

Plano de Refeições da Dieta Alcalina de 7 Dias para Mulheres PDF

Restaure o equilíbrio com alimentos alcalinos.

O Plano de Refeições da Dieta Alcalina de 7 Dias é projetado para mulheres que desejam restaurar o equilíbrio do pH do corpo por meio de refeições nutritivas. Com 21 receitas deliciosas, este plano enfatiza o poder dos alimentos alcalinos na promoção da saúde e vitalidade geral.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,611	132g	145g	67g
Dia 2	1,611	140g	139g	56g
Dia 3	1,611	127g	160g	53g
Dia 4	1,487	105g	162g	46g
Dia 5	1,487	101g	127g	66g
Dia 6	1,406	102g	122g	75g
Dia 7	1,487	100g	193g	43g
Méd.	1,529	115g	150g	58g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Abacate

Salada Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

Frango Grelhado com Limão e Ervas com Aspargos e Quinoa

Tigela de Café da Manhã com Espinafre, Ovos e Abacate

Salada Saborosa de Grão-de-Bico e Atum com Abacate

Bowl de Bacalhau Assado e Lentilhas Saudáveis para o Coração

Tigela de Proteína Verde Tropical

Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Ervas e Molho de Abacate

Prato de Frango com Couve de Bruxelas e Tomate Assados

Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Salada de Quinoa e Grão-de-Bico

Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Sardinhas

+ 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



1,529 kcal/dia

Média diária



115g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

150g C / 58g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Abacate
2. Salada Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate
3. Frango Grelhado com Limão e Ervas com Aspargos e Quinoa

02 Dia 2

4. Tigela de Café da Manhã com Espinafre, Ovos e Abacate
5. Salada Saborosa de Grão-de-Bico e Atum com Abacate
6. Bowl de Bacalhau Assado e Lentilhas Saudáveis para o Coração

03 Dia 3

7. Tigela de Proteína Verde Tropical
8. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Ervas e Molho de Abacate
9. Prato de Frango com Couve de Bruxelas e Tomate Assados

04 Dia 4

10. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Sementes de Chia
11. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico
12. Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Sardinhas

05 Dia 5

13. Frittata de Abóbora e Espinafre com Colágeno
14. Tigela Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Abacate
15. Salada Crocante de Grão-de-Bico e Tomate com Molho de Tahine

06 Dia 6

16. Tigela Nutritiva de Ovo com Abacate
17. Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Salmão Grelhado
18. Bowl de Beterraba e Brócolis Assados com Alho e Limão

07 Dia 7

19. Aveia Assada com Frutas Vermelhas

20. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico

21. Salada de Lentilhas e Batata Doce ao Curry

Dia 1

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Abacate **490 kcal**

ALMOÇO Salada Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate **543 kcal**

JANTAR Frango Grelhado com Limão e Ervas com Aspargos e Quinoa **578 kcal**

Proteínas: 132g Carbohidratos: 145g Gorduras: 67g

1. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Abacate

Esta omelete rica em nutrientes é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fitoestrógenos, ajuda a manter a massa muscular enquanto fornece vitaminas e minerais essenciais para o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Gorduras	28g

Ingredientes

ovos 4.2 grandes

espinafre fresco 42 g



queijo feta, esfarelado	56 g
abacate, em cubos	105 g
azeite de oliva	21 ml
pimenta-do-reino	a gosto
sal	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Passo 2: Adicione o espinafre fresco e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Passo 3: Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta-do-reino. Despeje a mistura de ovos na frigideira sobre o espinafre.
4. Passo 4: Polvilhe o queijo feta esfarelado uniformemente sobre os ovos e cozinhe até que os ovos estejam firmes, cerca de 5-7 minutos.
5. Passo 5: Deslize a omelete para um prato e cubra com o abacate em cubos antes de servir.

