

# Plano de Dieta Vegetariana Indiana para a Menopausa PDF

Nutrição cultural para mulheres na menopausa.

Voltado para mulheres na menopausa, este plano de dieta inclui 10 receitas vegetarianas indianas tradicionais que apoiam o equilíbrio hormonal e o bem-estar. Experimente o conforto de sabores familiares enquanto prioriza sua saúde nesta fase da vida.

## RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Refogado Colorido de Batata Doce e Gr...	490	21g	70g	14g
Aveia Saborosa com Grão-de-Bico, Espi...	588	34g	77g	17g
Tigela de Café da Manhã com Quinoa e ...	490	39g	42g	17g
Tigela Nutritiva de Quinoa com logurt...	490	39g	42g	17g
Pimentões Recheados com Paneer e Lent...	620	39g	54g	23g
Wrap Mediterrâneo de Grão-de-Bico e E...	543	23g	78g	16g
Bowl Buddha de Batata Doce e Grão-de-...	643	28g	98g	16g
Masala de Lentilhas com Espinafre e A...	726	41g	99g	20g
Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com...	578	33g	66g	20g
Tigela de Grão-de-Bico e Batata Doce ...	627	31g	99g	17g
Média	580	33g	73g	18g

## CALORIAS POR RECEITA

Refogado Colorido de ...	490
Aveia Saborosa com Gr...	588
Tigela de Café da Man...	490
Tigela Nutritiva de Q...	490
Pimentões Recheados c...	620
Wrap Mediterrâneo de ...	543
Bowl Buddha de Batata...	643
Masala de Lentilhas c...	726
Curry de Grão-de-Bico...	578
Tigela de Grão-de-Bic...	627

*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Refogado Colorido de Batata Doce e Grão-de-Bico

Aveia Saborosa com Grão-de-Bico, Espinafre e Ovo Pochê

Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre Rica em Proteínas

Tigela Nutritiva de Quinoa com Iogurte Grego

Pimentões Recheados com Paneer e Lentilhas

Wrap Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Espinafre

Bowl Buddha de Batata Doce e Grão-de-Bico

Masala de Lentilhas com Espinafre e Arroz Integral

Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma

Tigela de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

**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



### 580 kcal Méd.

Por receita



### 33g Proteína

Média por receita



### Macros equilibrados

73g C / 18g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Refogado Colorido de Batata Doce e Grão-de-Bico

2. Aveia Saborosa com Grão-de-Bico, Espinafre e Ovo Pochê

3. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre Rica em Proteínas

4. Tigela Nutritiva de Quinoa com Iogurte Grego

---

5. Pimentões Recheados com Paneer e Lentilhas

---

6. Wrap Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Espinafre

---

7. Bowl Buddha de Batata Doce e Grão-de-Bico

---

8. Masala de Lentilhas com Espinafre e Arroz Integral

---

9. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma

---

10. Tigela de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

---

## 1. Refogado Colorido de Batata Doce e Grão-de-Bico

**Café da manhã** · Este prato vibrante é rico em magnésio, essencial para a saúde óssea. É uma maneira deliciosa de saborear uma refeição nutritiva.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Batata doce, em cubos	336 ml
Grão-de-bico enlatado, escorrido	168 ml
Azeite de oliva	21 ml
Espinafre, picado	336 ml
Cominho em pó	7 g
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 21 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 336 ml de batata doce em cubos e cozinhe por cerca de 10 minutos até ficar macia.
2. Misture 168 ml de grão-de-bico escorrido, 336 ml de espinafre picado e 7 g de cominho em pó; cozinhe até o espinafre murchar e tudo estar aquecido.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## 2. Aveia Saborosa com Grão-de-Bico, Espinafre e Ovo Pochê

**Café da manhã** · Esta aveia salgada é uma opção de café da manhã rica em proteínas, repleta de fibras provenientes da aveia e do grão-de-bico, promovendo níveis de energia estáveis. O espinafre adiciona vitaminas e minerais essenciais, vitais para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	588 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	77g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

aveia em flocos	56 g
grão-de-bico, enlatado, enxaguado	168 ml
espinafre, fresco	336 ml
ovo	1.4g
caldo de legumes	336 ml
sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, leve 240ml de caldo de legumes para ferver. Adicione 40g de aveia em flocos e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Misture 120ml de grão-de-bico enxaguado e 240ml de espinafre picado; tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais 3 minutos.
3. Enquanto isso, cozinhe 1 ovo em água fervente. Coloque o ovo pochê sobre a mistura de aveia e sirva.

