



E-BOOK CAFÉ DA MANHÃ PARA EMAGRECER NA MENOPAUSA

RECEITAS E COMBINAÇÕES INTELIGENTES PARA
ACELERAR O METABOLISMO, REGULAR OS
HORMÔNIOS E REDUZIR BARRIGA DEPOIS DOS 40 ANOS.

By Nutri Marcela Ávila





QUEM SOU EU?

Olá! Eu sou **Anna Alice**, nutricionista especialista em emagrecimento hormonal natural para mulheres acima dos 40 anos.

Pós-graduada em Emagrecimento e Cirurgia Bariátrica pelo CIN (Centro Integrado de Nutrição), em Endocrinologia e Metabologia pela Faculdade VP e em Coach e Nutrição pela Instituição Plenitude Educação, construí uma trajetória sólida e reconhecida na área da saúde. Sou colunista oficial de Nutrição nos canais de televisão Rede Band Minas e SBT, cofundadora da Clínica Multiprofissional Saúde e CEO do Instituto de Saúde e Cursos Ltda, empresa referência em educação em saúde. Também sou criadora e mentora do Curso Leve de Emagrecimento Hormonal Natural, que já transformou a vida de mais de 50 mil mulheres.

Ao longo de mais de 14 anos de experiência, atuei em setores especializados como hemodiálise, CTI, oncologia e bariátricos, além de ter realizado atendimentos em consultório particular na Clínica Saúde entre 2010 e 2017. Durante essa jornada, acompanhei milhares de mulheres que sofriam com os efeitos da menopausa, como dificuldade em perder peso, acúmulo de gordura abdominal, inchaço, baixa energia e alterações de humor.

Percebi que muitas delas cometiam o mesmo erro: ou pulavam o café da manhã, ou faziam escolhas erradas logo cedo. E é justamente aí que está um dos maiores segredos do emagrecimento: a primeira refeição do dia pode acelerar ou travar o metabolismo.



NESTE EBOOK VOCÊ VAI APRENDER:

- Por que o café da manhã é o ponto de partida hormonal para o emagrecimento.
- Como montar combinações inteligentes usando alimentos simples, baratos e fáceis de encontrar.
- 15 receitas autorais com informações nutricionais completas para você aplicar agora.
- Um cardápio pronto de 7 dias de café da manhã para te guiar .

A PARTIR DE HOJE O SEU CAFÉ DA MANHÃ VAI TRABALHAR PARA VOCÊ E NÃO CONTRA VOCÊ.



CONSUMIR OU NÃO O CAFÉ DA MANHÃ?

Essa é uma das maiores dúvidas que escuto no consultório. A verdade é que o café da manhã não é obrigatório para todo mundo, mas na menopausa ele é uma ferramenta poderosa.

