



# 12 receitas saudavelmente natalícias

DIETA  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

Neste livro vai encontrar várias receitas para comemorar as festas de forma mais saudável. Talvez seja difícil saber como começar, mas temos muitas sugestões para que possa minimizar os excessos típicos das festividades natalícias. Para além das receitas, aproveite também as várias dicas que a **DIETABIOTRÊS®** tem para si e celebre um Natal com mais saúde e sem culpa.



[WWW.DIETABIOTRES.PT](http://WWW.DIETABIOTRES.PT)



# Como tornar as suas festas mais saudáveis?

Quer minimizar os excessos típicos das festividades natalícias, mas não sabe por onde começar? Siga estas dicas que a **DIETABIOTRÊS** tem para si e celebre um Natal com mais saúde.



Nos dias “**não festivos**”, **cumpra** corretamente o seu plano alimentar



**Reserve** as iguarias típicas da época natalícia **apenas para os dias de festa**. Assim, até lhe vão saber melhor!



**Evite passar mais de 3 horas sem comer**. Apesar dos dias festivos serem sempre muito preenchidos, não se esqueça de fazer os seus lanches para evitar chegar às refeições principais com muita fome.



Opte por **comer sopa, um prato de legumes ou salada antes das refeições festivas**, de modo a sentir-se mais saciado quando passar para o prato principal.



Se, na consoada, tem por hábito jantar **bacalhau acompanhado com couves e outros legumes**, saiba que esta é uma opção saudável. Mantenha a tradição e evite as alternativas.



**Atente o consumo de bebidas alcoólicas**, uma vez que cada grama de álcool representa 7kcal (quase o dobro da correspondente aos hidratos de carbono e proteínas). Prefira, por isso, a ingestão de água. Se, mesmo assim, quiser beber bebidas alcoólicas, privilegie um bom vinho, mas com moderação.



**Reduza a quantidade de açúcar e gordura** que adiciona às sobremesas. Ficarão seguramente igualmente saborosas e muito mais saudáveis!



**Controle a quantidade de azeite** com que tempera o seu prato. Uma refeição perfeitamente saudável e equilibrada pode tornar-se hipercalórica apenas devido ao excesso de gordura adicionada.



**Beba água.** Visto que, em dias frios, a água pode não ser tão apelativa, pode optar por ingerir chás e infusões. Contudo, é essencial que se mantenha hidratado.



Se sabe que vai ter dificuldade em **resistir às sobremesas**, então seja comedido nas entradas e no prato principal. Não se esqueça de acompanhar sempre o prato principal com bastantes legumes.



No final da refeição, **divida as sobras** com os convidados. Contudo, se mesmo assim sobrar comida, congele! Deste modo, evita cair em tentação nos dias seguintes.



Não se esqueça de **tomar o Blocker** (exceto em caso de alergia ao marisco ou à canela) — 2 cápsulas cerca de 15 minutos antes da refeição, nas refeições com excessos, para que haja uma menor absorção de gorduras.



Combata o frio e **pratique exercício físico**. Seja em casa, no ginásio ou na rua — o importante é manter-se ativo!



As épocas festivas são para conviver. Aproveite que está na presença das pessoas que mais gosta para fraternizar e pouse os talheres. Isto vai ajudá-lo a **comer mais devagar**, mastigar melhor os alimentos e a sentir-se mais saciado.



**Quando for seleccionar a sobremesa, prefira fruta.** Ingira a sobremesa imediatamente a seguir à refeição e evite repetir, colocando tudo o que pretende provar em pequenas quantidades e no mesmo prato.

Festas felizes  
e com saúde



# ÍNDICE



## ENTRADAS

- Espargos enrolados com presunto | 09
- Tostas Pai Natal | 11
- Picado de abóbora crocante | 13
- Polvo com molho verde | 15

## PRATOS PRINCIPAIS

- Bacalhau de Consoada no forno | 19
- Polvo assado no forno | 21
- Peru recheado | 23
- Rolo de carne natalício | 25

## SOBREMESAS

- Rabanadas no forno | 29
- Leite creme light | 31
- Tronco de Natal | 33
- Bolo rainha light | 35



*Comece de  
forma saudável*

# ENTRADAS

DIETA  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

97  
kcal

sabias  
que...

Os espargos são compostos por 93% de água? Para preparar espargos mais grossos e maiores, deve retirar a casca do caule, remover a pele exterior e passar por água fria

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

4 PAX

# Espargos enrolados com presunto



4 doses



20 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 12 espargos verdes
- 12 fatias de presunto finas e sem gordura visível
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal marinho e pimenta caiena q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por lavar e descascar os espargos e corte cerca de 2cm da base.

Numa panela coloque água a ferver, temperada com sal, e leve os espargos a cozer, durante cerca de 3 a 4 minutos.

Não os deixe cozer em demasia para que se mantenham firmes.

Escorra os espargos e coloque-os numa taça com água gelada para arrefecerem.

De seguida, seque-os com papel absorvente.

Enrole cada espargo com uma fatia de presunto, coloque-os numa travessa e, para finalizar, tempere com um fio de azeite e pimenta caiena moída no momento.

Valor nutricional (por porção): 97 Kcal, 10,8 g de proteína, 1,7 g de hidratos de carbono (dos quais 1,7 g de açúcar), 5,2 g de lípidos (dos quais 2,0 g de saturados) e 0,8 g de fibra.

