1,408	70g	192g	49g
Dia 7	1,403	66g	209g	40g
Méd.	1,403	69g	168g	58g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Quinoa com Cúrcuma para o Café da Manhã

Refogado de Cogumelos e Espinafre com Tofu

Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão e Cúrcuma

Refogado Picante de Pimentão e Grão-de-Bico

Abóbora Espaguete com Pesto de Nozes

Salada de Couve com Lentilhas e Molho Cítrico

Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão

Aveia Quente com Nozes e Linhaça

Sopa de Cenoura com Lentilhas

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Nozes

Tigela de Quinoa com Limão e Ervas

Sopa de Grão-de-Bico 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](https://reverse.health)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,403 kcal/dia

Média diária



69g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

168g C / 58g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Quinoa com Cúrcuma para o Café da Manhã

2. Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão

3. Refogado de Cogumelos e Espinafre com Tofu

02 Dia 2

4. Aveia Quente com Nozes e Linhaça

5. Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão e Cúrcuma

6. Sopa de Cenoura com Lentilhas

03 Dia 3

7. Refogado Picante de Pimentão e Grão-de-Bico

8. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Nozes

9. Abóbora Espaguete com Pesto de Nozes

04 Dia 4

10. Tigela de Quinoa com Limão e Ervas

11. Salada de Couve com Lentilhas e Molho Cítrico

12. Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre

05 Dia 5

13. Hash de Batata Doce e Feijão Preto

14. Refogado de Legumes com Cúrcuma e Gengibre

15. Verdes de Mostarda Assados com Crocante de Amêndoas

06 Dia 6

16. Aveia com Mirtilos, Nozes e Linhaça

17. Pimentões Recheados com Quinoa e Amêndoas

18. Sopa Saborosa de Lentilha e Espinafre

07 Dia 7

19. Salada de Quinoa com Alho e Limão

20. Salada de Lentilhas e Espinafre com Vinagrete de Vinagre de Maçã

21. Dal de Lentilhas Vermelhas com Espinafre e Cúrcuma

Dia 1

3 refeições · 1,402 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Quinoa com Cúrcuma para o Café da Manhã	490 kcal
ALMOÇO	Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão	450 kcal
JANTAR	Refogado de Cogumelos e Espinafre com Tofu	462 kcal

Proteínas: 81g Carboidratos: 126g Gorduras: 77g

1. Tigela de Quinoa com Cúrcuma para o Café da Manhã

Esta tigela de quinoa é rica em proteínas e repleta de nutrientes anti-inflamatórios. Com espinafre e nozes, é uma opção perfeita para um café da manhã nutritivo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	39g
Gorduras	31g



Ingredientes

quinoa cozida	126 g
pó de cúrcuma	2.8 g
espinafre fresco	42 g
nozes	19.6 g

azeite de oliva

7 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o espinafre até murchar.
2. Adicione a quinoa cozida e a cúrcuma, misturando bem.
3. Cubra com nozes e sirva quente.

2. Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão

Esta salada é rica em proteínas das lentilhas, fornecendo aminoácidos essenciais para manter a massa muscular durante a menopausa. O espinafre adiciona vitaminas e minerais críticos para a saúde óssea, enquanto o molho de limão possui propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	450 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	62g
Gorduras	16g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	372 ml
Espinafre	93 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

Preparação

1. Em uma tigela, combine as lentilhas cozidas, o espinafre e os tomates-cereja.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture antes de servir.