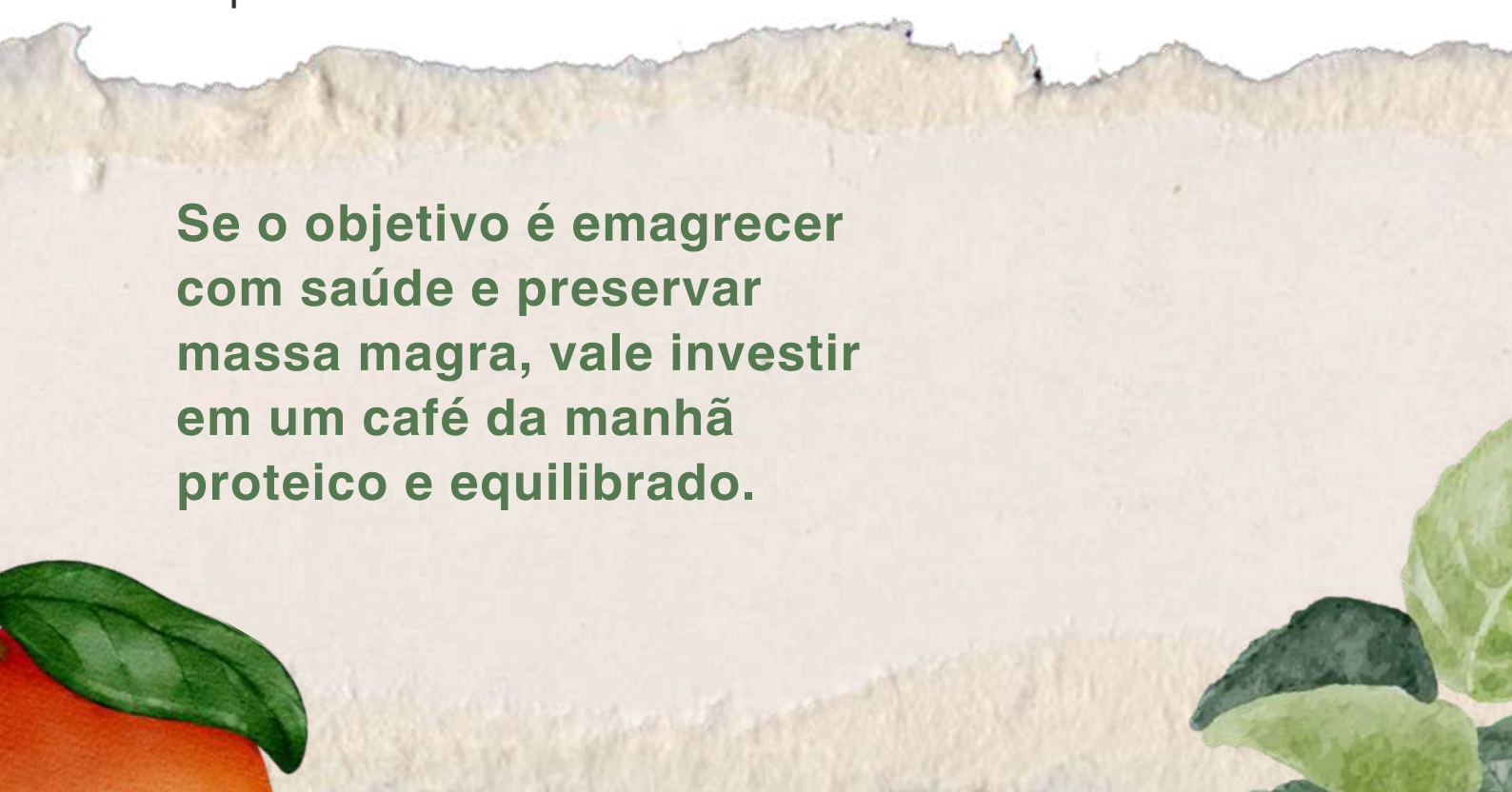
- **POR QUE COMER?**

Mulheres na menopausa tendem a perder massa magra mais rápido, o que reduz o metabolismo. Uma refeição matinal rica em proteína ajuda a preservar músculos, controlar hormônios de fome e evitar compulsões no fim do dia.

- **E SE EU NÃO COMO PELA MANHÃ?**

Pode funcionar para algumas, mas o risco é aumentar cortisol e insulina, dificultando o emagrecimento e gerando ataques de fome mais tarde.

Se o objetivo é emagrecer com saúde e preservar massa magra, vale investir em um café da manhã proteico e equilibrado.



Hormônio	Papel no corpo	Como o café da manhã influencia
Insulina	Armazena glicose e gordura	Controlar picos com proteína e fibras evita acúmulo de gordura abdominal.
Cortisol	Hormônio do estresse, alto pela manhã	Refeição equilibrada ajuda a estabilizá-lo, reduzindo ansiedade e fome emocional.
Grelina	Hormônio da fome	Proteína e fibras reduzem sua liberação, aumentando a saciedade.
Serotonina	Bem-estar e controle de compulsão	Triptofano e carboidratos complexos ajudam a equilibrá-la.



BEBIDAS QUE POTENCIALIZAM O EMAGRECIMENTO

CAFÉ

- Termogênico natural, aumenta a disposição.
- **Como usar:** sem açúcar, podendo adicionar canela ou um pouco de leite integral.
- **Evitar:** excesso de cafeína (pode elevar cortisol).

CHÁS

- Chá verde: antioxidante, acelera o metabolismo.
- Chá de hibisco: ajuda na retenção de líquidos.
- Chá de camomila: relaxante, regula cortisol.



LEITES: QUAL ESCOLHER?

Leite integral: excelente fonte de proteína e gordura boa, se não houver intolerância.