2. Salada Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

Esta salada rica em nutrientes é perfeita para encontros sociais, proporcionando um equilíbrio de proteínas, fibras e gorduras saudáveis para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Cheia de fitoestrogênios e ômega-3, este prato irá mantê-la satisfeita e energizada sem excessos.

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
Grão-de-bico enlatado (drenado e enxaguado)	186 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	232.5 g
Pepino (em cubos)	232.5 g
Salsa fresca (picada)	23.3 g
Abacate (maduro)	232.5 g
Suco de limão	46.5 ml
Azeite de oliva extra virgem	23.3 ml
Sal	a gosto

Preparação

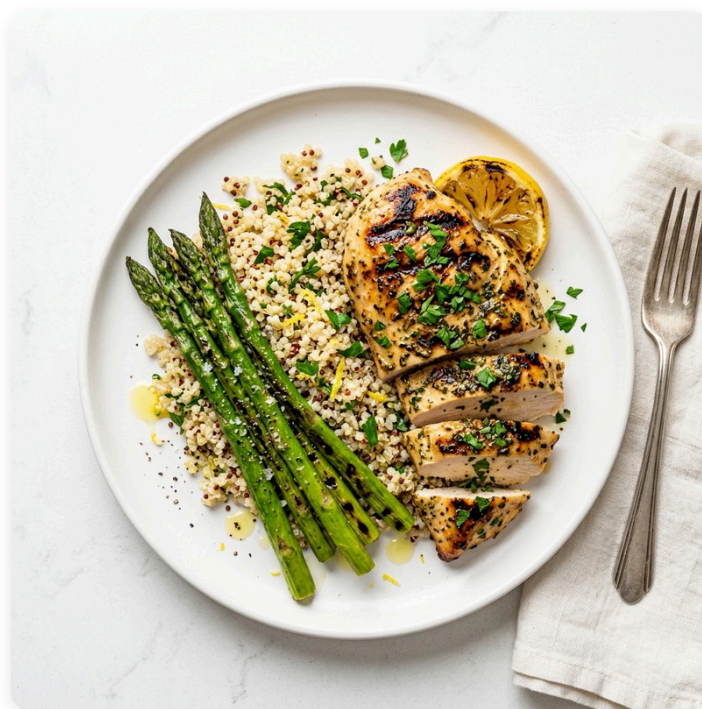
- 1.** Passo 1: Enxágue e cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem (geralmente cerca de 15 minutos) em água fervente.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, prepare o molho batendo o abacate, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta até ficar homogêneo.
- 3.** Passo 3: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino e a salsa.
- 4.** Passo 4: Regue o molho de abacate sobre a salada e misture delicadamente. Sirva imediatamente ou refrigere para depois.

3. Frango Grelhado com Limão e Ervas com Aspargos e Quinoa

Este jantar nutritivo apresenta peito de frango grelhado magro acompanhado de aspargos vibrantes e quinoa, fornecendo proteínas essenciais, fibras e vitaminas. A inclusão de gorduras saudáveis do azeite de oliva e as propriedades antioxidantes das ervas frescas apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde geral para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	56g
Gorduras	20g



Ingredientes

peito de frango, sem osso e sem pele	186.5 g
aspargos, aparados	396 ml
quinoa, crua	74.3 g
azeite de oliva	8.3 ml
ervas frescas (salsa ou manjericão), picadas	24.8 g
alho, picado	1.7g
suco de limão	24.8 ml
sal e pimenta, a gosto	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Lave a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, geralmente em 120 ml de água até ficar fofa.
2. Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.
3. Passo 3: Tempere o peito de frango com sal, pimenta, alho picado e suco de limão. Grelhe por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até estar cozido e os sucos saírem claros.
4. Passo 4: Cozinhe os aspargos no vapor por cerca de 3-4 minutos até ficarem macios, mas ainda vibrantes.
5. Passo 5: Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva com as ervas frescas e regue sobre a quinoa cozida, o frango e os aspargos antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Espinafre, Ovos e Abacate **490 kcal**