3. Refogado de Cogumelos e Espinafre com Tofu

Este refogado é uma ótima fonte de proteína vegetal do tofu, essencial para manter a massa muscular à medida que as mulheres envelhecem. Carregado com espinafre e cogumelos, oferece antioxidantes e ferro para energia e vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	396 ml
Cogumelos, fatiados	396 ml
Espinafre fresco, picado	396 ml
Molho de soja, baixo em sódio	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione o alho. Refogue por 1 minuto.
2. Adicione os cogumelos e cozinhe até que liberem sua umidade, cerca de 3-4 minutos.
3. Misture o tofu em cubos e o espinafre, cozinhando até que o espinafre murche. Adicione o molho de soja e misture antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,400 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Quente com Nozes e Linhaça **504 kcal**

ALMOÇO Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão e Cúrcuma **434 kcal**

JANTAR Sopa de Cenoura com Lentilhas **462 kcal**

Proteínas: 65g Carboidratos: 189g Gorduras: 47g

4. Aveia Quente com Nozes e Linhaça

Uma tigela quente de aveia coberta com nozes cremosas e linhaça é uma maneira saudável de começar o dia. Este prato reconfortante nutre seu corpo e mantém seus níveis de energia estáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	7 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	63g
Gorduras	21g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água	336 ml
Nozes picadas	21 g
Linhaça moída	14 g
Canela	

Preparação

1. Em uma panela, ferva a água e adicione a aveia em flocos.
2. Cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente até ficar cremoso.
3. Retire do fogo e misture a canela, as nozes e a linhaça antes de servir.

5. Salada de Lentilhas e Espinafre com Molho de Limão e Cúrcuma

Essa salada rica em proteínas apresenta lentilhas, uma ótima fonte de proteína vegetal, acompanhadas de espinafre para cálcio e ferro. O molho de limão e cúrcuma adiciona sabor e benefícios anti-inflamatórios, ideal para mulheres que gerenciam a SOP.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	434 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	186 ml
Espinafre fresco	744 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Cúrcuma em pó	3.1 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture as lentilhas cozidas e o espinafre fresco.
2. Em uma tigela separada, misture o azeite de oliva, o suco de limão, a cúrcuma, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

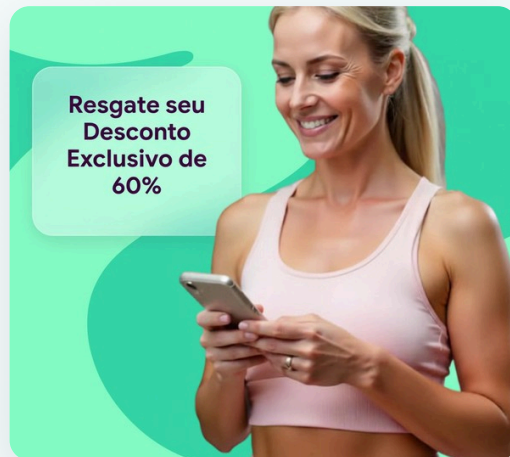
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Cenoura com Lentilhas

Esta sopa nutritiva é rica em fibras e proteínas vegetais, promovendo a digestão e a manutenção muscular. Os temperos anti-inflamatórios realçam o sabor e contribuem para a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	79g
Gorduras	7g



Ingredientes

Cenouras, picadas	247.5 g
Lentilhas, enxaguadas	148.5 g
Caldo de legumes	1188 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 247.5 g de cenouras picadas e refogue por 5 minutos.
2. Adicione 148.5 g de lentilhas e 1188 ml de caldo de legumes, deixe ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que as lentilhas e cenouras estejam macias, tempere com sal e pimenta.

Dia 3

3 refeições · 1,402 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Refogado Picante de Pimentão e Grão-de-Bico **378 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Nozes **496 kcal**

JANTAR Abóbora Espaguete com Pesto de Nozes **528 kcal**

Proteínas: 61g Carboidratos: 134g Gorduras: 77g

7. Refogado Picante de Pimentão e Grão-de-Bico

Um refogado colorido de pimentões e grão-de-bico que fornece fibras e proteínas para níveis de energia estáveis, ideal para mulheres enfrentando mudanças hormonais. Os temperos adicionam propriedades anti-inflamatórias enquanto mantêm o prato saboroso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	378 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	49g
Gorduras	14g



Ingredientes

Grão-de-bico, enlatado e drenado	168 ml
Pimentão, picado	168 ml
Cebola, picada	84 ml
Azeite de oliva	21 ml
Cominho em pó	2.8 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

