

Plano Alimentar — 7 dias para uma Menopausa Leve

Checklist de compras, alimentos que ajudam (e os que atrapalham) e um **cardápio prático de 7 dias** para suavizar sintomas na peri e pós-menopausa.

Alimentos-chave e o que reduzir

Marque o que você já consome com regularidade e o que deseja incluir nesta semana.

Essenciais para o plano

- ☐ **Fitoestrogênios** — soja/derivados (tofu, tempeh), grão-de-bico, lentilha, *linhaça moída*.
2–4 porções/semana
- ☐ **Ômega-3** — sardinha, salmão, cavala, chia, nozes.
Peixe 2x/semana ou sementes diariamente
- ☐ **Cálcio + Vitamina D** — iogurte/queijo magro, verduras verde-escuras, gergelim, bebidas vegetais fortificadas.
Sol da manhã para a Vit. D
- ☐ **Proteína adequada** — ovos, frango/peixe, leguminosas, iogurte grego.
Distribua em todas as refeições
- ☐ **Fibras e intestino** — aveia, frutas com casca, feijões, vegetais, água.
Alvo: 25–30 g/dia
- ☐ **Polifenóis antioxidantes** — frutas vermelhas, azeite EV, cacau 70%+, chá de hibisco/camomila (sem cafeína).

Reduzir ou ajustar

- ☐ **Álcool**, especialmente à noite (piora fogachos e sono).
- ☐ **Ultraprocessados** ricos em sódio, aditivos e gorduras ruins.
- ☐ **Açúcares adicionados** e picos glicêmicos frequentes.
- ☐ **Muito picante** se perceber gatilho de fogachos.
- ☐ **Cafeína tarde** (chá preto/verde, café, mate, energéticos).
- ☐ **Gorduras trans** (frituras repetidas, margarinas duras, snacks).

Cardápio prático — 7 dias

baseado em alimentos in natura • ajuste por preferências

Dia	Café da manhã	Almoço	Jantar	Lanches/Observações
1	logurte grego + aveia + frutas vermelhas + 1 c. sopa linhaça	Arroz integral, feijão, filé de frango, salada verde com azeite	Omelete de legumes + folhas + azeite	Castanhas; água ao longo do dia; chá de camomila à noite
2	Pão integral + pasta de grão-de-bico (homus) + tomate	Tofu salteado (ou peixe) + quinoa + brócolis	Sopa de legumes com lentilha	Fruta com casca; evitar cafeína após 14h
3	Vitamina: bebida vegetal fortificada + banana + aveia + chia	Peixe assado (sardinha/salmão) + batata doce + salada colorida	Taco/rap10 integral com feijão preto, pico de gallo, folhas	logurte natural; hidratação 2 L/dia
4	Ovos mexidos + abacate + torrada integral	Frango desfiado + tabule (trigo sarraceno) + pepino/hortelã	Panela única: legumes salteados + grão-de-bico	Cacau 70% (2 quadradinhos) como sobremesa
5	Overnight oats (aveia de molho) + maçã + canela + nozes	Macarrão integral ao pesto + ervilhas + rúcula	Crepioca de queijo branco + salada	Chá de hibisco no fim da tarde (sem cafeína)
6	Tapioca com queijo + tomate; fruta cítrica	Arroz integral + feijão + carne magra (ou cogumelos) + couve	Quiche de legumes (assado leve) + folhas	Sementes de abóbora ou girassol (1 punhado)
7	Pão integral + tahine + mel (fino) + gergelim	Bowls: base de quinoa + grão-de-bico + abóbora + verde +	Salmão (ou tofu) ao forno + aspargos/abobrinha	Revisar gatilhos: álcool/picantes; organizar

Dia	Café da manhã	Almoço	Jantar	Lanches/Observações
		azeite		compras da semana

Dicas rápidas & substituições

- **Substituições:** peixe ↔ tofu/cogumelos; iogurte ↔ bebida vegetal fortificada; pão integral ↔ tapioca + proteína.
- **Fogachos & sono:** priorize jantares leves e mais cedo; ajuste picância; chá sem cafeína à noite.
- **Intestino:** aumente fibras gradualmente e beba água; inclua alimentos fermentados (iogurte, kefir, chucrute).
- **Praticidade:** cozinhe leguminosas em lote; congele porções; deixe verduras lavadas.
- Este material é educativo e não substitui acompanhamento profissional individualizado.