

Plano de Refeições da Dieta Arco-Íris de 7 Dias PDF

Coma o arco-íris com este plano de refeições colorido e nutritivo.

O Plano de Refeições da Dieta Arco-Íris de 7 Dias apresenta 21 receitas coloridas projetadas para maximizar a diversidade de nutrientes. Este plano incentiva o consumo de uma ampla variedade de frutas e vegetais, promovendo saúde e vitalidade. Desfrute de refeições vibrantes que são não apenas bonitas, mas também repletas de nutrientes essenciais!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

| DIA | CALORIAS | PROTEÍNAS | CARBOIDRATOS | GORDURAS |
|-------|----------|-----------|--------------|----------|
| Dia 1 | 1,561 | 101g | 134g | 77g |
| Dia 2 | 1,611 | 106g | 151g | 64g |
| Dia 3 | 1,611 | 124g | 155g | 53g |
| Dia 4 | 1,611 | 102g | 194g | 51g |
| Dia 5 | 1,471 | 110g | 188g | 37g |
| Dia 6 | 1,471 | 110g | 102g | 72g |
| Dia 7 | 1,611 | 127g | 98g | 78g |
| Méd. | 1,564 | 111g | 146g | 62g |

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Ovos com Tomate Cereja e Manjeriçã

Bacalhau Assado com Tomate e Manjeriçã

Tigela de Poder com Duas Verduras e Frango Grelhado

Omelete de Legumes Balanceada com Ovos Pochê

Refogado de Lentilhas e Legumes com Molho de Vinagre de Maçã

Tigela de Quinoa com Frango e Leucina

Medley de Legumes Assados com Quinoa

Omelete de Pimentão com Cúrcuma, Espinafre e Feta

Vegetais Assados com Vinagre Balsâmico e Quinoa

Salada de Quinoa com Espinafre e Nozes

Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Ovo

Pimentões Recheados com Lentilhas e Arroz Integral

+ 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](#)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,564 kcal/dia

Média diária



111g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

146g C / 62g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Ovos com Tomate Cereja e Manjeriçao
2. Medley de Legumes Assados com Quinoa
3. Bacalhau Assado com Tomate e Manjeriçao

02 Dia 2

4. Omelete de Pimentao com Cúrcuma, Espinafre e Feta
5. Tigela de Poder com Duas Verduras e Frango Grelhado
6. Vegetais Assados com Vinagre Balsâmico e Quinoa

03 Dia 3

7. Omelete de Legumes Balanceada com Ovos Pochê
8. Salada de Quinoa com Espinafre e Nozes
9. Refogado de Lentilhas e Legumes com Molho de Vinagre de Maçã

04 Dia 4

10. Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Ovo
11. Tigela de Quinoa com Frango e Leucina
12. Pimentões Recheados com Lentilhas e Arroz Integral

05 Dia 5

13. Tigela de Smoothie de Cenoura e Frutas Vermelhas
14. Bowl de Quinoa e Grão-de-Bico Rico em Proteínas
15. Ensopado de Lentilhas e Legumes Raiz

06 Dia 6

16. Pudim de Chia com Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas
17. Salada de Cavala com Quinoa e Espinafre
18. Pimentões Recheados com Peru Moído

07 Dia 7

19. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo

20. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

21. Bacalhau Mediterrâneo Assado com Tomates e Azeitonas

Dia 1

3 refeições · 1,561 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos com Tomate Cereja e Manjeriço **490 kcal**

ALMOÇO Medley de Legumes Assados com Quinoa **543 kcal**

JANTAR Bacalhau Assado com Tomate e Manjeriço **528 kcal**

Proteínas: 101g Carbohidratos: 134g Gorduras: 77g

1. Ovos com Tomate Cereja e Manjeriço

Este café da manhã nutritivo combina ovos cozidos ricos em proteínas com tomates cereja vibrantes, oferecendo antioxidantes essenciais e gorduras saudáveis. Acompanhado de espinafre, que é uma excelente fonte de ferro e cálcio, este prato ajuda a equilibrar hormônios, acelerar o metabolismo e fortalecer os ossos para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carbohidratos | 21g |
| Gorduras | 31g |



Ingredientes

| | |
|----------------|--------|
| ovos grandes | 2.8g |
| tomates cereja | 168 ml |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| folhas de manjerição fresco | 14 folhas |
| azeite de oliva | 7 ml |
| espinafre fresco | 42 g |
| queijo feta (opcional) | 42 g |

