

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

Aproveite os benefícios da dieta nórdica com este abrangente plano de refeições para mulheres.

Experimente os benefícios saudáveis da dieta nórdica com nosso Plano de Refeições de 7 Dias, que apresenta 21 receitas únicas para mulheres. Este plano foca em ingredientes densos em nutrientes, promovendo a saúde do coração e o controle de peso. Desfrute de refeições saborosas enquanto adota um estilo de vida inspirado na maneira escandinava de comer.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,428	125g	108g	78g
Dia 2	1,494	110g	167g	62g
Dia 3	1,541	112g	122g	89g
Dia 4	1,541	138g	104g	69g
Dia 5	1,541	101g	124g	82g
Dia 6	1,541	104g	184g	53g
Dia 7	1,541	132g	153g	56g
Méd.	1,518	117g	137g	70g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,428
Dia 2		1,494
Dia 3		1,541
Dia 4		1,541
Dia 5		1,541
Dia 6		1,541
Dia 7		1,541

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Aveia Salgada com Salmão

Salmão Grelhado com Limão e Alho

Salada Picante de Salmão Enlatado e Grão-de-Bico

Aveia Salgada com Caldo de Ossos

Salmão Assado com Limão e Ervas

Salada de Frango Grelhado com Espinafre e Frutas Vermelhas

Salada de Espinafre e Salmão com Molho de Limão

Aveia Overnight com Cúrcuma e Frutas Vermelhas

Salmão Assado com Limão e Ervas

Bowl Energético de Salmão e Espinafre

Tigela de Smoothie de Tofu e Espinafre

Salmão Glaceado com Miso e Brócolis com Gergelim

+ 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



117g Proteína

Média diária



1,518 kcal/dia

Média diária



Macros equilibrados

137g C / 70g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Aveia Salgada com Salmão

2. Salada de Espinafre e Salmão com Molho de Limão

3. Salmão Grelhado com Limão e Alho

02 Dia 2

4. Aveia Overnight com Cúrcuma e Frutas Vermelhas

5. Salada Picante de Salmão Enlatado e Grão-de-Bico

6. Salmão Assado com Limão e Ervas

03 Dia 3

7. Aveia Salgada com Caldo de Ossos

8. Bowl Energético de Salmão e Espinafre

9. Salmão Assado com Limão e Ervas

04 Dia 4

10. Tigela de Smoothie de Tofu e Espinafre

11. Salada de Frango Grelhado com Espinafre e Frutas Vermelhas

12. Salmão Glaceado com Miso e Brócolis com Gergelim

05 Dia 5

13. Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Canela

14. Salada de Quinoa com Cranberries e Nozes

15. Salmão com Cúrcuma e Espinafre com Gengibre

06 Dia 6

16. Smoothie de Espinafre com Frutas Vermelhas e Proteína

17. Salada de Quinoa com Frutas Vermelhas e Molho Cítrico

18. Prato Mediterrâneo Anti-Inflamatório

07 Dia 7

19. Smoothie de Proteína com Frutas Vermelhas e Espinafre

20. Tigela de Quinoa Saudável com Salmão e Espinafre

21. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa com Espinafre

Dia 1

3 refeições · 1,428 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Aveia Salgada com Salmão	420 kcal
ALMOÇO	Salada de Espinafre e Salmão com Molho de Limão	496 kcal
JANTAR	Salmão Grelhado com Limão e Alho	512 kcal

Proteínas: 125g Carboidratos: 108g Gorduras: 78g

1. Tigela de Aveia Salgada com Salmão

Comece o dia com uma tigela robusta de aveia salgada coberta com salmão defumado rico. Este prato oferece um equilíbrio perfeito de sabores e nutrientes, ideal para a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	7 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água	336 ml
Salmão defumado	84 g
Cebolinha picada	21 g

Preparação

- 1.** Em uma panela, leve a água para ferver e adicione a aveia.
- 2.** Cozinhe por 5-7 minutos até ficar cremosa, mexendo ocasionalmente.
- 3.** Transfira a aveia para uma tigela e cubra com o salmão defumado e a cebolinha picada.
- 4.** Tempere com pimenta do reino antes de servir.