Leite vegetal (para quem gosta ou é intolerante a leite de animais)

De coco: rico em triglicerídeos de cadeia média.

De amêndoas: leve e de baixo carboidrato.

De castanha de caju: cremoso e nutritivo.

✗ ATENÇÃO: EVITE VERSÕES INDUSTRIALIZADAS COM AÇÚCAR ADICIONADO.



SUBSTITUTOS PARA O OVO:

Para quem não gosta de ovo ou quer variar:

- Iogurte natural integral
- Queijos da preferência
- Frango desfiado temperado
- Atum em óleo
- Tofu
- Shake proteico (whey ou proteína vegetal) com frutas e castanhas.





SHOT DE LIMÃO COM CÚRCUMA

INGREDIENTES: (1 porção)

50 ml de água morna
Suco de ½ limão (10 ml)
1 colher (café) de
cúrcuma em pó (2 g)
1 pitada de pimenta-preta
moída na hora

MODO DE PREPARO:

Misture a cúrcuma e a pimenta-preta na água morna.
Adicione o suco de limão.
Mexa bem e beba
imediatamente, em jejum, 10–15
minutos antes do café da
manhã.

Benefício hormonal: ajuda a reduzir inflamação, melhora a sensibilidade à insulina e estimula enzimas de detoxificação do fígado.

Informações nutricionais:

Proteínas: 0,1 g
Carboidratos: 1,2 g
Gorduras: 0 g
Índice glicêmico: baixo



OMELETE DE ESPINAFRE E QUEIJO

INGREDIENTES: (1 porção)

- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de espinafre refogado (30 g)
- 30 g de queijo da preferência em cubos
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com um garfo até misturar bem.

Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente.

Coloque o espinafre refogado e o queijo, despeje os ovos por cima. Cozinhe em fogo baixo até firmar, dobrando ao meio para finalizar.

Benefício hormonal:
proteína de alta qualidade preserva massa magra; magnésio do espinafre auxilia no controle do cortisol.

Informações nutricionais:
Proteínas: 19 g
Carboidratos: 2,5 g
Gorduras: 14 g
IG: baixo



OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E BACON CROCANTE

INGREDIENTES: (1 porção)

- 2 ovos inteiros
- 30g de queijo minas ou muçarela (ralado)
- 2 fatias de bacon sem excesso de gordura (frite o bacon antes)
- 1 fio de azeite ou manteiga

MODO DE PREPARO:

Doure o bacon em uma frigideira antiaderente até ficar crocante. Reserve. Na mesma frigideira, acrescente um fio de azeite ou manteiga ghee e adicione os ovos batidos. Mexa levemente, adicione o queijo e finalize com o bacon por cima.

Benefício hormonal: Ovos fornecem colina e vitamina D, Queijo contribui com cálcio e proteína para manter massa magra e saúde óssea e o Bacon em moderação aumenta a saciedade.

Informações nutricionais:

Calorias: 310 kcal
Proteína: 22 g
Gorduras boas: 24 g
Carboidratos: 1 g



SMOOTHIE VERDE PROTEICO

INGREDIENTES: (1 porção)

- 150 ml de leite de coco
- ½ banana congelada (40 g)
- 1 punhado de couve crua (20 g)
- 20 g de proteína em pó (whey ou vegetal)
- 1 colher (chá) de semente de abóbora
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
Bata até ficar cremoso.
Sirva imediatamente.

Benefício hormonal:
fornece magnésio e gorduras boas para regular os hormônios e dar saciedade.

Informações nutricionais:

Proteínas: 15 g
Carboidratos: 12 g
Gorduras: 7 g
IG: baixo



PÃO INTEGRAL OU DE FERMENTAÇÃO NATURAL OU PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO

INGREDIENTES: (1 porção)

- 1 fatia de pão integral ou de fermentação natural ou francês simples
- 2 ovos inteiros
- 20g de queijo minas ou muçarela
- 1 fio de azeite ou manteiga
- Orégano ou ervas finas para temperar

MODO DE PREPARO:

Bata levemente os ovos com uma pitada de sal.
Em uma frigideira, aqueça o azeite ou a manteiga e prepare os ovos mexidos.
Acrescente o queijo e misture até derreter.
Corte o pão, recheie com os ovos cremosos.
Finalize com orégano ou ervas.