### 3. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Espinafre Rica em Proteínas

**Café da manhã** · Esta tigela de café da manhã nutritiva é ideal para mulheres acima de 40 anos, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Cheia de proteínas, fibras e ômega-3, apoia o metabolismo e a saúde óssea, mantendo você satisfeita durante toda a manhã.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



#### Ingredientes

Quinoa cozida	336 ml
Espinafre fresco	42 g
Grão-de-bico (cozido)	168 g
Queijo feta, esfarelado	56 g
Azeite de oliva	21 ml
Sementes de chia	21 g
Suco de limão	21 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela média, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e o grão-de-bico.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois polvilhe com queijo feta e sementes de chia.
3. Tempere com pimenta-do-reino a gosto e misture bem.
4. Sirva imediatamente, aproveitando a mistura nutritiva de sabores.

## 4. Tigela Nutritiva de Quinoa com Iogurte Grego

**Café da manhã** · Esta tigela é uma excelente fonte de proteínas, combinando quinoa com iogurte grego cremoso. É perfeita para ajudar na saúde hormonal e óssea das mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

quinoa, cozida	168 ml
iogurte grego, natural	336 ml
lentilhas cozidas	84 ml
grão-de-bico cozido	84 ml
sementes de chia	21 g
nozes, picadas	42 g
frutas vermelhas frescas (ex.: mirtilos ou morangos)	168 ml
mel ou xarope de bordo (opcional)	7 ml

## Preparação

1. Passo 1: Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem e reserve para esfriar um pouco.
2. Passo 2: Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o iogurte grego, as lentilhas cozidas e o grão-de-bico cozido.
3. Passo 3: Polvilhe as sementes de chia e as nozes picadas por cima para adicionar textura e gorduras saudáveis.
4. Passo 4: Adicione as frutas vermelhas à tigela e regue com mel ou xarope de bordo, se desejar.
5. Passo 5: Misture delicadamente e aproveite!

## 5. Pimentões Recheados com Paneer e Lentilhas

**Almoço** · Esses pimentões recheados são preenchidos com uma mistura rica em proteínas de paneer e lentilhas, fornecendo nutrientes vitais para manter a massa muscular. Além disso, são ricos em fibras, o que auxilia na digestão e ajuda a controlar o peso durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	54g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Pimentões, cortados ao meio	3.1g
Lentilhas cozidas	372 ml
Paneer, esfarelado	186 g
Pó de cominho	7.8 g
Pó de cúrcuma	3.9 g
Coentro picado	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

## Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 240ml de lentilhas cozidas, 120g de paneer esfarelado, 5g de pó de cominho e 2.5g de pó de cúrcuma.
3. Recheie a mistura nos pimentões cortados ao meio.
4. Coloque os pimentões recheados em uma assadeira, regue com 15ml de azeite de oliva e asse por 25 minutos.
5. Decore com 30ml de coentro picado antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

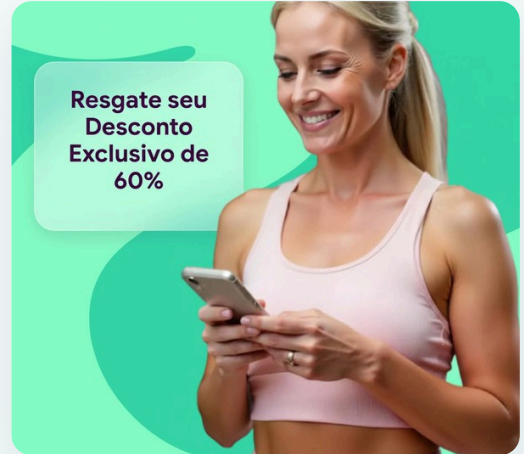
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 6. Wrap Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Espinafre