2. Salada de Espinafre e Salmão com Molho de Limão

Esta salada fresca apresenta espinafre rico em ferro e salmão cheio de ômega-3, apoiando a saúde óssea e o equilíbrio hormonal. O molho de limão adiciona um toque refrescante enquanto fornece vitamina C adicional.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	16g
Gorduras	28g



Ingredientes

Salmão enlatado	175.2 g
Espinafre fresco	744 ml
Tomates-cereja	186 ml
Pepino	0.8g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine 175.2 g de salmão drenado, 744 ml de espinafre fresco, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 0.8 de pepino fatiado.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão, sal e pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada, misture bem e sirva.

3. Salmão Grelhado com Limão e Alho

Este prato simples e saboroso de salmão é rico em ômega-3, essencial para o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. A adição de alho oferece propriedades anti-inflamatórias, tornando-o uma refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Filé de salmão	186.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho	3.3 cloves
Suco de limão	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Tempere 186.5 g de filé de salmão com sal e pimenta, e adicione à frigideira com a pele para baixo. Cozinhe por 5 minutos.
3. Vire o filé, adicione 2 dentes de alho picados e 24.8 ml de suco de limão, e cozinhe por mais 5 minutos.

Dia 2

3 refeições · 1,494 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Overnight com Cúrcuma e Frutas Vermelhas **420 kcal**

ALMOÇO Salada Picante de Salmão Enlatado e Grão-de-Bico **496 kcal**

JANTAR Salmão Assado com Limão e Ervas **578 kcal**

Proteínas: 110g Carboidratos: 167g Gorduras: 62g

4. Aveia Overnight com Cúrcuma e Frutas Vermelhas

Esta aveia é uma opção nutritiva e deliciosa, rica em antioxidantes e anti-inflamatórios. Prepare-a na noite anterior para um café da manhã prático e saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	70g
Gorduras	10g



Ingredientes

aveia em flocos	63 g
leite de amêndoas	336 ml
cúrcuma em pó	2.8 g
mel ou xarope de bordo	21 g
frutas vermelhas frescas	105 g

Preparação

1. Em um pote de vidro, misture a aveia, o leite de amêndoas, a cúrcuma e o mel.
2. Misture bem e leve à geladeira durante a noite.
3. Pela manhã, adicione as frutas vermelhas frescas antes de servir.

5. Salada Picante de Salmão Enlatado e Grão-de-Bico

Com salmão enlatado e grão-de-bico, esta salada é rápida de preparar e oferece uma boa dose de proteínas. Rica em ômega-3, é excelente para a saúde do coração e equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	47g
Gorduras	16g



Ingredientes

Salmão enlatado	434 g
Grão-de-bico enlatado	658.8 g
Milho congelado	372 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Cominho	7.8 g
Pimenta-do-reino	3.1 g

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine 434 g de salmão drenado, 658.8 g de grão-de-bico drenado e 372 ml de milho descongelado.
2. Regue com 46.5 ml de azeite de oliva, 46.5 ml de suco de limão e tempere com 7.8 g de cominho e 3.1 g de pimenta-do-reino. Misture bem.
3. Sirva imediatamente ou refrigere por até 2 dias.

OFERTA EXCLUSIVA

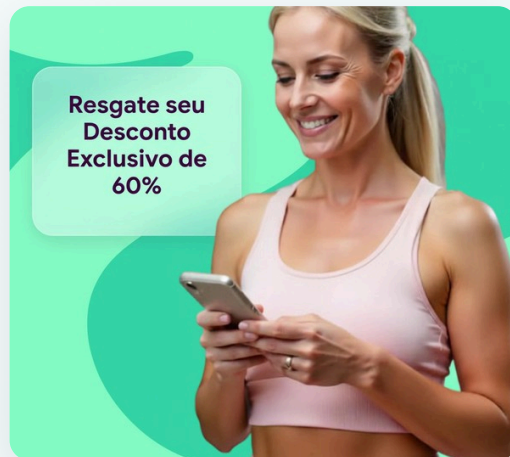
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Salmão Assado com Limão e Ervas

Este prato de salmão é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, essenciais para a saúde do coração e do cérebro. O limão e as ervas adicionam sabor sem excesso de sódio, promovendo o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	50g
Gorduras	36g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Suco de limão	24.8 ml
Endro ou salsa fresca, picada	24.8 ml
Azeite de oliva	8.3 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o filé de salmão em uma assadeira forrada.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva, depois polvilhe com endro ou salsa e pimenta-do-reino.
3. Asse por cerca de 15 minutos ou até que o salmão esteja cozido e desmanche facilmente com um garfo.