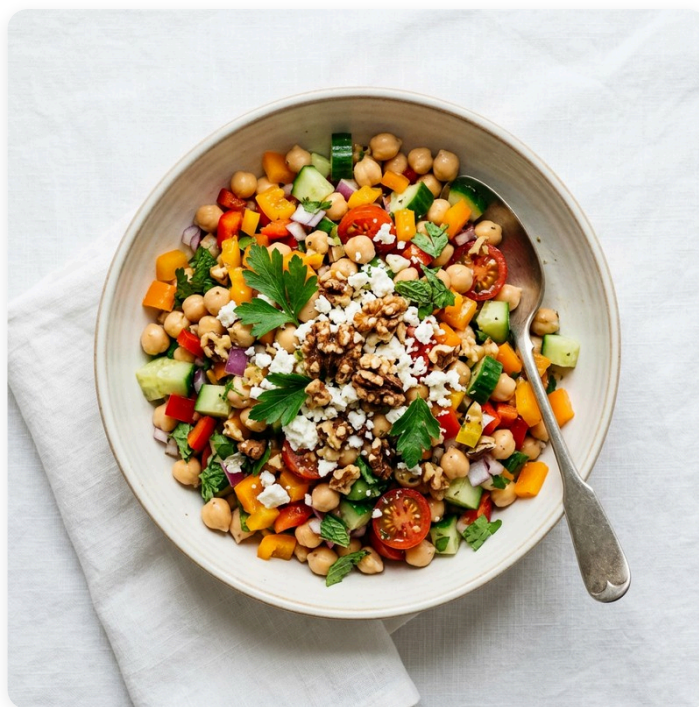
1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 84 ml de cebola picada e 168 ml de pimentão picado, cozinhando até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture 168 ml de grão-de-bico drenado e 2.8 g de cominho em pó, cozinhando por mais 3-5 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente.

8. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Nozes

Esta salada é uma ótima fonte de proteínas e fibras, ideal para a saúde do coração. Os vegetais frescos adicionam nutrientes essenciais que são cruciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, escorrido	658.8 g
Pimentão picado	186 ml
Pepino picado	186 ml
Nozes picadas	46.5 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico enlatado, o pimentão picado, o pepino picado e as nozes.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar.

9. Abóbora Espaguete com Pesto de Nozes

Este prato de abóbora espaguete é uma alternativa de baixo carboidrato, repleta de sabor do pesto de nozes, rico em ômega-3 e antioxidantes. É uma refeição saudável para o coração que apoia o controle de peso e reduz os triglicérides para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	38g
Gorduras	40g



Ingredientes

Abóbora espaguete	1.7 medium
Nozes picadas	99 g
Folhas de manjeriço frescas	99 ml
Azeite de oliva	99 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte a abóbora espaguete ao meio e retire as sementes. Regue com azeite de oliva, tempere com sal e asse por 30 minutos com o lado cortado para baixo.
3. Enquanto a abóbora assa, misture as nozes picadas, o manjeriço e o azeite de oliva em um processador de alimentos até obter uma mistura homogênea. Tempere com sal e pimenta.
4. Uma vez que a abóbora esteja cozida, use um garfo para raspar a polpa em fios semelhantes a espaguete e misture com o pesto de nozes.

Dia 4

3 refeições · 1,406 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Quinoa com Limão e Ervas **448 kcal**

ALMOÇO Salada de Couve com Lentilhas e Molho Cítrico **496 kcal**

JANTAR Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre **462 kcal**

Proteínas: 63g Carboidratos: 189g Gorduras: 49g

10. Tigela de Quinoa com Limão e Ervas

Uma tigela de quinoa nutritiva, coberta com ervas frescas e um molho de limão refrescante. É uma refeição leve e cheia de sabor para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	448 kcal
Proteínas	15g
Carboidratos	84g
Gorduras	4g



Ingredientes

quinoa cozida	259g
pepino	105g
hortelã fresca	21g
raspas de limão	7g
alho	2.8g

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com o pepino em cubos e a hortelã picada.
2. Em uma tigela separada, combine as raspas de limão, o alho picado e um pouco de água para criar um molho.
3. Regue o molho sobre a mistura de quinoa e misture bem.
4. Sirva a tigela decorada com mais hortelã.

