

# Plano de Refeições da Dieta Atlântica de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Experimente os benefícios da dieta atlântica adaptada para mulheres acima de 40 anos.

Nosso Plano de Refeições da Dieta Atlântica de 7 Dias oferece 21 receitas inspiradas nos hábitos alimentares saudáveis da região atlântica, perfeito para mulheres acima de 40 anos. Este plano enfatiza ingredientes saudáveis que promovem a saúde do coração e o controle de peso. Descubra refeições deliciosas que apoiam sua saúde e bem-estar.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,384	79g	201g	41g
Dia 2	1,384	91g	122g	72g
Dia 3	1,432	124g	107g	69g
Dia 4	1,656	97g	186g	68g
Dia 5	1,455	83g	122g	70g
Dia 6	1,673	109g	149g	85g
Dia 7	1,680	115g	169g	76g
Méd.	1,523	100g	151g	69g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Caldo de Repolho e Tomate

Frango com Batata Doce e Canela

Salada de Salmão com Quinoa e Molho de Limão

Smoothie de Frutas Vermelhas e Espinafre com Peptídeos de Colágeno

Macarrão de Abobrinha com Molho Bolognese de Peru e Espinafre

Tigela Balanceada de Quinoa com Salmão e Espinafre

Batatas-doces Recheadas com Caldo de Osso

Suco Verde da Deusa

Camarão com Ervas, Arroz de Couve-flor e Espinafre

Salada de Quinoa Temperada com Salmão Grelhado e Abacate

Smoothie Verde Cremoso de Abacate

Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Cogumelos

+ 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



**1,523 kcal/dia**

Média diária



**100g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

151g C / 69g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

## 01 Dia 1

1. Caldo de Repolho e Tomate
2. Batatas-doces Recheadas com Caldo de Osso
3. Frango com Batata Doce e Canela

## 02 Dia 2

4. Suco Verde da Deusa
5. Salada de Salmão com Quinoa e Molho de Limão
6. Camarão com Ervas, Arroz de Couve-flor e Espinafre

## 03 Dia 3

7. Smoothie de Frutas Vermelhas e Espinafre com Peptídeos de Colágeno
8. Salada de Quinoa Temperada com Salmão Grelhado e Abacate
9. Macarrão de Abobrinha com Molho Bolognese de Peru e Espinafre

## 04 Dia 4

10. Smoothie Verde Cremoso de Abacate
11. Tigela Balanceada de Quinoa com Salmão e Espinafre
12. Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Cogumelos

## 05 Dia 5

13. Tacos de Café da Manhã com Batata Doce e Feijão Preto
14. Salada de Pepino e Espinafre com Molho de Limão
15. Salteado de Camarão e Legumes Rico em Ferro

## 06 Dia 6

16. Ovos Mexidos Nutritivos com Espinafre e Óleo de Coco
17. Wraps de Atum com Abacate e Quinoa
18. Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho de Cúrcuma

07 Dia 7

---

19. Tigela Nutritiva de Ovos e Verduras

---

20. Tigela de Quinoa Rica em Proteínas com Macarrão de Grão-de-Bico e Iogurte Grego

---

21. Curry Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

---

# Dia 1

3 refeições · 1,384 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Caldo de Repolho e Tomate **168 kcal**

**ALMOÇO** Batatas-doces Recheadas com Caldo de Osso **589 kcal**

**JANTAR** Frango com Batata Doce e Canela **627 kcal**

**Proteínas: 79g   Carboidratos: 201g   Gorduras: 41g**

## 1. Caldo de Repolho e Tomate

Um caldo leve e refrescante com repolho picado e tomates maduros, perfeito para um café da manhã aconchegante. É uma opção saudável que combina sabor e nutrição.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	4
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	168 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	4g



### Ingredientes

repolho	210 g
tomates	350 g
caldo de legumes	1680 ml
cebola	140 g
azeite de oliva	21 ml

alho	4.2 g
manjeriçã	1.4 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

## Preparaçã

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola e o alho, cozinhando até que fiquem aromáticos e a cebola fique translúcida, cerca de 3-5 minutos.
3. Misture os tomates picados e cozinhe por mais 5 minutos.
4. Adicione o repolho picado e despeje o caldo de legumes.
5. Tempere com manjeriçã, sal e pimenta-do-reino. Deixe ferver.
6. Reduza o fogo e cozinhe por 15-20 minutos até que o repolho esteja macio.
7. Sirva quente.