Dia 3

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Salgada com Caldo de Ossos **420 kcal**

ALMOÇO Bowl Energético de Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Salmão Assado com Limão e Ervas **578 kcal**

Proteínas: 112g Carboidratos: 122g Gorduras: 89g

7. Aveia Salgada com Caldo de Ossos

Transforme sua aveia em uma delícia salgada com caldo de ossos e coberturas ricas em nutrientes. Este prato único é ao mesmo tempo nutritivo e satisfatório.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	2 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	56g
Gorduras	11g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Caldo de ossos	336 ml
Cebolinha picada	21 g
Queijo ralado	21 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Leve o caldo de ossos a ferver em uma panela.
2. Misture a aveia em flocos, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos até ficar cremoso.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Sirva com cebolinha e queijo por cima.

8. Bowl Energético de Salmão e Espinafre

Repleto de ácidos graxos ômega-3 do salmão e espinafre rico em ferro, este prato apoia a saúde do coração e os níveis de energia. A adição de farinha de linhaça melhora o equilíbrio hormonal através dos fitoestrogênios, tornando-se uma refeição 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	45g
Carboidratos	16g
Gorduras	37g



Ingredientes

Filé de salmão	175.2 g
Espinafre baby	744 ml
Farinha de linhaça	23.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o filé de salmão e cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até estar cozido.
3. Em uma tigela, misture o espinafre baby com o suco de limão e a farinha de linhaça, depois cubra com o salmão cozido.

9. Salmão Assado com Limão e Ervas

O salmão é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, essenciais para a saúde do coração. Este prato é rápido de preparar e fornece uma rica fonte de proteína, ideal 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	50g
Gorduras	41g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Suco de limão fresco	24.8 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Ervas frescas (endro ou salsa)	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Coloque o filé de salmão em uma assadeira forrada com papel manteiga.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois polvilhe com ervas frescas, sal e pimenta.
4. Asse por 15 minutos ou até que o salmão esteja cozido e desfiando.

Dia 4

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Tofu e Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Frango Grelhado com Espinafre e Frutas Vermelhas **543 kcal**

JANTAR Salmão Glaceado com Miso e Brócolis com Gergelim **578 kcal**

Proteínas: 138g Carboidratos: 104g Gorduras: 69g

10. Tigela de Smoothie de Tofu e Espinafre

Esta tigela de smoothie refrescante é rica em proteínas do tofu sedoso e folhas verdes, tornando-se uma ótima opção para o café da manhã ou um lanche pós-treino. A adição de frutas fornece antioxidantes e vitaminas essenciais para impulsionar a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	56g
Gorduras	11g



Ingredientes

Tofu sedoso	336 g
Espinafre, fresco	42 g
Banana, congelada	1.4g
Frutas vermelhas (misturadas)	105 g
Leite de amêndoa	168 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o tofu sedoso, o espinafre, a banana congelada, as frutas vermelhas e o leite de amêndoa. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com sementes de chia e frutas vermelhas adicionais, se desejar.

OFERTA EXCLUSIVA

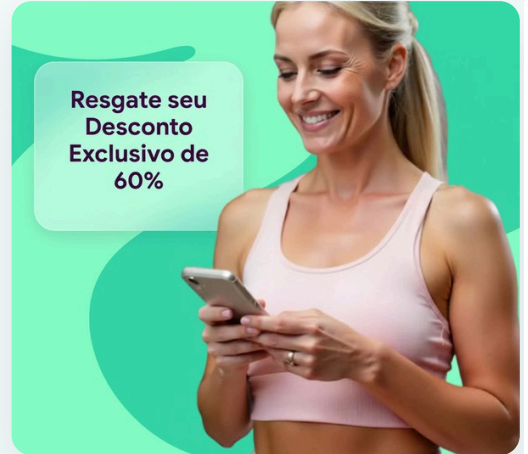
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Frango Grelhado com Espinafre e Frutas Vermelhas

Essa salada refrescante combina frango grelhado, uma fonte de proteína magra, com espinafre e frutas vermelhas para uma refeição nutritiva e baixa em carboidratos. Os antioxidantes das frutas vermelhas apoiam a saúde hormonal, tornando-a um almoço ideal para quem tem SOP.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	54g
Carboidratos	23g
Gorduras	28g