Prepara o

- 1.** Passo 1: Cozinhe os ovos em uma panela com água por cerca de 10-12 minutos até ficarem duros. Após o cozimento, resfrie-os em água corrente fria e descasque.
- 2.** Passo 2: Enquanto os ovos cozinham, lave os tomates cereja e corte-os ao meio. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
- 3.** Passo 3: Adicione os tomates cereja e o espinafre   frigideira, refogando por 3-5 minutos até que o espinafre murche e os tomates fiquem levemente macios.
- 4.** Passo 4: Corte os ovos cozidos e coloque-os em um prato. Cubra com a mistura de tomates cereja e espinafre refogados. Decore com folhas de manjerição fresco e queijo feta, se desejar.

2. Medley de Legumes Assados com Quinoa

Este prato colorido e nutritivo é rico em fibras e antioxidantes, apoiando a saúde do coração e promovendo energia sustentada. A variedade de legumes garante que você receba uma ampla gama de vitaminas e minerais cruciais para a saúde da mulher.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 20 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 16g |
| Carboidratos | 93g |
| Gorduras | 16g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------------------|---------|
| Legumes mistos (pimentões, abobrinha, cenouras) | 744 ml |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Quinoa, crua | 186 ml |
| Pimenta-do-reino | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture os legumes com azeite de oliva e pimenta-do-reino em uma assadeira.
2. Asse por 20 minutos até que fiquem macios e levemente caramelizados.
3. Enquanto isso, cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Sirva a quinoa coberta com os legumes assados.

3. Bacalhau Assado com Tomate e Manjericão

Este prato leve e saboroso de bacalhau é assado com tomates e manjericão, ambos ricos em antioxidantes que ajudam a reduzir a inflamação. É uma refeição baixa em calorias e alta em proteínas, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 528 kcal |
| Proteínas | 46g |
| Carboidratos | 20g |
| Gorduras | 30g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------------|---------|
| Filé de bacalhau | 280.5 g |
| Tomates-cereja (cortados ao meio) | 396 ml |
| Manjericão fresco (picado) | 99 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Coloque o filé de bacalhau em uma assadeira, cubra com tomates-cereja, manjericão, azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Asse por 12-15 minutos ou até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo.

Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete de Pimentão com Cúrcuma, Espinafre e Feta **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Poder com Duas Verduras e Frango Grelhado **543 kcal**

JANTAR Vegetais Assados com Vinagre Balsâmico e Quinoa **578 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 151g Gorduras: 64g

4. Omelete de Pimentão com Cúrcuma, Espinafre e Feta

Esta omelete vibrante combina pimentões ricos em nutrientes, espinafre e queijo feta, proporcionando um aumento de proteínas e vitaminas essenciais para mulheres acima de 40 anos. Repleta de ingredientes anti-inflamatórios como cúrcuma e gorduras saudáveis do óleo de coco, este prato apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde óssea.

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 | 2.8g |
| pimentões, picados | 168 ml |
| espinafre fresco, picado | 336 ml |
| queijo feta, esfarelado | 42 g |
| cúrcuma em pó | 2.8 g |
| óleo de coco | 7 ml |
| pimenta-do-reino, a gosto | 1.4 g |

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, bata os ovos, a cúrcuma e a pimenta-do-reino até ficarem bem misturados.
2. Passo 2: Aqueça o óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione os pimentões picados e cozinhe por 3-4 minutos até amolecer.
3. Passo 3: Adicione o espinafre picado à frigideira e cozinhe por mais 1-2 minutos até murchar.
4. Passo 4: Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que cubra os vegetais uniformemente. Cozinhe por 3-4 minutos até as bordas começarem a firmar.
5. Passo 5: Polvilhe o queijo feta esfarelado em uma metade da omelete, depois dobre a outra metade sobre o topo. Cozinhe por mais 2-3 minutos até os ovos estarem totalmente firmes.
6. Passo 6: Deslize a omelete para um prato, corte ao meio e sirva quente.