Benefício hormonal: alto teor proteico evita picos de glicemia típicos da tapioca pura.

Informações nutricionais:
Proteínas: 20 g
Carboidratos: 18 g
Gorduras: 7 g
IG: moderado



IOGURTE NATURAL COM FRUTAS E SEMENTES

INGREDIENTES: (1 porção)

- 150g de iogurte natural integral ou iogurte grego sem açúcar
- ½ maçã picada ou 5 morangos
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora ou girassol
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque o iogurte em uma tigela. Adicione as frutas picadas e finalize com as sementes e a canela.

Benefício hormonal: Iogurte integral ajuda na microbiota intestinal. Frutas vermelhas / maçã fornecem antioxidantes que reduzem inflamação e protegem os ovários.

- Sementes de abóbora são ricas em zinco e magnésio,

Informações nutricionais:

Calorias: 220 kcal
Proteína: 14 g
Gorduras boas: 9 g
Carboidratos: 20 g
(naturais das frutas)



TOFU GRELHADO COM ABACATE

INGREDIENTES: (1 porção)

- 80 g de tofu firme
- ½ colher (chá) de azeite de oliva
- 50 g de abacate amassado
- Sal, pimenta e limão a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte o tofu em fatias e tempere com sal e limão.

Grelhe com azeite até dourar.

Sirva com abacate amassado.

Benefício hormonal:
proteína vegetal e gordura
boa para saciedade e
estabilidade hormonal.

Informações nutricionais:

Proteínas: 14 g

Carboidratos: 6 g

Gorduras: 13 g

IG: baixo



CAFÉ POWER

INGREDIENTES: (1 porção)

- 200ml de leite líquido integral ou leite em pó integral a gosto
- 1 colher rasa de chá de cacau em pó 70 %
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sobremesa de café solúvel ou a gosto
- Açúcar mascavo ou Stevia a gosto se preferir adoçar

Benefício hormonal: proteína evita pico glicêmico e mantém saciedade; cacau estimula serotonina.

MODO DE PREPARO:

Versão Quente:

Fervao leite, em um copo ou jarra adicione o leite e os demais ingredientes e misture bem com um mixer de mão ou colher.

Versão Frio:

Adicione o leite gelado, gelo a gosto e os demais ingredientes em um liquidificador e bata bem.

Informações nutricionais:

Proteínas: 12 g
Carboidratos: 8 g
Gorduras: 6 g
IG: baixo



CREPIOCA DE QUEIJO

INGREDIENTES: (1 porção)

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca (50 g)
- 30 g de queijo da preferência
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata o ovo com a goma até formar massa lisa.

Despeje em uma frigideira antiaderente, adicione queijo e dobre ao meio.

Cozinhe até firmar.

Benefício hormonal: proteína reduz impacto glicêmico da tapioca; cálcio ajuda na saúde óssea.

Informações nutricionais:

Proteínas: 18 g

Carboidratos: 20 g

Gorduras: 8 g

IG: moderado-baixo



CAPPUCCINO SAUDÁVEL

INGREDIENTES: (1 porção)

- 1 xícara (200 ml) de leite integral ou leite de coco
- 1 colher de café de café solúvel
- 1 colher de sobremesa de cacau 100%
- Canela a gosto
- Se precisar, adoçar com stevia ou xilitol

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite, bata com café e cacau até espumar.

Benefício hormonal:

O cacau e a canela ajudam a melhorar a sensibilidade à insulina, enquanto o café auxilia na termogênese e na disposição.

Informações nutricionais:

Proteínas: 6 g
Carboidratos: 8 g
Gorduras: 5 g
IG: baixo



PÃO DA NUTRI

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de flocos de aveia fino ou farinha de aveia
- 1 colher de chá cheia de fermento em pó
- 200 ml de iogurte natural
- 3 ovos inteiros
- Queijo ralado a gosto (parmesão, mussarela ou canastra)
- Sal a gosto

Decoração: Gergelim (opcional), Queijo ralado

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente coloque os ovos e bata bem, após adicione o iogurte, sal e a aveia, o queijo ralado, misture bem e por último adicione o fermento em pó e misture novamente até incorporar na massa.