**Almoço** · Este wrap combina grão-de-bico rico em fibras com espinafre nutritivo, tornando-se uma refeição perfeita para energia e saúde. Os sabores mediterrâneos aumentam o prazer enquanto apoiam a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	78g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Wrap de trigo integral	77.5 g
Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	186 ml
Espinafre fresco	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Cominho	3.1 g
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

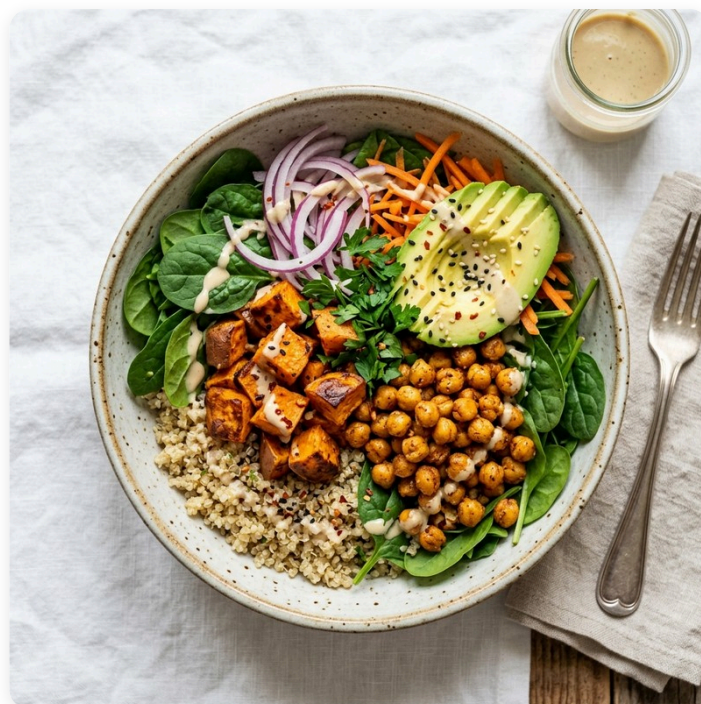
1. Em uma tigela, combine o grão-de-bico, o espinafre, o azeite de oliva, o suco de limão, o cominho, o sal e a pimenta.
2. Misture bem até ficar homogêneo.
3. Coloque a mistura no centro do wrap e enrole firmemente.
4. Corte ao meio e sirva imediatamente.

## 7. Bowl Buddha de Batata Doce e Grão-de-Bico

**Almoço** · Este nutritivo bowl Buddha combina batatas doces assadas e grão-de-bico, oferecendo uma mistura satisfatória de proteínas e carboidratos complexos para energia duradoura. A fibra e os nutrientes dos vegetais promovem a saúde digestiva e o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	643 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carboidratos</b>	98g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Batata doce	372 g
Grão-de-bico enlatado	186 g
Espinafre	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	7.8 g
Sal e pimenta a gosto	

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Misture 372 g de batata doce picada e 186 g de grão-de-bico em 23.3 ml de azeite de oliva, cominho, sal e pimenta, e espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até que as batatas doces estejam macias.
4. Sirva sobre 46.5 g de espinafre fresco.

## 8. Masala de Lentilhas com Espinafre e Arroz Integral

**Jantar** · Esta saborosa masala de lentilhas e espinafre é rica em proteína e ferro, apoiando os níveis de energia e a saúde muscular durante a menopausa. Os temperos utilizados ajudam a equilibrar os hormônios e promovem o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	726 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	99g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Lentilhas cozidas	396 ml
Espinafre fresco, picado	792 ml
Arroz integral, cozido	396 ml
Cebola, em cubos	0.8g
Dentes de alho, picados	3.3g
Cúrcuma em pó	8.3 g
Cominho em pó	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 0.8 de cebola picada e 3.3 dentes de alho picados; refogue até ficarem translúcidos.
3. Misture 8.3 g de cúrcuma em pó e 8.3 g de cominho em pó.
4. Adicione 396 ml de lentilhas cozidas e 792 ml de espinafre picado; cozinhe por 10 minutos.
5. Sirva sobre 396 ml de arroz integral cozido.