## 2. Batatas-doces Recheadas com Caldo de Osso

Essas batatas-doces recheadas são uma refeição substancial que fornece energia e ajuda no metabolismo. Elas são ricas em vitaminas e minerais essenciais para a saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	40 min
<b>Calorias</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	112g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

Caldo de osso	186 ml
Batata-doce, média	1.6 média
Feijão preto, enlatado, drenado	186 ml
Milho, congelado	93 ml
Pimentão, picado	93 ml
Cominho em pó	7.8 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Fure a batata-doce com um garfo e asse por 40 minutos até ficar macia.
3. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio; adicione o pimentão picado e cozinhe até amolecer.
4. Misture 186 ml de feijão preto, 93 ml de milho e 186 ml de caldo de osso; adicione 7.8 ml de cominho em pó e cozinhe por 5-7 minutos.
5. Corte a batata-doce assada ao meio e recheie com a mistura de feijão.

### 3. Frango com Batata Doce e Canela

Este prato reconfortante combina frango magro com batata doce, uma excelente fonte de carboidratos complexos e fibras, proporcionando energia sustentada enquanto controla os níveis de açúcar no sangue. A canela não só adiciona sabor, mas também ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	58g
<b>Gorduras</b>	25g



#### Ingredientes

Peito de frango, em cubos	198 g
Batata doce, em cubos	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Canela em pó	8.3 g
Sal e pimenta	a gosto

#### Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma assadeira, combine 198 g de peito de frango em cubos e 247.5 g de batata doce em cubos; regue com 24.8 ml de azeite de oliva, polvilhe com 8.3 g de canela em pó e tempere com sal e pimenta.
3. Asse por 25 minutos ou até que o frango esteja cozido e as batatas doces estejam macias.

# Dia 2

3 refeições · 1,384 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Suco Verde da Deusa **168 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Salmão com Quinoa e Molho de Limão **589 kcal**

**JANTAR** Camarão com Ervas, Arroz de Couve-flor e Espinafre **627 kcal**

**Proteínas: 91g   Carboidratos: 122g   Gorduras: 72g**

## 4. Suco Verde da Deusa

Repleto de espinafre e couve, este suco é rico em vitaminas A e K, promovendo a saúde óssea e o equilíbrio hormonal. A adição de pepino ajuda a hidratar enquanto proporciona um efeito refrescante durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	168 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Espinafre fresco	42 g
Folhas de couve, talos removidos	42 g
Pepino, descascado e picado	210 g
Maçã verde, sem caroço e picada	210 g
Suco de limão	42 ml
Água	336 ml

### Preparação

1. Adicione espinafre, couve, pepino, maçã verde e água a um liquidificador.
2. Bata em alta até ficar homogêneo, depois coe através de um saco de leite de nozes ou uma peneira fina para extrair o suco.
3. Misture o suco de limão, despeje em um copo e aproveite imediatamente.