ALMOÇO Salada Saborosa de Grão-de-Bico e Atum com Abacate **543 kcal**

JANTAR Bowl de Bacalhau Assado e Lentilhas Saudáveis para o Coração **578 kcal**

Proteínas: 140g Carbohidratos: 139g Gorduras: 56g

4. Tigela de Café da Manhã com Espinafre, Ovos e Abacate

Esta tigela de café da manhã rica em nutrientes é perfeita para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Repleta de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, fornece nutrientes essenciais para energizar seu dia enquanto promove a saúde do coração.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

ovos grandes	2.8g
espinafre fresco	42 g
azeite de oliva	7 ml
abacate	105 g
sementes de chia	21 g
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela pequena, leve água para ferver e adicione os ovos com cuidado. Cozinhe por cerca de 6-7 minutos para ovos cozidos moles ou mais tempo para ovos cozidos duros, depois transfira para um banho de gelo para esfriar.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio, adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos. Tempere com sal e pimenta.
3. Descasque e corte o abacate enquanto o espinafre cozinha.
4. Uma vez que os ovos estejam frios, descasque-os e corte-os ao meio. Em uma tigela, arrume o espinafre refogado, o abacate e os ovos. Polvilhe as sementes de chia por cima para adicionar nutrição.

5. Salada Saborosa de Grão-de-Bico e Atum com Abacate

Esta salada rica em nutrientes combina grão-de-bico e atum, fornecendo ácidos graxos ômega-3 essenciais e fitoestrogênios, cruciais para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Cheia de fibras e gorduras saudáveis, apoia o metabolismo e a saúde óssea, tornando-se uma refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

Atum enlatado em água, drenado	217 g
Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	372 g
Abacate em cubos	108.5 g
Tomates-cereja picados	116.3 g
Pepino picado	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimenta-do-reino	1.6 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum enlatado drenado e o grão-de-bico.
2. Adicione o abacate em cubos, os tomates-cereja picados e o pepino picado à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.
4. Despeje o molho sobre a mistura da salada e misture delicadamente.
5. Polvilhe a salsa picada por cima e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

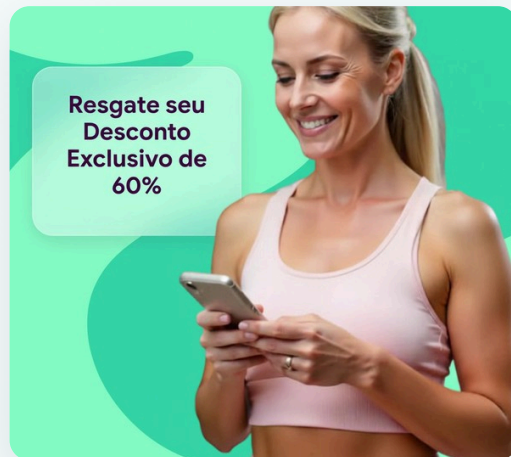
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Bowl de Bacalhau Assado e Lentilhas Saudáveis para o Coração

Esta deliciosa refeição rica em nutrientes apresenta bacalhau assado acompanhado de lentilhas ricas em fibras e couve de Bruxelas assada, fornecendo ômega-3 essenciais, proteínas e fitoestrógenos. Perfeito para mulheres acima de 40 anos, este prato apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a vitalidade geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	50g
Gorduras	20g



Ingredientes

Bacalhau assado	297 g
Lentilhas cozidas	326.7 g
Couve de Bruxelas assada	247.5 g
Azeite de oliva	8.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque o bacalhau em uma assadeira, regue com azeite de oliva e tempere com sal, pimenta e suco de limão.
3. Asse o bacalhau no forno preaquecido por cerca de 12-15 minutos ou até que se desfaça facilmente com um garfo.
4. Enquanto o bacalhau assa, aqueça as lentilhas em uma panela pequena em fogo médio até aquecer.
5. Misture as couves de Bruxelas com um pouco de azeite de oliva, sal e pimenta, e asse-as no forno nos últimos 10 minutos junto com o bacalhau.
6. Depois que tudo estiver cozido, coloque as lentilhas no prato, cubra com o bacalhau assado e sirva as couves de Bruxelas assadas ao lado.

Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína Verde Tropical **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Ervas e Molho de Abacate **543 kcal**

JANTAR Prato de Frango com Couve de Bruxelas e Tomate Assados **578 kcal**

Proteínas: 127g Carboidratos: 160g Gorduras: 53g

7. Tigela de Proteína Verde Tropical

Esta tigela combina sabores tropicais com espinafre, proporcionando um impulso de ferro e nutrientes verdes. A proteína em pó e as sementes de cânhamo oferecem uma base sólida de proteínas, enquanto o mango e o abacaxi trazem benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	38g
Carboidratos	63g
Gorduras	14g



Ingredientes

Manga congelada em pedaços	168 ml
Abacaxi congelado em pedaços	168 ml
Espinafre fresco	336 ml
Água de coco	168 ml
Proteína em pó (base vegetal)	42 g
Sementes de cânhamo	42 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 168 ml de manga congelada, 168 ml de abacaxi congelado, 336 ml de espinafre fresco, 168 ml de água de coco e 42 g de proteína em pó.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Se estiver muito espesso, adicione mais água de coco.
3. Despeje em uma tigela e finalize com mais sementes de cânhamo e fatias de kiwi.

8. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Ervas e Molho de Abacate

Esta salada vibrante é repleta de proteínas do grão-de-bico e da quinoa, apoiando a saúde muscular e o metabolismo. Potencializada com gorduras saudáveis do abacate e fitoestrógenos do grão-de-bico, é um prato perfeito para mulheres acima de 40 anos que buscam o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral.

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 cozida	372 ml
grão-de-bico enlatado, enxaguado e drenado	186 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
pepino, em cubos	116.3 g
salsa fresca, picada	23.3 g
abacate	108.5 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino e a salsa.
2. Em uma tigela pequena, amasse o abacate e misture com azeite de oliva, suco de limão, sal e pimenta para criar o molho.
3. Despeje o molho de abacate sobre a salada e misture delicadamente.
4. Sirva imediatamente ou armazene na geladeira por até 3 dias.

9. Prato de Frango com Couve de Bruxelas e Tomate Assados

Este prato vibrante é repleto de nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. A combinação de couve de bruxelas assada, coxas de frango suculentas e uma salada fresca de tomate oferece uma refeição equilibrada rica em proteínas e fibras.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	50g
Gorduras	20g



Ingredientes

Couve de bruxelas, cortadas ao meio	495 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	247.5 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Coxa de frango, sem pele	247.5 g
Quinoa, cozida	148.5 g
Queijo feta, esfarelado	49.5 g
Suco de limão	24.8 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture as couves de bruxelas e os tomates-cereja com 1 colher de sopa de azeite de oliva, alho picado e pimenta-do-reino, depois espalhe em uma assadeira.
3. Asse os vegetais no forno pré-aquecido por 15 minutos até ficarem macios e levemente caramelizados.
4. Enquanto os vegetais estão assando, aqueça a colher de sopa restante de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione a coxa de frango e cozinhe por cerca de 6-7 minutos de cada lado até dourar e cozinhar completamente.
5. Retire o frango da frigideira e deixe descansar por alguns minutos, depois fatie.
6. Em um prato, preencha metade com as couves de bruxelas e tomates assados, um quarto com o frango fatiado e o restante com a quinoa cozida. Cubra a quinoa com queijo feta esfarelado e regue com suco de limão.