OFERTA EXCLUSIVA

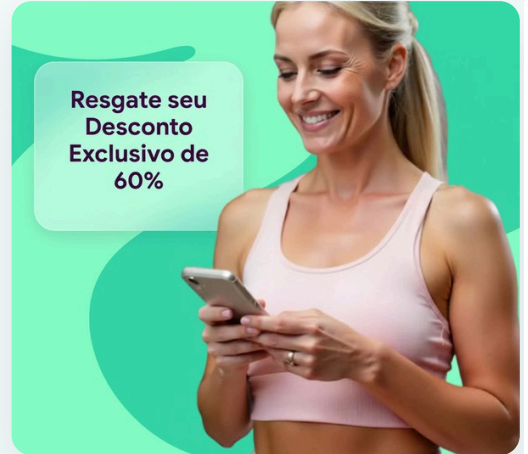
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salada de Couve com Lentilhas e Molho Cítrico

Esta salada rica em nutrientes é excelente para aumentar os níveis de energia, graças ao ferro das lentilhas. O molho cítrico não só realça o sabor, mas também melhora a absorção de ferro.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	47g
Gorduras	28g



Ingredientes

Lentilhas, cozidas	186 ml
Couve, picada	744 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 744 ml de couve picada e 186 ml de lentilhas cozidas.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão, sal e pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture para combinar.

12. Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre

Esta sopa é uma fonte poderosa de proteínas e fibras, essenciais para a saúde muscular. O espinafre fornece vitaminas e minerais essenciais, promovendo a saúde e a vitalidade geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	58g
Gorduras	17g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	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 grão-de-bico enlatado, e deixe ferver.
3. Misture 396 ml de espinafre fresco, cozinhe por 10 minutos e depois bata até ficar homogêneo.

Dia 5

3 refeições · 1,400 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Hash de Batata Doce e Feijão Preto **504 kcal**

ALMOÇO Refogado de Legumes com Cúrcuma e Gengibre **434 kcal**

JANTAR Verdes de Mostarda Assados com Crocante de Amêndoas **462 kcal**

Proteínas: 77g Carboidratos: 135g Gorduras: 69g

13. Hash de Batata Doce e Feijão Preto

Este hash nutritivo combina batata doce, que fornece carboidratos complexos, com feijão preto, rico em proteínas e fibras, ajudando a manter os níveis de energia. Com temperos e folhas verdes, ele apoia o metabolismo e oferece benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	84g
Gorduras	14g



Ingredientes

Batata doce	1.4 medium
Feijão preto	168 ml
Azeite de oliva	21 ml
Couve	336 ml
Cominho	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione a batata doce em cubos. Cozinhe por 10 minutos até ficar macia.
2. Adicione 168 ml de feijão preto, 336 ml de couve picada, 7 ml de cominho, sal e pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos até as folhas murcharem.

14. Refogado de Legumes com Cúrcuma e Gengibre

Este refogado é repleto de legumes coloridos e é uma excelente fonte de antioxidantes. Com propriedades anti-inflamatórias, ele ajuda a manter o metabolismo e os níveis de energia, essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	434 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	31g
Gorduras	19g



Ingredientes

Legumes variados (brócolis, pimentões, cenouras)	558 g
Tofu, em cubos	387.5 g
Molho de soja ou tamari	46.5 ml
Cúrcuma em pó	7.8 g
Pimenta-do-reino em pó	1.6 g
Gengibre fresco, ralado	7.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione 387.5 g de tofu em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 558 g de legumes variados, 7.8 g de cúrcuma em pó, 1.6 g de pimenta-do-reino em pó e 7.8 g de gengibre ralado. Refogue por 8-10 minutos.
3. Despeje 46.5 ml de molho de soja ou tamari, mexa para combinar e cozinhe por mais 2 minutos.