5. Tigela de Poder com Duas Verduras e Frango Grelhado

Esta tigela vibrante é repleta de vegetais, oferecendo uma abundância de nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Coberta com frango grelhado para um impulso de proteínas, é uma refeição satisfatória que promove a saúde óssea e o suporte metabólico, perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 543 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carboidratos | 43g |
| Gorduras | 22g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------|---------|
| peito de frango grelhado, picado | 175.2 g |
| flores de brócolis, cozidas no vapor | 232.5 g |
| pimentões, fatiados | 232.5 g |
| cenouras, raladas | 116.3 g |
| azeite de oliva | 23.3 ml |
| hummus (para tempero) | 46.5 g |
| sementes de chia | 23.3 g |
| suco de limão fresco | 23.3 ml |
| sal e pimenta, a gosto | a gosto |

Preparação

- 1.** Passo 1: Preaqueça uma grelha ou frigideira grelhada em fogo médio. Tempere o peito de frango picado com sal e pimenta, e grelhe por cerca de 6-7 minutos até estar totalmente cozido.
- 2.** Passo 2: Enquanto o frango está grelhando, cozinhe o brócolis no vapor, fatie os pimentões e rale as cenouras. Isso deve levar cerca de 5-7 minutos.
- 3.** Passo 3: Em uma tigela grande, misture o brócolis cozido no vapor, os pimentões fatiados, as cenouras raladas, o frango grelhado e regue com azeite de oliva e suco de limão fresco.
- 4.** Passo 4: Cubra a tigela com hummus e polvilhe sementes de chia para adicionar nutrientes. Misture delicadamente antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

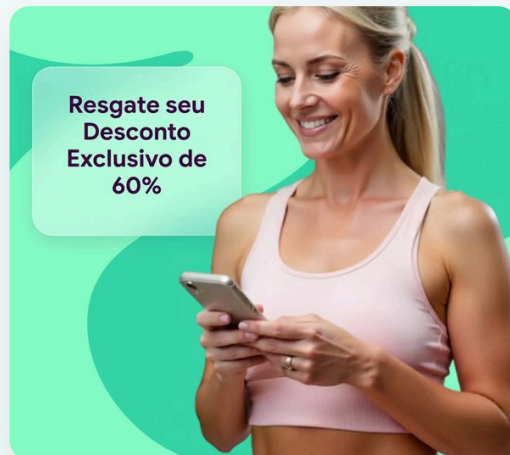
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Vegetais Assados com Vinagre Balsâmico e Quinoa

Este prato combina uma variedade de vegetais assados, ricos em nutrientes e antioxidantes, que ajudam na saúde geral durante a menopausa. A quinoa fornece uma fonte completa de proteína, essencial para energia e manutenção muscular.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 20g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------------------|---------|
| Vegetais mistos (pimentões, abobrinha, cenouras) | 792 ml |
| Azeite de oliva | 49.5 ml |
| Vinagre balsâmico | 24.8 ml |
| Quinoa cozida | 396 ml |

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 792 ml de vegetais mistos com 49.5 ml de azeite de oliva e 24.8 ml de vinagre balsâmico.
2. Espalhe em uma assadeira e asse por 25-30 minutos até ficar macio.
3. Sirva sobre 396 ml de quinoa cozida.

Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete de Legumes Balanceada com Ovos Pochê **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa com Espinafre e Nozes **543 kcal**

JANTAR Refogado de Lentilhas e Legumes com Molho de Vinagre de Maçã **578 kcal**

Proteínas: 124g Carboidratos: 155g Gorduras: 53g

7. Omelete de Legumes Balanceada com Ovos Pochê

Esta deliciosa refeição matinal é rica em nutrientes que ajudam a equilibrar hormônios e promover a saúde óssea. A combinação de ovos, verduras e gorduras saudáveis é benéfica para 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 ou óleo de coco | 7 ml |
| tomates-cereja | 105 g |
| abacate | 70 g |
| queijo feta (opcional) | 42 g |
| sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Passo 1: Aqueça o azeite de oliva ou o óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Passo 2: Adicione o espinafre fresco e os tomates-cereja na frigideira e refogue por cerca de 2-3 minutos até que o espinafre murche e os tomates amoleçam.
3. Passo 3: Enquanto isso, cozinhe os dois ovos em uma panela separada com água fervente por cerca de 3-4 minutos ou até que as claras estejam firmes.
4. Passo 4: Assim que os legumes estiverem cozidos, tempere com sal e pimenta e transfira para um prato.
5. Passo 5: Coloque os ovos pochê sobre os legumes refogados, adicione fatias de abacate e polvilhe com queijo feta, se desejar.