Dia 4

3 refeições · 1,487 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Sementes de Chia **350 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Grão-de-Bico **543 kcal**

JANTAR Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Sardinhas **594 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 162g Gorduras: 46g

10. Tigela de Smoothie de Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Repleta de antioxidantes e vitamina C de frutas vermelhas, esta tigela de smoothie ajuda na resiliência imunológica. As sementes de chia fornecem ácidos graxos ômega-3, excelentes para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	49g
Gorduras	10g



Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
iogurte grego	168 ml
Sementes de chia	42 ml
Leite de amêndoas	168 ml
Mel	7 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de frutas vermelhas congeladas, 168 ml de iogurte grego e 168 ml de leite de amêndoas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e polvilhe com 42 ml de sementes de chia. Regue com mel se desejar.

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 Quinoa e Grão-de-Bico

Esta salada vibrante é rica em proteínas e fibras, perfeita para mulheres acima de 40 anos que buscam manter o equilíbrio hormonal e apoiar a saúde óssea e cardíaca. Rica em fitoestrogênios e gorduras saudáveis, é uma opção rápida e nutritiva que pode ser personalizada ao seu gosto.

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, cozida	372 ml
Grão-de-bico, enlatado, enxaguado	186 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Pepino, em cubos	116.3 g
Abacate, em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Queijo feta, esfarelado (opcional)	62 g
Salsa fresca, picada	46.5 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico.
2. Adicione os tomates-cereja, o pepino e o abacate à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente.
5. Polvilhe com queijo feta e salsa fresca antes de servir.

12. Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Sardinhas

Este ensopado robusto combina lentilhas e espinafre, fornecendo proteínas e ferro, essenciais para os níveis de energia em mulheres acima de 40 anos. A adição de sardinhas traz ômega-3 e realça o sabor, tornando-o nutritivo e satisfatório.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

Lentilhas	198 ml
Sardinhas enlatadas	92.4 g
Espinafre	792 ml
Caldo de legumes	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho	3.3 cloves

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva e refogue 2 dentes de alho picados até ficarem aromáticos.
2. Adicione 198 ml de lentilhas e 792 ml de caldo de legumes. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos.
3. Misture 792 ml de espinafre fresco e 92.4 g de sardinhas drenadas. Cozinhe até o espinafre murchar.

Dia 5

3 refeições · 1,487 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Frittata de Abóbora e Espinafre com Colágeno **350 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Abacate **543 kcal**

JANTAR Salada Crocante de Grão-de-Bico e Tomate com Molho de Tahine **594 kcal**

Proteínas: 101g Carboidratos: 127g Gorduras: 66g

13. Frittata de Abóbora e Espinafre com Colágeno

Esta frittata é rica em abóbora e espinafre, que são essenciais para a saúde da pele. Os ovos fornecem proteínas de alta qualidade e aminoácidos necessários para a síntese de colágeno.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	9 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	17g
Gorduras	21g



Ingredientes

Ovos	336 g
Purê de abóbora	168 g
Espinafre fresco, picado	42 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o espinafre picado até murchar.
3. Em uma tigela, bata os ovos, o purê de abóbora, o sal e a pimenta. Despeje sobre o espinafre e cozinhe até as bordas firmarem, cerca de 5 minutos.
4. Transfira a frigideira para o forno e asse por 10-15 minutos até o centro estar completamente firme.

14. Tigela Saborosa de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Abacate

Esta tigela nutritiva é perfeita para apoiar o equilíbrio hormonal e o metabolismo, fornecendo nutrientes essenciais para a saúde óssea e do coração. Com alto teor de proteínas e gorduras saudáveis, é uma refeição satisfatória que auxilia na perda ou manutenção de peso para mulheres acima de 40 anos.

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, cozida	372 ml
grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	186 g
espinafre fresco, picado	46.5 g
abacate, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta, esfarelado (opcional)	62 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico.
2. Adicione o espinafre picado, o abacate em cubos e o queijo feta esfarelado (se estiver usando).
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva e o suco de limão, depois despeje sobre a mistura de quinoa.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture delicadamente até ficar bem combinado.
5. Sirva imediatamente ou refrigere por até 2 dias.