## 5. Salada de Salmão com Quinoa e Molho de Limão

Esta salada é rica em nutrientes, combinando salmão e quinoa, que oferecem ácidos graxos ômega-3 e aminoácidos essenciais para a manutenção muscular. O molho de limão fresco realça o sabor e favorece a digestão.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Salmão enlatado, drenado	93 g
Quinoa cozida	186 ml
Espinafre fresco, picado	372 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 93 g de salmão enlatado drenado, 186 ml de quinoa cozida, 372 ml de espinafre picado e 186 ml de pepino em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

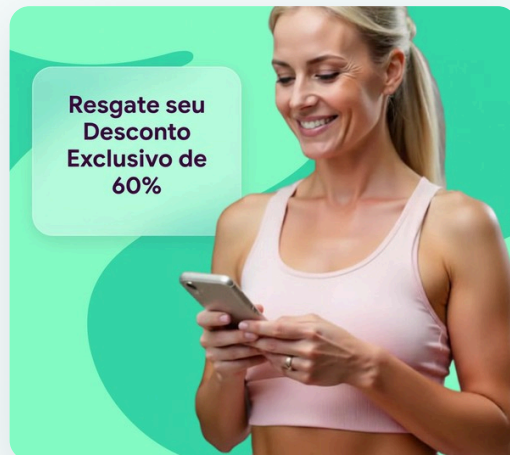
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Camarão com Ervas, Arroz de Couve-flor e Espinafre

Este prato apresenta camarões magros como fonte de proteína e arroz de couve-flor como uma alternativa com baixo carboidrato, ideal para perda de peso e manutenção muscular. O espinafre adiciona vitaminas essenciais e ajuda no equilíbrio hormonal, tornando-o uma escolha nutritiva para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	198 g
Arroz de couve-flor	396 ml
Espinafre, fresco	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 dentes
Suco de limão	24.8 ml

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 3.3 dentes de alho picados e cozinhe até ficar aromático.
2. Adicione 198 g de camarão; tempere com sal e pimenta e cozinhe por 3-4 minutos até ficar rosa.
3. Misture 396 ml de arroz de couve-flor e 396 ml de espinafre picado; refogue até aquecer. Finalize com 24.8 ml de suco de limão.

# Dia 3

3 refeições · 1,432 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie de Frutas Vermelhas e Espinafre com Peptídeos de Colágeno **280 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Quinoa Temperada com Salmão Grelhado e Abacate **558 kcal**

**JANTAR** Macarrão de Abobrinha com Molho Bolognese de Peru e Espinafre **594 kcal**

**Proteínas: 124g   Carboidratos: 107g   Gorduras: 69g**

## 7. Smoothie de Frutas Vermelhas e Espinafre com Peptídeos de Colágeno

Repleto de frutas vermelhas ricas em vitamina C, este smoothie é enriquecido com peptídeos de colágeno para apoiar a saúde da pele e sua elasticidade. O espinafre adiciona nutrientes essenciais que ajudam na saúde óssea, perfeito para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	280 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	35g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
Espinafre fresco	336 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Peptídeos de colágeno	1.4 scoop
Sementes de chia	21 g

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine as frutas vermelhas congeladas, espinafre, leite de amêndoas, peptídeos de colágeno e sementes de chia.
2. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo e cremoso, cerca de 1-2 minutos.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

## 8. Salada de Quinoa Temperada com Salmão Grelhado e Abacate

Esta salada de quinoa vibrante é rica em ingredientes anti-inflamatórios que ajudam a equilibrar os hormônios e a saúde do coração. Com ômega-3, fitoestrógenos e nutrientes essenciais, é perfeita para mulheres acima de 40 anos que desejam nutrir seus corpos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Quinoa, crua	139.5 g
Água	372 ml
Filé de salmão	175.2 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Abacate, picado	116.3 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Pepino, picado	116.3 g
Espinafre, fresco	46.5 g
Suco de limão	23.3 ml
Cominho em pó	3.1 g
Sal	a gosto

## Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria e misture com 372 ml de água em uma panela média. Leve para ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos até que a água seja absorvida. Solte com um garfo.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira grelhada em fogo médio. Tempere o filé de salmão com sal, pimenta e cominho em pó. Grelhe o salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado até que esteja cozido.
- 3.** Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o abacate picado, os tomates-cereja, o pepino e o espinafre fresco. Regue com suco de limão e misture delicadamente.
- 4.** Sirva a salada de quinoa com o salmão grelhado por cima. Aproveite imediatamente.