8. Salada de Quinoa com Espinafre e Nozes

Esta salada de quinoa rica em nutrientes é repleta de peptídeos de colágeno, gorduras saudáveis e fibras, perfeita para mulheres acima de 40 anos. Rica em fitoestrógenos, ômega-3 e vitaminas essenciais, apoia o equilíbrio hormonal e a saúde do coração, além de promover o bem-estar da pele e das articulações.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

| | |
|-----------------------------------|---------|
| quinoa cozida | 372 g |
| espinafre fresco picado | 93 g |
| tomates-cereja cortados ao meio | 232.5 g |
| nozes picadas | 46.5 g |
| azeite de oliva | 46.5 ml |
| suco de limão | 23.3 ml |
| peptídeos de colágeno | 46.5 g |
| queijo feta esfarelado (opcional) | 46.5 g |
| sal e pimenta a gosto | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre picado, os tomates-cereja cortados ao meio e as nozes picadas.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão e uma pitada de sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture bem.
4. Adicione os peptídeos de colágeno e misture delicadamente até que estejam distribuídos uniformemente.
5. Se desejar, finalize com queijo feta esfarelado antes de servir.

9. Refogado de Lentilhas e Legumes com Molho de Vinagre de Maçã

Um refogado nutritivo que combina lentilhas ricas em proteínas com legumes ricos em antioxidantes. O vinagre de maçã realça o sabor do prato enquanto ajuda no controle do açúcar no sangue.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 38g |
| Carboidratos | 66g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------------------|---------|
| Lentilhas cozidas | 396 ml |
| Legumes variados (pimentões, brócolis, cenouras) | 396 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Vinagre de maçã | 24.8 ml |
| Gengibre fresco, picado | 8.3 g |

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 396 ml de legumes variados e refogue por 5 minutos.
3. Misture 396 ml de lentilhas cozidas, 24.8 ml de vinagre de maçã e 8.3 g de gengibre picado. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Ovo **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Frango e Leucina **543 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Lentilhas e Arroz Integral **578 kcal**

Proteínas: 102g Carbohidratos: 194g Gorduras: 51g

10. Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Ovo

Repleta de fibras e carboidratos complexos, este prato ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue enquanto fornece energia sustentada durante a manhã. As gorduras saudáveis do abacate também apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde cerebral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 15 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 22g |
| Carboidratos | 56g |
| Gorduras | 22g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------|------------|
| Batata doce, em cubos | 336 ml |
| Ovo | 2.8 grande |
| Abacate, fatiado | 0.7 médio |
| Azeite de oliva | 21 ml |
| Sal | a gosto |
| Pimenta-do-reino | a gosto |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture a batata doce em cubos com azeite de oliva, sal e pimenta, e espalhe em uma assadeira. Asse por 25 minutos até ficar macia.
3. Em uma frigideira, frite os ovos ao seu gosto (estilo frito ou mexido).
4. Monte a tigela: coloque a batata doce assada, cubra com os ovos e adicione o abacate fatiado.

OFERTA EXCLUSIVA

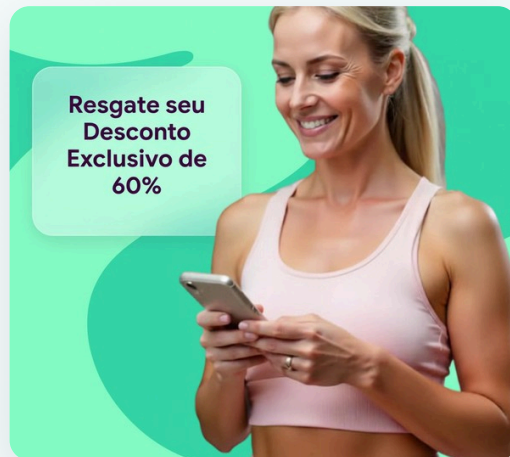
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 de Quinoa com Frango e Leucina

Esta tigela rica em nutrientes combina frango magro, quinoa e vegetais coloridos para apoiar a saúde muscular e o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. Repleta de proteínas, fibras e ômega-3, promove a densidade óssea e a saúde do coração, além de ser rápida de preparar.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Quinoa cozida | 372 ml |
| Peito de frango cozido, em cubos | 175.2 g |
| Espinafre fresco | 46.5 g |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 116.3 g |
| Abacate, em cubos | 116.3 g |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sementes de chia | 23.3 g |
| Sal | a gosto |
| Pimenta-do-reino | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o peito de frango em cubos.
2. Adicione o espinafre fresco, os tomates-cereja e o abacate em cubos à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino para fazer um molho.
4. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e frango, e misture delicadamente para combinar.
5. Polvilhe sementes de chia por cima para adicionar ômega-3 e sirva imediatamente.