15. Verdes de Mostarda Assados com Crocante de Amêndoas

Este prato único apresenta verdes de mostarda assados cobertos com um crocante de amêndoas, resultando em uma refeição rica em cálcio. Além de deliciosa, é anti-inflamatória, ajudando a aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	20g
Gorduras	36g



Ingredientes

Verdes de mostarda, picados	792 ml
Amêndoas, picadas	99 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho, picado	1.7 dente
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C. Em uma assadeira, arrume 792 ml de verdes de mostarda picados.
2. Em uma tigela pequena, misture 99 ml de amêndoas picadas, 49.5 ml de azeite de oliva e 1 dente de alho picado, e polvilhe sobre os verdes.
3. Tempere com sal e pimenta, e asse por 15-20 minutos, até que os verdes estejam macios e as amêndoas douradas.

Dia 6

3 refeições · 1,408 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia com Mirtilos, Nozes e Linhaça **448 kcal**

ALMOÇO Pimentões Recheados com Quinoa e Amêndoas **465 kcal**

JANTAR Sopa Saborosa de Lentilha e Espinafre **495 kcal**

Proteínas: 70g Carboidratos: 192g Gorduras: 49g

OFERTA EXCLUSIVA

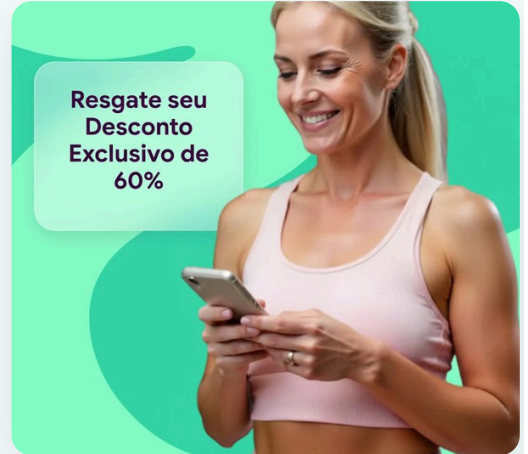
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 com Mirtilos, Nozes e Linhaça

Um café da manhã robusto carregado de fibras, esta aveia com mirtilos apoia a saúde digestiva e energia sustentada. As nozes fornecem gorduras saudáveis e antioxidantes, contribuindo para a função cognitiva em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	56g
Gorduras	21g



Ingredientes

Aveia em flocos	63 g
Água	336 ml
Mirtilos frescos	168 ml
Nozes picadas	21 g
Farinha de linhaça	14 g
Canela	2.8 g

Preparação

1. Em uma panela pequena, leve a água para ferver.
2. Adicione a aveia em flocos e reduza o fogo, cozinhando por 5-7 minutos até ficar macia.
3. Misture os mirtilos, nozes, farinha de linhaça e canela.
4. Cozinhe por mais 1-2 minutos até aquecer.
5. Sirva quente, coberto com mais mirtilos e nozes, se desejar.

17. Pimentões Recheados com Quinoa e Amêndoas

Esses pimentões vibrantes são ricos em fibras e proteínas, promovendo a saúde digestiva e níveis de energia estáveis. A quinoa fornece todos os nove aminoácidos essenciais, tornando-se uma fonte de proteína completa ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	62g
Gorduras	16g



Ingredientes

Pimentão	1.6 large
Quinoa cozida	186 ml
Amêndoas	62 g
Molho de tomate	93 ml
Especiarias (cominho, páprica)	7.8 g

Preparação

1. Preaqueça seu forno a 190°C.
2. Corte a parte superior de 1 pimentão grande e remova as sementes.
3. Em uma tigela, misture 186 ml de quinoa cozida, 93 ml de molho de tomate e 62 g de amêndoas picadas. Tempere com 7.8 g de cominho e páprica.
4. Recheie o pimentão com a mistura e coloque em uma assadeira. Asse por 25 minutos.