## 9. Macarrão de Abobrinha com Molho Bolognese de Peru e Espinafre

Este prato nutritivo é uma excelente fonte de proteína e fibras, ideal para manter os níveis de glicose no sangue estáveis. O espinafre adiciona uma dose extra de nutrientes essenciais.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	6 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Peru moído	189.8 g
Abobrinha	1.7 large
Tomates em cubos enlatados	198 ml
Espinafre fresco	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho	1.7 clove
Orégano seco	8.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por 1 minuto.
2. Adicione 189.8 g de peru moído e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos. Misture 198 ml de tomates em cubos e orégano, e cozinhe por 5 minutos.
3. No último minuto, adicione 396 ml de espinafre para murchar. Enquanto isso, refogue a abobrinha espiralizada em outra frigideira por 2-3 minutos até ficar macia.
4. Sirva o molho Bolognese de peru sobre o macarrão de abobrinha, temperando com sal e pimenta a gosto.

# Dia 4

3 refeições · 1,656 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie Verde Cremoso de Abacate **504 kcal**

**ALMOÇO** Tigela Balanceada de Quinoa com Salmão e Espinafre **558 kcal**

**JANTAR** Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Cogumelos **594 kcal**

**Proteínas: 97g   Carboidratos: 186g   Gorduras: 68g**

## 10. Smoothie Verde Cremoso de Abacate

Este smoothie combina as gorduras saudáveis do abacate com vegetais ricos em nutrientes, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. O teor de fibras auxilia na digestão, tornando-o ideal para uma dieta líquida.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	504 kcal
<b>Proteínas</b>	10g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Abacate maduro	105 g
Couve ou acelga	336 ml
Banana	140 g
Água de coco	336 ml
Sementes de chia	21 g

### Preparação

1. Bata 105 g de abacate maduro, 336 ml de couve, 140 g de banana, 336 ml de água de coco e 21 g de sementes de chia até ficar homogêneo.
2. Ajuste a espessura adicionando mais água de coco, se necessário.
3. Sirva gelado para um começo refrescante do seu dia.

OFERTA EXCLUSIVA

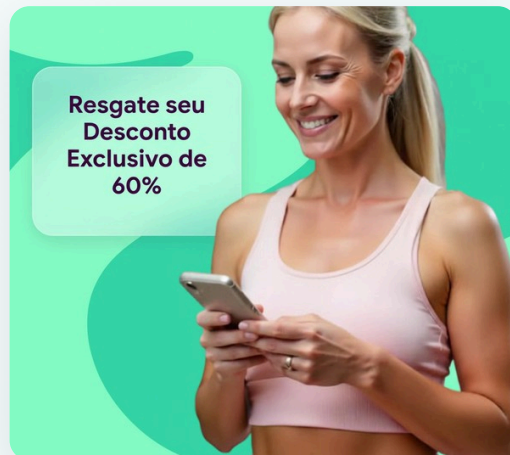
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Balanceada de Quinoa com Salmão e Espinafre

Esta tigela nutritiva de quinoa é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, gorduras saudáveis e fibras, fornece nutrientes essenciais como ômega-3 e cálcio, tornando-se uma refeição perfeita para manter a energia e o bem-estar.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

quinoa cozida	372 g
filé de salmão cozido	175.2 g
espinafre fresco	93 g
tomates-cereja	116.3 g
abacate	108.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	18.6 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre, os tomates-cereja e o abacate em cubos.
2. Desfie o salmão cozido e adicione à tigela.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois polvilhe com sementes de chia, sal e pimenta.
4. Misture delicadamente para combinar todos os ingredientes e sirva imediatamente.