15. Salada Crocante de Grão-de-Bico e Tomate com Molho de Tahine

Esta salada crocante combina grão-de-bico e tomates maduros, oferecendo alta proteína e vitaminas essenciais, promovendo a manutenção muscular e a saúde geral. O molho de tahine adiciona gorduras saudáveis, ajudando a equilibrar os hormônios, especialmente benéfico para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	63g
Gorduras	26g

Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	396 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Tahine	49.5 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto



Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture o grão-de-bico com azeite de oliva, sal e pimenta; espalhe em uma assadeira e asse por 20 minutos até ficar crocante.
3. Em uma tigela, misture os grãos crocantes com os tomates-cereja cortados ao meio, regue com tahine e suco de limão, e sirva.

Dia 6

3 refeições · 1,406 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Nutritiva de Ovo com Abacate **518 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Salmão Grelhado **558 kcal**

JANTAR Bowl de Beterraba e Brócolis Assados com Alho e Limão **330 kcal**

Proteínas: 102g Carboidratos: 122g Gorduras: 75g

OFERTA EXCLUSIVA

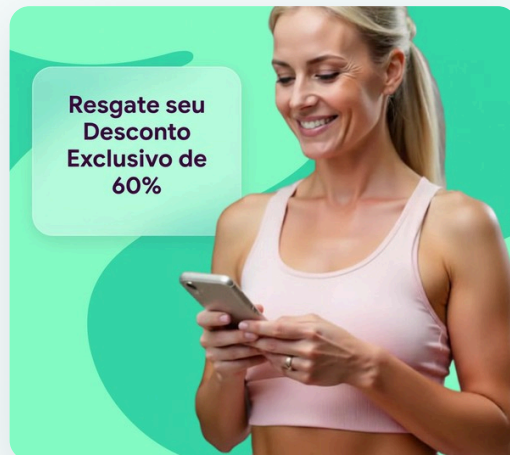
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela Nutritiva de Ovo com Abacate

Comece o seu dia com esta deliciosa tigela de ovo com abacate, repleta de proteínas e gorduras saudáveis que apoiam o equilíbrio hormonal e o metabolismo. A combinação de ovos, abacate e rúcula fornece nutrientes essenciais para a saúde óssea e do coração, tornando-a um café da manhã ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	25g
Gorduras	34g



Ingredientes

ovos grandes cozidos	2.8g
abacate em cubos	70 g
rúcula	42 g
suco de limão	21 ml
sal marinho	a gosto
sementes de cânhamo (para ômega-3)	21 g

Preparação

1. Passo 1: Cozinhe os ovos em água por cerca de 10-12 minutos até ficarem duros, depois resfrie, descasque e corte-os.
2. Passo 2: Em uma tigela, misture os ovos picados, o abacate em cubos e a rúcula.
3. Passo 3: Regue com suco de limão e polvilhe com sal marinho a gosto.
4. Passo 4: Finalize com sementes de cânhamo para adicionar ácidos graxos ômega-3 e misture delicadamente antes de servir.

17. Salada de Quinoa Rica em Ômega-3 com Salmão Grelhado

Esta salada vibrante é repleta de ácidos graxos ômega-3, proteínas e fitoestrógenos, tornando-se uma refeição ideal para mulheres acima de 40 anos. Ela apoia o equilíbrio hormonal, a saúde do coração e fornece nutrientes essenciais para a saúde óssea, além de ser rápida e fácil de preparar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	47g
Gorduras	28g



Ingredientes

Quinoa, cozida	372 ml
Filé de salmão grelhado	175.2 g
Espinafre, fresco	744 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	372 ml
Pepino, cortado em cubos	186 ml
Abacate, cortado em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	23.3 g
Sal e pimenta, a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre, os tomates-cereja, o pepino e o abacate.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão sobre a salada e misture delicadamente.
3. Finalize a salada com o filé de salmão grelhado e polvilhe com sementes de chia, sal e pimenta.