Ingredientes

Peito de frango grelhado	178.3 g
Espinafre, fresco	744 ml
Frutas vermelhas mistas	186 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

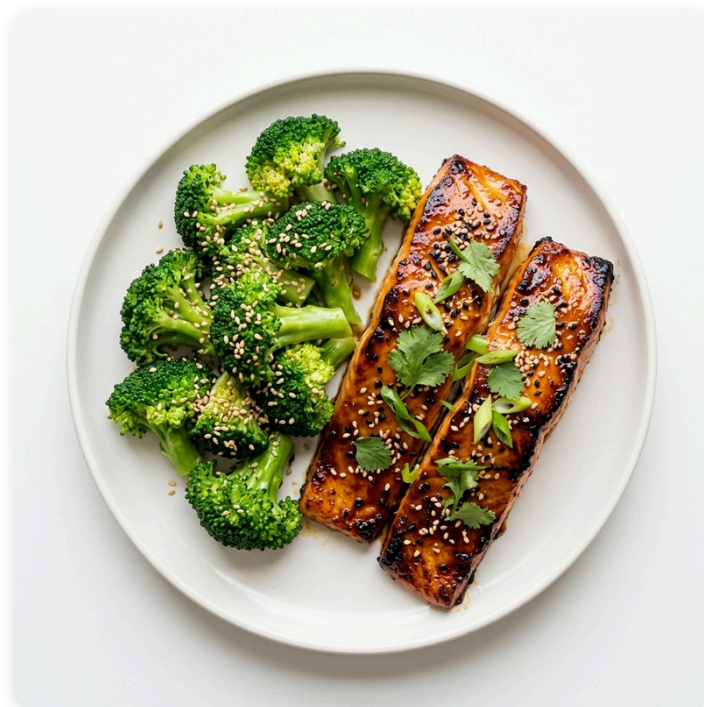
1. Em uma tigela grande, combine o espinafre, as frutas vermelhas e o frango grelhado fatiado.
2. Em uma tigela separada, misture o azeite de oliva e o vinagre balsâmico.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva.

12. Salmão Glaceado com Miso e Brócolis com Gergelim

Rico em ácidos graxos ômega-3 e colágeno, este prato de salmão apoia a saúde do coração e a elasticidade da pele. Combinado com brócolis, que é rico em vitamina C e antioxidantes, é perfeito para mulheres acima de 40 anos que desejam manter a juventude.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g



Ingredientes

Filés de salmão	280.5 g cada
Pasta de miso	49.5 g
Mel	24.8 g
Flores de brócolis	792 ml
Sementes de gergelim	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture a pasta de miso e o mel até ficar homogêneo. Pincele a mistura sobre os filés de salmão.
3. Coloque o salmão em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse por 12-15 minutos até cozinhar completamente.
4. Enquanto isso, cozinhe o brócolis no vapor até ficar verde brilhante e macio, cerca de 5 minutos.
5. Sirva o salmão polvilhado com sementes de gergelim ao lado do brócolis.

Dia 5

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Canela **420 kcal**

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

JANTAR Salmão com Cúrcuma e Espinafre com Gengibre **578 kcal**

Proteínas: 101g Carbohidratos: 124g Gorduras: 82g

13. Tigela de Café da Manhã com Frutas Vermelhas e Canela

Esta tigela de café da manhã é rica em antioxidantes das frutas vermelhas e em proteínas do iogurte grego, proporcionando um início perfeito para equilibrar os níveis de açúcar no sangue. A canela adiciona um toque doce enquanto melhora a sensibilidade à insulina.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

Iogurte grego	336 ml
Frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa)	168 ml
Canela em pó	7 g
Nozes picadas	42 g

Preparação

1. Em uma tigela, coloque 336 ml de iogurte grego.
2. Cubra com 168 ml de frutas vermelhas mistas e polvilhe 7 g de canela em pó.
3. Finalize adicionando 42 g de nozes picadas para crocância.