## 12. Tigela Cremosa de Quinoa com Espinafre e Cogumelos

Este prato combina espinafre rico em magnésio e laticínios fortificados com vitamina D para criar uma tigela cremosa e deliciosa que promove a saúde óssea e auxilia na função muscular.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Espinafre fresco	396 ml
Cogumelos fatiados	396 ml
Iogurte grego	99 ml
Azeite de oliva	8.3 ml
Alho picado	1.7 dente

### Preparação

1. Aqueça 8.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio; adicione 396 ml de cogumelos fatiados e refogue por 5 minutos até amolecer.
2. Adicione 396 ml de espinafre fresco e 1 dente de alho picado; cozinhe até o espinafre murchar.
3. Misture 396 ml de quinoa cozida e 99 ml de iogurte grego; misture bem e aqueça antes de servir.

# Dia 5

3 refeições · 1,455 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Tacos de Café da Manhã com Batata Doce e Feijão Preto	<b>504 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada de Pepino e Espinafre com Molho de Limão	<b>357 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Salteado de Camarão e Legumes Rico em Ferro	<b>594 kcal</b>

**Proteínas: 83g    Carboidratos: 122g    Gorduras: 70g**

## 13. Tacos de Café da Manhã com Batata Doce e Feijão Preto

Esses tacos de café da manhã são recheados com fibras e proteínas, oferecendo uma escolha satisfatória para energia duradoura. Eles ajudam a equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	504 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Batata doce pequena	1.4 média
Feijão preto enlatado	168 ml
Tortilhas de milho	2.8 pequenas
Abacate	0.7g
Cominho	3.5 g

### Preparação

1. Em uma panela, cozinhe 1 batata doce média picada em um pouco de água até ficar macia, cerca de 8 minutos. Adicione 168 ml de feijão preto drenado e misture com 3.5 g de cominho.
2. Aqueça 2 tortilhas de milho pequenas em uma frigideira separada.
3. Preencha cada tortilha com a mistura de batata doce e feijão preto, e cubra com fatias de 0.7 de abacate antes de servir.

## 14. Salada de Pepino e Espinafre com Molho de Limão

Esta salada vibrante é rica em vitaminas e antioxidantes, tornando-se uma opção perfeita para o almoço de mulheres acima de 40 anos. O espinafre apoia a saúde óssea devido ao seu alto teor de vitamina K, enquanto os pepinos oferecem hidratação e baixo teor calórico.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	357 kcal
<b>Proteínas</b>	12g
<b>Carboidratos</b>	19g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

Folhas de espinafre	744 ml
Pepino, fatiado	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Queijo feta, esfarelado	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 744 ml de folhas de espinafre, 186 ml de pepino fatiado e 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão e tempere com sal e pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e finalize com 93 ml de queijo feta esfarelado. Misture delicadamente para combinar.

## 15. Salteado de Camarão e Legumes Rico em Ferro

Este salteado de camarão e legumes é rico em proteínas e ferro heme, enquanto legumes como pimentões e brócolis adicionam vitamina C, melhorando a absorção do ferro. Perfeito para mulheres ocupadas acima de 40 anos que precisam manter os níveis de energia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	371.3 g
Pimentão, fatiado	1.7 medium
Brócolis em floretes	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Alho picado	3.3 cloves
Gengibre ralado	8.3 g

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione 371.3 g de camarão, cozinhando por cerca de 3-4 minutos até que fiquem rosados.
3. Misture 1 pimentão fatiado, 396 ml de floretes de brócolis, 3.3 dentes de alho picados e 8.3 g de gengibre ralado, refogue por mais 5 minutos.
4. Despeje 49.5 ml de molho de soja de baixo teor de sódio, misturando bem antes de servir quente.