18. Bowl de Beterraba e Brócolis Assados com Alho e Limão

Este bowl nutritivo combina beterrabas e brócolis assados, conhecidos por suas qualidades de suporte hepático, com alho e limão para um sabor e benefícios à saúde adicionais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	330 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	50g
Gorduras	13g



Ingredientes

Beterrabas, descascadas e em cubos	247.5 g
Brócolis, em floretes	247.5 g
Dentes de alho, picados	3.3g
Azeite de oliva	49.5 ml
Suco de limão	49.5 ml
Sal e pimenta	A gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Misture as beterrabas em cubos com azeite de oliva, alho picado, sal e pimenta, e espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 15 minutos, depois adicione o brócolis e asse por mais 5 minutos até ficar macio. Regue com suco de limão antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,487 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Assada com Frutas Vermelhas **350 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico **543 kcal**

JANTAR Salada de Lentilhas e Batata Doce ao Curry **594 kcal**

Proteínas: 100g Carboidratos: 193g Gorduras: 43g

19. Aveia Assada com Frutas Vermelhas

Esta aveia assada é uma opção nutritiva e saborosa, repleta de fibras e antioxidantes. Perfeita para começar o dia com energia e saúde.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	63g
Gorduras	7g



Ingredientes

Aveia em flocos	224 g
Leite de amêndoa	672 ml
Frutas vermelhas mistas	420 g
Xarope de bordo	84 ml
Fermento em pó	14 g
Canela	7 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma tigela grande, misture 224 g de aveia em flocos, 672 ml de leite de amêndoa, 420 g de frutas vermelhas mistas, 84 ml de xarope de bordo, 14 g de fermento em pó e 7 g de canela.
3. Despeje a mistura em uma assadeira untada e asse por 30 minutos ou até que esteja firme e dourada.

20. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico

Esta salada vibrante é rica em proteínas e fibras, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com fitoestrógenos e gorduras saudáveis, ela promove o equilíbrio hormonal e 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

grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido	372 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
pepino, picado	116.3 g
cebola roxa, picada finamente	62 g
queijo feta, esfarelado	62 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
salsa fresca, picada	12.4 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino, a cebola roxa e a salsa.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
4. Polvilhe o queijo feta por cima e sirva imediatamente ou refrigere por 10 minutos para realçar os sabores.

OFERTA EXCLUSIVA

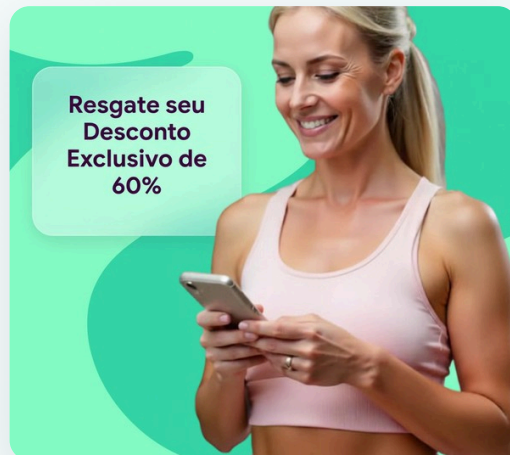
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salada de Lentilhas e Batata Doce ao Curry

Esta salada nutritiva é rica em proteínas das lentilhas e batatas-doces, fornecendo energia sustentada. Os temperos de curry oferecem benefícios anti-inflamatórios, tornando-a uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

lentilhas cozidas	396 ml
batata doce, em cubos	396 ml
cebola roxa, em cubos	99 ml
espinafre, picado	396 ml
azeite de oliva	24.8 ml
pó de curry	6.6 g
suco de limão	24.8 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Ferva ou cozinhe a batata doce até ficar macia. Reserve.
2. Em uma tigela, misture as lentilhas cozidas, a batata doce, a cebola roxa e o espinafre.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o pó de curry, o suco de limão, o sal e a pimenta. Despeje sobre a salada e misture delicadamente.



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.