12. Pimentões Recheados com Lentilhas e Arroz Integral

Esses pimentões recheados coloridos são preenchidos com lentilhas e arroz integral, tornando-os ricos em fibras e nutrientes. A variedade de cores adiciona antioxidantes, apoiando a saúde geral.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carboidratos | 91g |
| Gorduras | 10g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|--------|
| Pimentão | 1.7g |
| Lentilhas enlatadas, enxaguadas | 198 ml |
| Arroz integral cozido | 198 ml |
| Tomates picados | 198 ml |
| Cominho | 8.3 ml |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 198 ml de lentilhas enxaguadas, 198 ml de arroz integral cozido e 198 ml de tomates picados com 5 ml de cominho.
3. Recheie 1 pimentão cortado ao meio com a mistura e coloque em uma assadeira. Asse por 25-30 minutos até ficar macio.

Dia 5

3 refeições · 1,471 calorias

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

ALMOÇO Bowl de Quinoa e Grão-de-Bico Rico em Proteínas **543 kcal**

JANTAR Ensopado de Lentilhas e Legumes Raiz **578 kcal**

Proteínas: 110g Carbohidratos: 188g Gorduras: 37g

13. Tigela de Smoothie de Cenoura e Frutas Vermelhas

Uma mistura vibrante de cenouras e frutas vermelhas repleta de vitaminas e antioxidantes, fortalecendo a imunidade e promovendo a saúde da pele. A adição de proteína em pó ajuda na manutenção muscular durante a menopausa.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 350 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 10g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------------------------------------------|--------|
| Cenoura, picada | 168 ml |
| Frutas vermelhas mistas congeladas | 168 ml |
| Leite de amêndoas sem açúcar | 168 ml |
| Proteína em pó (baunilha ou sem sabor) | 42 g |
| Coberturas (sementes, frutas vermelhas adicionais, nozes) | 84 ml |

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 168 ml de cenoura picada, 168 ml de frutas vermelhas mistas congeladas e 168 ml de leite de amêndoas sem açúcar.
2. Bata até ficar homogêneo, adicionando proteína em pó se desejar.
3. Despeje em uma tigela e cubra com 84 ml de sementes, frutas vermelhas ou nozes de sua escolha.

14. Bowl de Quinoa e Grão-de-Bico Rico em Proteínas

Este bowl nutritivo de quinoa e grão-de-bico é projetado para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde muscular de mulheres acima de 40 anos. Repleto de proteínas, ômega-3 e fibras, é uma refeição perfeita para antes ou depois do treino, que também promove a saúde do coração e dos ossos.

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 | 372 ml |
| Grão-de-bico cozido | 186 g |
| Espinafre fresco | 46.5 g |
| Tomates-cereja | 116.3 g |
| Abacate | 116.3 g |
| Queijo feta | 62 g |
| Azeite de oliva | 23.3 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sementes de chia | 18.6 g |
| Pimenta-do-reino | a gosto |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o grão-de-bico.
2. Adicione o espinafre fresco, os tomates-cereja e o abacate picado à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, suco de limão e pimenta-do-reino.
4. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente para combinar.
5. Finalize com o queijo feta esfarelado e polvilhe as sementes de chia antes de servir.

15. Ensopado de Lentilhas e Legumes Raiz

Este ensopado nutritivo é repleto de proteínas e fibras das lentilhas, promovendo saciedade e saúde digestiva, crucial para mulheres acima de 40 anos. Os legumes raiz fornecem vitaminas e minerais essenciais que apoiam a saúde óssea.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 15 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carboidratos | 99g |
| Gorduras | 8g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------|---------|
| Lentilhas, enxaguadas | 165 g |
| Cenouras, em cubos | 123.8 g |
| Batata, em cubos | 123.8 g |
| Aipo, em cubos | 66 g |
| Caldo de legumes | 1584 ml |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Folha de louro | 1.7g |
| Sal e pimenta | a gosto |