Unte a forma com manteiga, coloque a massa e decore com gergelim e queijo ralado, leve ao forno e deixe assar bem e até que fique dourado.

Benefício hormonal: Alto teor proteico evita picos de glicemia.

Informações nutricionais:

Proteínas: 20 g
Carboidratos: 18 g
Gorduras: 7 g
IG: moderado



BROINHA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de fubá
- ½ colher de café de fermento em pó
- 50 ml de leite (opcional)
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Canela ou erva doce
- Queijo a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos bem, adicione o fubá, o leite, a canela, se preferir adoçar adicione o açúcar ou adoçante e misture, por último adicione o fermento e misture bem.

Em uma frigideira com fogo baixo, adicione a manteiga e espere derreter, após adicione a massa e por cima o queijo em fatias finas, tampe a frigideira e deixe assar, após vire a massa, deixe dourar dos dois lados.

Benefício hormonal:

Combinação de proteína dos ovos com carboidrato de baixo índice glicêmico do fubá ajuda a manter energia estável e prolongar a saciedade.

Informações nutricionais:

Proteínas: 14 g

Carboidratos: 16 g

Gorduras: 9 g

IG: baixo a moderado



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 01 col. sopa de polvilho azedo
- 02 ovos inteiros
- 01 fatia de queijo cortadinho ou 3 colheres de sopa queijo ralado
- sal a gosto
- gotas de água para formar a massa

MODO DE PREPARO:

Misture tudo até formar a massa homogeneia, colocar em frigideira antiaderente quente até dourar dos dois lados, como uma panqueca, lembre-se de tampar a frigideira.

Sugestão de Recheio: 100 gramas de frango desfiado ou Carne de boi moída, tomate, cebola, pimentão e salada de alface

Benefício hormonal:

Fonte de proteínas e gordura boa, mantém a saciedade por mais tempo e evita picos de glicemia.

Informações nutricionais:

Proteínas: 15 g
Carboidratos: 9 g
Gorduras: 10 g
IG: baixo



TORTA DA NUTRI

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- Queijo canastra ou mussarela ralada a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 caixinha de creme de leite ou 1 copo de leite integral ou de coco, frango desfiado, sardinha ou atum, legumes a seu gosto, sal e orégano a gosto.

Benefício hormonal: Combinação de proteína magra do frango com fibras da cenoura ajuda a manter saciedade, controlar a glicemia e fornecer nutrientes essenciais para o metabolismo.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente coloque os ovos , adicione 1 caixinha de creme de leite ou 1 copo de leite integral ou de coco , acrescente sal e orégano a gosto . Bata tudo até ficar uma massa homogênea.

Acrescente o recheio da sua preferência. Pode usar o frango desfiado , a sardinha ou atum e os legumes a seu gosto (ex: milho , cenoura, ervilha , palmito ,etc.) Coloque uma colher de azeite . Queijo canastra ou mussarela ralada a gosto.

Misture bem e em seguida acrescente 1 colher de café de fermento em pó e mexa novamente .

Coloque a mistura em 1 refratário untado . Por último coloque o queijo por cima da massa. Leve ao forno a 200 graus até que asse e o queijo fique dourado .

Informações nutricionais:

Proteínas: 24 g | Carboidratos: 10 g | Gorduras: 11 g | IG: baixo

CARDÁPIO DE 7 DIAS DE CAFÉ DA MANHÃ PARA EMAGRECER NA MENOPAUSA

Cada dia combine 1 shot ou bebida funcional + 1 refeição principal.

As receitas mantêm equilíbrio entre proteína, fibra e gordura boa, para ativar hormônios do emagrecimento logo cedo.