14. Salada de Quinoa com Cranberries e Nozes

Esta salada de quinoa é uma fonte poderosa de nutrientes, oferecendo antioxidantes das cranberries e gorduras saudáveis das nozes. A combinação de fibras e proteínas ajuda a manter os níveis de energia ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	70g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Cranberries secas	62 g
Nozes, picadas	46.5 g
Salsa fresca, picada	23.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, as cranberries secas, as nozes picadas e a salsa.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico, misturando bem.
3. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.

15. Salmão com Cúrcuma e Espinafre com Gengibre

Este prato apresenta salmão, uma excelente fonte de ômega-3, combinado com cúrcuma e gengibre para combater a inflamação. O alho e o espinafre adicionam antioxidantes que ajudam na saúde das articulações.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	12g
Gorduras	38g



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Espinafre fresco	792 ml
Pó de cúrcuma	8.3 g
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Tempere o filé de salmão com cúrcuma, sal e pimenta, coloque-o com a pele para baixo na frigideira e cozinhe por 5-7 minutos.
3. Vire o salmão e adicione o alho picado e o gengibre ralado. Cozinhe por mais 3-4 minutos até estar completamente cozido.
4. Em uma panela separada, adicione um fio de azeite de oliva e refogue o espinafre até murchar, cerca de 2-3 minutos.
5. Sirva o salmão sobre o espinafre refogado.

Dia 6

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Espinafre com Frutas Vermelhas e Proteína **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa com Frutas Vermelhas e Molho Cítrico **543 kcal**

JANTAR Prato Mediterrâneo Anti-Inflamatório **578 kcal**

Proteínas: 104g Carboidratos: 184g Gorduras: 53g

OFERTA EXCLUSIVA

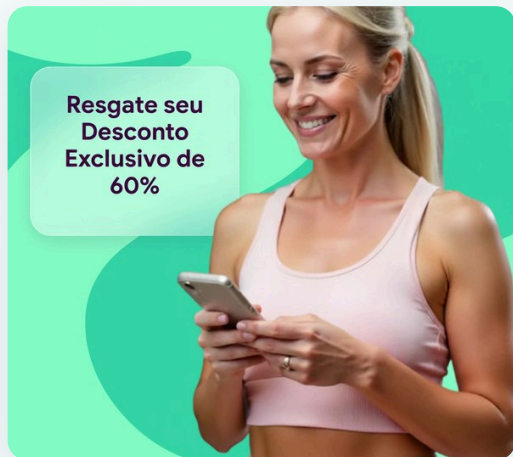
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Smoothie de Espinafre com Frutas Vermelhas e Proteína

Este smoothie vibrante combina frutas vermelhas ricas em antioxidantes com espinafre, proporcionando um café da manhã nutritivo. O pó de proteína adicionado auxilia na manutenção muscular, essencial para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	56g
Gorduras	11g



Ingredientes

frutas vermelhas congeladas	336 ml
espinafre fresco	336 ml
pó de proteína (vegetal ou whey)	42 g
leite de amêndoa	336 ml
sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine as frutas vermelhas congeladas, o espinafre, o pó de proteína e o leite de amêndoa.
2. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo, adicionando mais leite de amêndoa se necessário para a consistência.
3. Misture as sementes de chia e sirva imediatamente.

17. Salada de Quinoa com Frutas Vermelhas e Molho Cítrico

Esta salada combina quinoa e frutas vermelhas, rica em proteínas e antioxidantes, ideal para mulheres acima de 40 anos. Ajuda na manutenção muscular e na saúde da pele.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	78g
Gorduras	22g



Ingredientes

Quinoa cozida	286.8 g
Frutas vermelhas mistas	232.5 g
Espinafre fresco	124 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Mel (opcional)	7.8 g

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 286.8 g de quinoa cozida, 232.5 g de frutas vermelhas mistas e 124 g de espinafre fresco.
2. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de azeite de oliva, 46.5 ml de suco de limão e 7.8 g de mel, se desejar.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.

18. Prato Mediterrâneo Anti-Inflamatório

Esta refeição vibrante é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos. Com uma variedade colorida de vegetais, proteínas de alta qualidade e grãos integrais, é uma escolha nutritiva e saborosa.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Espinafre (cozido)	792 ml
Tomates-cereja (cortados ao meio)	396 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Filé de salmão	186.5 g
Quinoa (cozida)	198 ml
Suco de limão	24.8 ml
Queijo feta (esfarelado)	99 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre e os tomates-cereja, cozinhando por cerca de 5 minutos até murcharem.
2. Passo 2: Em uma panela separada, cozinhe o filé de salmão por 4-5 minutos de cada lado até estar completamente cozido. Tempere com pimenta-do-reino e regue com suco de limão.
3. Passo 3: Prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem, se ainda não estiver cozida.
4. Passo 4: Monte seu prato preenchendo metade com os vegetais refogados, um quarto com quinoa e cubra com o salmão cozido. Polvilhe queijo feta sobre o prato e regue com o restante do azeite.