# Dia 6

3 refeições · 1,673 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Ovos Mexidos Nutritivos com Espinafre e Óleo de Coco **504 kcal**

**ALMOÇO** Wraps de Atum com Abacate e Quinoa **558 kcal**

**JANTAR** Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho de Cúrcuma **611 kcal**

**Proteínas: 109g    Carboidratos: 149g    Gorduras: 85g**

OFERTA EXCLUSIVA

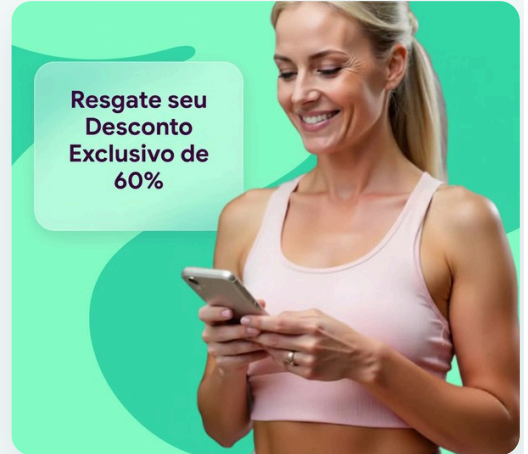
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Ovos Mexidos Nutritivos com Espinafre e Óleo de Coco

Comece seu dia com um café da manhã rico em proteínas que apoia o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Este prato combina a bondade dos ovos e do espinafre com as gorduras saudáveis do óleo de coco, fornecendo nutrientes essenciais para 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>	504 kcal
<b>Proteínas</b>	42g
<b>Carboidratos</b>	7g
<b>Gorduras</b>	35g



### Ingredientes

ovos grandes	4.2g
espinafre fresco	336 ml
óleo de coco	21 ml
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto
opcional: queijo feta	39.2 g

## Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo de coco em fogo médio até derreter.
2. Passo 2: Adicione o espinafre fresco à frigideira e refogue por cerca de 2-3 minutos até murchar.
3. Passo 3: Enquanto o espinafre cozinha, quebre os ovos em uma tigela, tempere com sal marinho e pimenta-do-reino, e bata até ficarem bem misturados.
4. Passo 4: Despeje os ovos batidos na frigideira com o espinafre e mexa delicadamente até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto, cerca de 3-5 minutos.
5. Passo 5: Se estiver usando, polvilhe o queijo feta sobre os ovos no último minuto de cozimento.
6. Passo 6: Sirva quente e aproveite seu café da manhã rico em nutrientes.

## 17. Wraps de Atum com Abacate e Quinoa

Esses Wraps de Atum são uma opção nutritiva e deliciosa para mulheres acima de 40 anos, recheados com proteínas e gorduras saudáveis para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. A adição de quinoa e abacate fornece fibras, fitoestrógenos e nutrientes essenciais para o suporte do metabolismo e saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

atum enlatado em água, drenado	217 g
azeite de oliva extra virgem	23.3 ml
folhas grandes de alface manteiga	cerca de 100g
quinoa cozida	186 ml
abacate maduro, em cubos	116.3 g
suco de limão	7.8 ml
salsa fresca picada	46.5 g
sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela média, misture o atum drenado, azeite de oliva, suco de limão, quinoa, abacate em cubos e salsa picada. Misture bem.
2. Tempere a mistura com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque a mistura de atum nas folhas de alface manteiga, formando wraps.
4. Sirva imediatamente e aproveite seu almoço nutritivo!

## 18. Salada Mediterrânea de Quinoa com Molho de Cúrcuma

Esta salada nutritiva combina quinoa, rica em proteínas e fibras, com vegetais frescos e um molho de cúrcuma que combate a inflamação. É uma opção deliciosa e saudável para qualquer refeição.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carboidratos</b>	92g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Pepino, em cubos	198 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	198 ml
Cebola roxa, em cubos	99 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma em pó	8.3 g
Suco de limão	49.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o pepino em cubos, os tomates-cereja e a cebola roxa.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, a cúrcuma, o suco de limão, o sal e a pimenta para o molho.
3. Despeje o molho sobre a salada de quinoa e misture bem.