## 9. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma

**Jantar** · Este curry vibrante combina grão-de-bico e espinafre, ricos em proteínas e ferro, ajudando a manter os níveis de energia durante a menopausa. A cúrcuma oferece benefícios anti-inflamatórios, enquanto o espinafre fornece magnésio essencial para a saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	396 ml
Espinafre fresco, picado	792 ml
Leite de coco	198 ml
Pó de cúrcuma	8.3 g
Sementes de cominho	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto

## Preparação

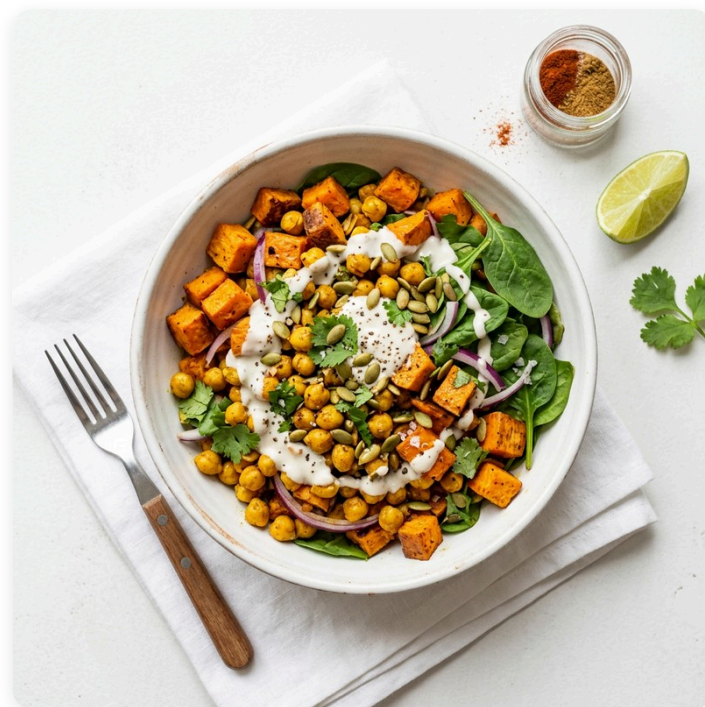
1. Aqueça 15ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 5g de sementes de cominho e refogue por 30 segundos até liberar o aroma.
3. Misture 240ml de grão-de-bico drenado, 480ml de espinafre picado e 5g de pó de cúrcuma.
4. Despeje 120ml de leite de coco e cozinhe por 10 minutos.
5. Tempere com sal a gosto antes de servir.

## 10. Tigela de Grão-de-Bico e Batata Doce Temperada

**Jantar** · Grão-de-bico e batata doce criam uma base robusta, enquanto especiarias como açafrão e cominho oferecem benefícios anti-inflamatórios. Este prato nutritivo e satisfatório apoia a energia e a vitalidade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	99g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

grão-de-bico (enlatado, drenado)	396 ml
batata doce (picada)	396 ml
açafrão em pó	8.3 g
cominho em pó	8.3 g
azeite de oliva	24.8 ml
espinafre (fresco)	396 ml
sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture a batata doce picada com azeite de oliva, açafrão, cominho, sal e pimenta. Asse por 20 minutos.
3. Em uma panela, aqueça o grão-de-bico com um pouco de água até aquecer.
4. Sirva as batatas doces assadas sobre o grão-de-bico, cobertas com espinafre 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](https://reverse.health/pt/categoria/nutricao) — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

**Começar Agora**

*Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher*

*Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.*

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.