18. Sopa Saborosa de Lentilha e Espinafre

Esta sopa substancial é rica em proteínas e fibras das lentilhas, que ajudam a manter os níveis de energia e promovem a saciedade. O espinafre adiciona ferro e vitaminas, apoiando a saúde óssea durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	74g
Gorduras	12g



Ingredientes

Lentilhas marrons	396 ml
Espinafre	1188 ml
Cenoura	1.7g
Cebola	1.7g
Alho	3.3 cloves
Caldo de legumes	1584 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	8.3 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione a cebola e o alho; refogue por 3 minutos.
2. Adicione a cenoura e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Misture as lentilhas, o caldo de legumes e o cominho; leve a ferver, depois cubra e cozinhe por 20 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos até murchar.

Dia 7

3 refeições · 1,403 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salada de Quinoa com Alho e Limão **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Lentilhas e Espinafre com Vinagrete de Vinagre de Maçã **434 kcal**

JANTAR Dal de Lentilhas Vermelhas com Espinafre e Cúrcuma **479 kcal**

Proteínas: 66g Carboidratos: 209g Gorduras: 40g

19. Salada de Quinoa com Alho e Limão

Uma salada refrescante de quinoa com um molho de alho e limão picante e vegetais vibrantes, perfeita para o café da manhã. É uma opção leve e cheia de sabor, ideal para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	81g
Gorduras	11g



Ingredientes

quinoa	126 g
suco de limão	42 ml
alho	1.4 dente
ervas frescas (coentro, salsa)	42 g
pepino, picado	105 g

Preparação

1. Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e deixe esfriar.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o alho picado e as ervas frescas picadas.
3. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, o pepino picado e o molho.
4. Misture delicadamente e sirva gelada ou em temperatura ambiente.

20. Salada de Lentilhas e Espinafre com Vinagrete de Vinagre de Maçã

Esta salada é rica em proteínas e fibras, promovendo a saúde digestiva. O vinagre de maçã auxilia na digestão, enquanto os sabores são refrescantes e amigáveis para o intestino.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	434 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	54g
Gorduras	16g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	186 ml
Espinafre fresco	744 ml
Vinagre de maçã	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Tomates-cereja	186 ml

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine 186 ml de lentilhas cozidas, 744 ml de espinafre fresco e 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de vinagre de maçã e 23.3 ml de azeite de oliva.
3. Regue o molho sobre a salada e misture para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

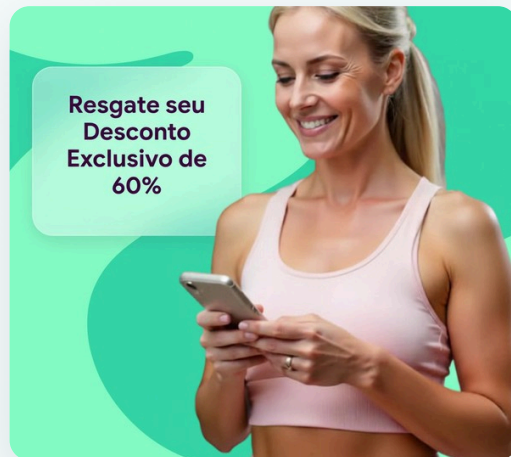
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Dal de Lentilhas Vermelhas com Espinafre e Cúrcuma

Este reconfortante dal de lentilhas vermelhas é rico em proteína e fibra, contribuindo para a saúde digestiva e o controle de peso durante a menopausa. O espinafre adiciona nutrientes essenciais enquanto a cúrcuma oferece propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	479 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	74g
Gorduras	13g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas (masoor dal)	396 ml
Espinafre fresco, picado	792 ml
Cebola, em cubos	1.7g
Cúrcuma em pó	8.3 g
Gengibre, picado	8.3 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Sal	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione 1 cebola picada e refogue até ficar macia, cerca de 5 minutos.
3. Misture 8.3 g de gengibre e 8.3 g de cúrcuma em pó; cozinhe por 1 minuto.
4. Adicione 396 ml de lentilhas vermelhas enxaguadas e 960 ml de água; leve a ferver.
5. Reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos, depois adicione 792 ml de espinafre picado até murchar.
6. Tempere com sal a gosto.



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.