Dia 7

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Proteína com Frutas Vermelhas e Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa Saudável com Salmão e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa com Espinafre **578 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 153g Gorduras: 56g

19. Smoothie de Proteína com Frutas Vermelhas e Espinafre

Repleto de antioxidantes e ferro, este smoothie é perfeito para aumentar a energia e fortalecer o sistema imunológico. A proteína adicionada ajuda a manter a massa muscular, especialmente importante após os 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	56g
Gorduras	11g



Ingredientes

Espinafre fresco	336 ml
Frutas vermelhas mistas (congeladas ou frescas)	336 ml
Leite de amêndoas sem açúcar	336 ml
Proteína em pó à base de plantas	42 g
Semente de linhaça moída	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de espinafre fresco, 336 ml de frutas vermelhas mistas, 336 ml de leite de amêndoas sem açúcar, 42 g de proteína em pó à base de plantas e 21 g de semente de linhaça moída.
2. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo e cremoso, cerca de 30-60 segundos.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

20. Tigela de Quinoa Saudável com Salmão e Espinafre

Esta tigela nutritiva de quinoa é rica em ácidos graxos ômega-3 do salmão e fibras da quinoa e do espinafre. É uma ótima opção para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em 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	47g
Gorduras	25g



Ingredientes

Quinoa, cozida	372 ml
Filé de salmão	175.2 g
Espinafre fresco	46.5 g
Sementes de linhaça, moídas	15.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e cozinhe o filé de salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até estar completamente cozido.
2. Passo 2: Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e as sementes de linhaça moídas. Regue com o suco de limão e tempere com sal e pimenta.
3. Passo 3: Desfie o salmão cozido e coloque-o sobre a mistura de quinoa. Sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

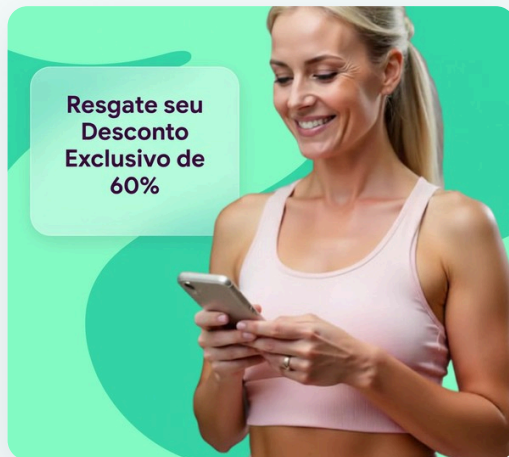
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela Saborosa de Salmão e Quinoa com Espinafre

Esta tigela nutritiva é perfeita para ajudar no equilíbrio hormonal e na saúde do coração, apresentando salmão rico em ômega-3 e quinoa cheia de fibras. Aprecie com um copo de vinho branco leve para uma experiência gastronômica satisfatória sem comprometer suas metas de perda de peso.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Filé de salmão	280.5 g
Quinoa (cozida)	396 ml
Espinafre fresco	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Queijo feta (esfarelado)	46.2 g
Vinho branco leve	247.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o azeite de oliva.
2. Passo 2: Tempere o filé de salmão com sal e pimenta, depois coloque-o com a pele para baixo na frigideira. Cozinhe por cerca de 4-5 minutos até que a pele fique crocante.
3. Passo 3: Vire o salmão e cozinhe por mais 3-4 minutos até estar completamente cozido. Retire do fogo.
4. Passo 4: Na mesma frigideira, adicione o espinafre fresco e refogue por 2-3 minutos até murchar.
5. Passo 5: Em uma tigela de servir, coloque a quinoa cozida, o espinafre refogado e finalize com o salmão e o queijo feta esfarelado.
6. Passo 6: Regue com suco de limão e aproveite com um copo de vinho branco leve.

RH Reverse Health

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.