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio; adicione o aipo em cubos e cozinhe por 5 minutos.
2. Adicione as cenouras e a batata em cubos, depois misture as lentilhas e o caldo de legumes.
3. Adicione a folha de louro e leve a ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 25-30 minutos até que as lentilhas estejam macias.
4. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 6

3 refeições · 1,471 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Chia com Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas **350 kcal**

ALMOÇO Salada de Cavala com Quinoa e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Peru Moído **578 kcal**

Proteínas: 110g Carboidratos: 102g Gorduras: 72g

OFERTA EXCLUSIVA

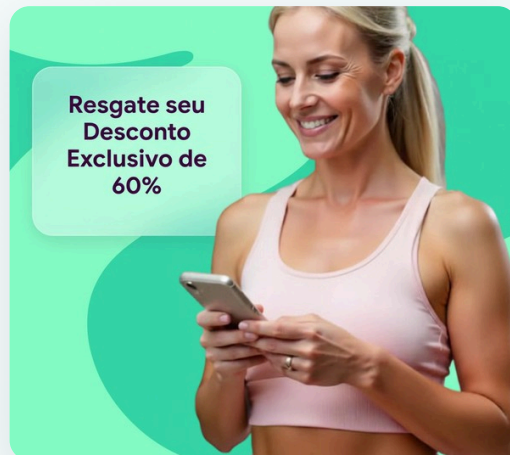
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Pudim de Chia com Manteiga de Amêndoa e Frutas Vermelhas

Esse pudim de chia é uma excelente fonte de gorduras saudáveis e fibras, promovendo saciedade e bem-estar. As frutas vermelhas oferecem antioxidantes e vitamina C, essenciais para a saúde hormonal.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 10 min |
| Tempo de cozimento | 5 min |
| Calorias | 350 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carboidratos | 42g |
| Gorduras | 17g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|--------|
| Sementes de chia | 63 g |
| Leite de amêndoa | 336 ml |
| Manteiga de amêndoa | 21 g |
| Frutas vermelhas mistas | 168 ml |
| Mel ou xarope de bordo | 7 g |

Preparação

1. Em uma tigela, misture as sementes de chia com o leite de amêndoa e a manteiga de amêndoa até ficar homogêneo.
2. Deixe descansar por pelo menos 15 minutos ou durante a noite na geladeira até engrossar.
3. Cubra com as frutas vermelhas e regue com mel ou xarope de bordo, se desejar.

17. Salada de Cavala com Quinoa e Espinafre

Esta salada vibrante é rica em ômega-3, ideal para mulheres acima de 40 anos. Combina quinoa cheia de fibras e espinafre nutritivo, promovendo a saúde hormonal e cardiovascular.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|---------|
| Cavala enlatada em água, drenada | 263.5 g |
| Quinoa cozida | 372 ml |
| Espinafre fresco, picado | 744 ml |
| Tomates-cereja, cortados ao meio | 232.5 g |
| Abacate, em cubos | 116.3 g |
| Azeite de oliva | 46.5 ml |
| Suco de limão | 23.3 ml |
| Sal | 1.6 g |
| Pimenta-do-reino | 1.6 g |

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a cavala drenada, a quinoa cozida, o espinafre picado, os tomates-cereja cortados ao meio e o abacate em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino para fazer um molho.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar todos os ingredientes.
4. Sirva imediatamente ou refrigere por até 30 minutos para que os sabores se misturem.

18. Pimentões Recheados com Peru Moído

Esses pimentões recheados são uma refeição nutritiva, combinando proteína magra do peru com gorduras saudáveis do queijo. Uma opção deliciosa e com baixo carboidrato.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 11 min |
| Tempo de cozimento | 30 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 53g |
| Carboidratos | 13g |
| Gorduras | 36g |



Ingredientes

| | |
|------------------|-----------|
| Pimentão | 1.7 médio |
| Peru moído | 189.8 g |
| Queijo cheddar | 49.5 g |
| Azeite de oliva | 24.8 ml |
| Tempero italiano | 8.3 g |

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 115 g de peru moído cozido com 30 g de queijo cheddar ralado e 5 g de tempero italiano.
3. Recheie as metades dos pimentões e coloque em uma assadeira. Regue com 15 ml de azeite de oliva e asse por 30 minutos.