Dia 1 – Foco em energia e controle de glicemia

- Shot: Shot de Limão com Cúrcuma
- Café da manhã: Omelete de Espinafre e Queijo

Prot: 19.1 g | Carb: 3.7 g | Gord: 14 g | IG: baixo

Dia 2 – Leve, refrescante e saciante

- Bebida: Smoothie Verde Proteico
- Acompanhamento: Chá verde sem açúcar

Prot: 15 g | Carb: 12 g | Gord: 7 g | IG: baixo

Dia 3 – Proteína e prazer

- Bebida: Cappuccino Proteico
- Café da manhã: Tapioca com Frango e Tomate

Calorias totais: 360 kcal | Prot: 32 g | Carb: 26 g | Gord: 13 g | IG: moderado

Dia 4 – Sustentação prolongada de energia

- Bebida: Café preto com canela
- Café da manhã: Torta da nutri

Prot: 20 g | Carb: 28 g | Gord: 7 g | IG: moderado-baixo



Dia 5 – Força e anti-inflamatório

- Shot: Shot de Limão com Cúrcuma
- Café da manhã: Pão da nutri
- Bebida extra: Chá de hibisco

Prot: 12,1 g | Carb: 25,2 g | Gord: 6 g | IG: baixo

Dia 6 – Opção sem ovo e anti-ansiedade

- Bebida: Café preto sem açúcar
- Café da manhã: Queijos da preferência

Prot: 14 g | Carb: 6 g | Gord: 13 g | IG: baixo

Dia 7 – Proteico e reconfortante

- Bebida: Chá de camomila
- Café da manhã: Pão de queijo de frigideira

Prot: 18 g | Carb: 20 g | Gord: 8 g | IG: moderado-baixo

Dica: você pode reorganizar os dias conforme seu gosto e rotina. O importante é manter o equilíbrio hormonal da refeição, respeitando sempre proteína + fibra + gordura boa.

LISTA DE COMPRAS PARA 7 DIAS

Organizei por categoria para facilitar sua ida ao mercado e feira.
As quantidades são aproximadas para 1 pessoa seguindo exatamente o cardápio.

PROTEÍNAS

Ovos: 10 unidades
Queijo branco: 120 g
Frango cozido e desfiado: 50 g
Iogurte natural: 150 ml
Proteína em pó (whey ou vegetal): 120 g
Tofu firme: 80 g



CARBOIDRATOS

Aveia em flocos finos: 90 g
Banana-prata: 3 unidades médias
Goma de tapioca: 150 g
Pão integral de fermentação natural: 40 g (1 fatia)
Morangos frescos: 50 g



GORDURAS BOAS

Azeite de oliva extravirgem: 3
colheres (chá) Abacate: 50 g
Semente de abóbora: 1 colher (chá)



VERDURAS E LEGUMES

Espinafre fresco: 30 g
Tomate: 20 g
Couve crua: 20 g

TEMPEROS E ADICIONAIS

Limão: 1 unidade

Cúrcuma em pó: 2 g

Pimenta-preta moída: 1 pitada

Canela em pó: a gosto

Cacau 100%: 1 colher (sobremesa)

Orégano: a gosto

Sal: a gosto



CHÁS E CAFÉS

Café solúvel ou em pó: 2 colheres (café)

Chá verde: 1 sachê ou folha a gosto

Chá de hibisco: 1 sachê ou 1 colher (sopa) de flor seca

Chá de camomila: 1 sachê ou 1 colher (sopa) de flor seca

Sugestão extra: se for preparar para mais pessoas ou mais dias, multiplique as quantidades. Sempre prefira ingredientes frescos e de boa procedência.



Parabéns!

**VOCÊ ACABADE DAR UM PASSO IMPORTANTE
RUMO A UM CORPO MAIS LEVE, SAUDÁVEL E
EQUILIBRADO, MESMO NA MENOPAUSA.**

AGORA VOCÊ SABE:

- Como montar um café da manhã que acelera o metabolismo e controla hormônios.
- Quais combinações alimentares favorecem o emagrecimento.
- Como evitar os erros mais comuns que sabotam o resultado.

**APLIQUE ESTE CARDÁPIO E RECEITAS DIARIAMENTE E
OBSERVE:**

- Mais energia logo cedo.
- Menos fome e compulsão ao longo do dia.
- Redução do inchaço e da gordura abdominal.

O CAFÉ DA MANHÃ É SÓ O COMEÇO...

O que você come nas outras horas do dia também influencia e muito nos seus hormônios e no seu peso.



A minha missão é mostrar que, mesmo na **menopausa**, é possível emagrecer, recuperar energia e autoestima, **sem dietas restritivas** e sem abrir mão do prazer de comer.

Estou com você nessa jornada! Com carinho, Anna Alice
Nutricionista Especialista em Emagrecimento Hormonal