# Dia 7

3 refeições · 1,680 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela Nutritiva de Ovos e Verduras **511 kcal**

**ALMOÇO** Tigela de Quinoa Rica em Proteínas com Macarrão de Grão-de-Bico e Iogurte Grego **558 kcal**

**JANTAR** Curry Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce **611 kcal**

**Proteínas: 115g   Carboidratos: 169g   Gorduras: 76g**

## 19. Tigela Nutritiva de Ovos e Verduras

Este café da manhã saudável combina ovos cozidos ricos em proteínas com verduras densas em nutrientes, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Com azeite de oliva e vinagre de maçã, oferece gorduras essenciais e antioxidantes para nutrir seu corpo e acelerar o metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	511 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	28g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

ovos grandes	2.8g
mistura de folhas baby	336 ml
azeite de oliva	3.5 ml
vinagre de maçã	7 ml
nozes picadas	42 g
queijo feta esfarelado	39.2 g

## Preparação

1. Passo 1: Comece cozinhando os ovos em uma panela com água por cerca de 10-12 minutos até estarem totalmente cozidos, depois retire do fogo e deixe esfriar antes de descascar.
2. Passo 2: Enquanto os ovos cozinham, prepare as verduras colocando-as em uma tigela e regando com azeite de oliva e vinagre de maçã. Misture para cobrir uniformemente.
3. Passo 3: Depois de descascar os ovos, corte-os ao meio e coloque-os sobre as verduras.
4. Passo 4: Polvilhe as nozes picadas e o queijo feta esfarelado sobre a salada para adicionar crocância e sabor.

## 20. Tigela de Quinoa Rica em Proteínas com Macarrão de Grão-de-Bico e Iogurte Grego

Esta tigela de quinoa combina macarrão de grão-de-bico rico em proteínas e iogurte grego, fornecendo nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Rica em fibras e ômega-3, é uma refeição ideal para 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>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

Macarrão de grão-de-bico	372 g
Quinoa cozida	186 g
Iogurte grego (natural, sem açúcar)	186 g
Espinafre (fresco)	46.5 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Sementes de abóbora	46.5 g
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem, normalmente de 7 a 9 minutos, depois escorra e reserve.
2. Passo 2: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre, os tomates-cereja e o macarrão de grão-de-bico cozido.
3. Passo 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. Passo 4: Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture bem.
5. Passo 5: Sirva a tigela de quinoa coberta com iogurte grego e polvilhe com sementes de abóbora.

OFERTA EXCLUSIVA

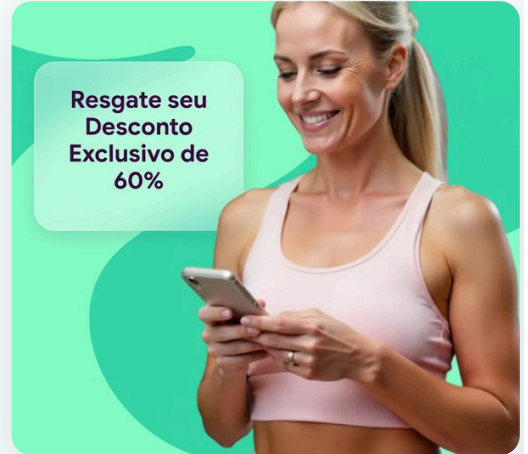
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Curry Picante de Grão-de-Bico e Batata Doce

Este curry à base de plantas é rico em fibras e proteínas, apresentando especiarias anti-inflamatórias como cúrcuma e gengibre, além de batatas-doces nutritivas que adicionam vitaminas. Uma refeição deliciosa e saudável para qualquer hora do dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	91g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	396 ml
Batata doce, em cubos	396 ml
Leite de coco	198 ml
Pó de cúrcuma	8.3 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Coentro, picado	99 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione as batatas-doces em cubos e cozinhe por 5 minutos até amolecer um pouco.
3. Misture o grão-de-bico, cúrcuma, gengibre e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje o leite de coco e leve a ferver. Cozinhe por 10 minutos até as batatas-doces ficarem macias.
5. Sirva decorado com coentro picado.



## 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.