Dia 7

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo **490 kcal**

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

JANTAR Bacalhau Mediterrâneo Assado com Tomates e Azeitonas **578 kcal**

Proteínas: 127g Carboidratos: 98g Gorduras: 78g

19. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo

Esta tigela nutritiva combina as gorduras saudáveis do abacate com a proteína dos ovos, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. A fibra do abacate ajuda a manter níveis estáveis de açúcar no sangue, essenciais para energia e vitalidade.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 5 min |
| Tempo de cozimento | 10 min |
| Calorias | 490 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carboidratos | 18g |
| Gorduras | 34g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|------------|
| ovos | 2.8 large |
| abacate, em cubos | 0.7 medium |
| tomates-cereja, cortados ao meio | 168 ml |
| azeite de oliva | 7 ml |
| sal | a gosto |
| pimenta | a gosto |

Preparação

1. Cozinhe ou frite 2 ovos grandes em uma frigideira antiaderente com 7 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Enquanto os ovos cozinham, corte 0.7 abacate médio em cubos e corte ao meio 168 ml de tomates-cereja.
3. Uma vez que os ovos estejam cozidos, coloque-os em uma tigela com o abacate e os tomates.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.

20. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico com Molho de Abacate

Esta salada rica em nutrientes é cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, ideal para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa e grão-de-bico fornece aminoácidos essenciais, enquanto o molho de abacate oferece gorduras saudáveis para o coração e fitoestrogênios para o equilíbrio hormonal.

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 | 139.5 g |
| grão-de-bico enlatado | 372 g |
| espinafre fresco | 46.5 g |
| tomates-cereja | 116.3 g |
| pimentão vermelho | 116.3 g |
| abacate | 108.5 g |
| azeite de oliva | 46.5 ml |
| suco de limão | 23.3 ml |
| sal | a gosto |

| | |
|----------------------|---------|
| pimenta do reino | a gosto |
| sementes de gergelim | 14 g |

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, geralmente cerca de 15 minutos.
2. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, o grão-de-bico, o espinafre, os tomates-cereja e o pimentão vermelho.
3. Em uma tigela pequena, amasse o abacate e misture com azeite de oliva, suco de limão, sal e pimenta para criar o molho.
4. Despeje o molho de abacate sobre a salada e misture bem.
5. Finalize com sementes de gergelim e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

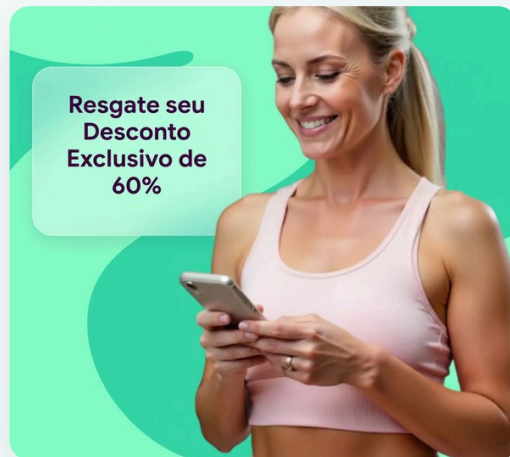
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



21. Bacalhau Mediterrâneo Assado com Tomates e Azeitonas

O bacalhau assado é uma fonte magra de proteína e ômega-3, enquanto os tomates e azeitonas oferecem antioxidantes e gorduras saudáveis. Este prato simples é ideal para mulheres acima de 40 anos, promovendo a saúde do coração e dos ossos.

Informação Nutricional

| | |
|----------------------------|----------|
| Porções | 1 |
| Tempo de preparação | 14 min |
| Tempo de cozimento | 18 min |
| Calorias | 578 kcal |
| Proteínas | 53g |
| Carboidratos | 33g |
| Gorduras | 25g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|---------|
| filé de bacalhau | 280.5 g |
| azeite de oliva | 49.5 ml |
| tomates em cubos enlatados | 396 ml |
| azeitonas pretas | 99 ml |
| manjeriço fresco | 99 ml |
| sal marinho | |
| pimenta-do-reino | |

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C. Em uma assadeira, coloque o filé de bacalhau, regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
2. Cubra com os tomates em cubos e as azeitonas. Asse por 15-20 minutos até que o peixe esteja cozido e se desfaça facilmente.
3. Decore com manjeriço fresco antes de servir.



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.