228  
kcal



*sabias  
que...*

deve dar preferência às conservas ao natural (em água) ou em azeite em detrimento do óleo? Os peixes gordos, como o atum, são uma boa fonte de ómega 3. Estes ácidos gordos essenciais conferem benefícios na prevenção de doenças cardiovasculares, na redução da inflamação e melhoria da função cerebral.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

# Tostas Pai Natal



4 doses



30 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 7 ovos de codorniz
- 2 latas de atum em azeite
- 5 colheres de sopa de queijo creme light
- Sal e pimenta q.b.
- 1 pimento vermelho
- 2 saquetas de DIETA BIOTRÊS® Tostas Crocantes
- 6 azeitonas
- Cebolinho a gosto

## MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cozer os ovos em água a ferver. Quando estes estiverem cozidos, passe-os por água fria e deixe-os arrefecer. Depois de descascados, corte os ovos em fatias, de forma a cada fatia ter sempre a gema e a clara visíveis, e reserve.

Numa taça, misture o atum bem escorrido com o queijo creme light e tempere com sal e pimenta.

Lave bem o pimento vermelho e corte-o em triângulos.

Por fim, é hora de montar os pais natais: barre as tostas com o preparado de atum, coloque as fatias de ovo por cima, utilize os triângulos como “chapéus” e utilize pequenos círculos de pimento e de azeitona como “olhos” e “boca”.

Salpique as tostas com cebolinho picado a gosto.

Valor nutricional: 228kcal, 22,7g de proteína, 4,9g de hidratos de carbono (dos quais 2,8g de açúcar), 12,1g de lípidos (dos quais 4,1g de saturados) e 3,9g de fibra.



86  
kcal

sabia  
que...

a abóbora, para além de baixa em calorias (apenas 9 Kcal por 100g), contém carotenoides com ação antioxidante? Um deles é o betacaroteno, que é convertido em vitamina A, uma boa aliada da pele e da visão.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®

# Picado de abóbora crocante



12 doses



120 min.



Médio ●●●●●

## INGREDIENTES

- 2 abóboras manteiga pequenas
- 50g de pinhões
- ½ malagueta
- 200g de castanhas assadas com sal
- 1 colher de café de canela
- Sal e pimenta q.b.
- 1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico
- 2 colher de sopa de azeite virgem extra

## MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Lave e seque bem as abóboras. Com a ajuda de uma faca, faça pequenos golpes nas abóboras inteiras. Leve-as ao forno num tabuleiro durante 1h30 ou até ficarem douradas.

Depois de assadas, coloque as abóboras numa tábua, remova as pontas, corte em fatias e com uma colher, retire as sementes e descarte-as.

Noutro tabuleiro, espalhe os pinhões e leve-os ao forno até ficarem dourados.

Pique a malagueta, parta as castanhas e espalhe sobre as abóboras, junto com a canela, a pimenta e o sal. Pique com uma faca grande todo o preparado e envolva bem todos os ingredientes, para que os sabores se misturem.

Sirva as abóboras com os pinhões e tempere com o vinagre balsâmico e azeite.

Valor nutricional (por porção): 86Kcal, 2,3g de proteína, 9,7g de hidratos de carbono (dos quais 3,6g de açúcar), 3,8g de lípidos (dos quais 0,4g de saturados) e 2g de fibra.

123  
kcal



sabia  
que...

o polvo é um grande aliado nas dietas de emagrecimento? Nutritivo e com poucas calorias, o polvo é a opção perfeita para quem procura uma boa fonte de proteína magra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

4 PAX

# Polvo com molho verde



4 doses



60 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 500g de polvo
- 1 cebola picada
- 1 molho de salsa picada
- 2 colheres de chá de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de cidra
- Sal e pimenta branca q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Coza o polvo inteiro numa panela de pressão. De seguida, retire e escorra o polvo,

Coloque-o num prato e corte-o em pedaços. Para preparar o molho verde coloque a cebola, a salsa, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta num processador e triture tudo.

Tempere o polvo com o molho verde e sirva.

Valor nutricional (por porção): 123kcal, 19,9g de proteína, 1,4g de hidratos de carbono (dos quais 1g de açúcar), 4,1g de lípidos (dos quais 0,7g de saturados) e 0,6g de fibra.



# PRATOS PRINCIPAIS





191  
kcal

sabia  
que...

para demolhar o bacalhau deve lavar com água fria corrente para retirar o excesso de sal? Depois, coloque-o num recipiente com água fria, com a pele virada para cima e cubra na totalidade com a água. Guarde no frigorífico, durante 2 ou 3 dias, de acordo com a grossura das postas, e mude a água até 3 vezes por dia.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

  
2 PAX

# Bacalhau de Consoada no forno



2 doses



60 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 postas de bacalhau
- 8 camarões médios
- Coentros q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Descasque os alhos, cortando-os às lascas. Numa assadeira, coloque o azeite e o bacalhau com os alhos por cima.

Leve ao forno durante 40 minutos, a 180°C, e 5 minutos antes de terminar, coloque os camarões e polvilhe com os coentros.

Sugestão: sirva acompanhado de espinafres salteados.

Valor nutricional (por porção): 191Kcal, 29,4g de proteína, 0,6g de hidratos de carbono (dos quais 0,2g de açúcar), 7,9g de lípidos (dos quais 1,2g de saturados) e 0,1g de fibra.

244  
kcal

sabida  
que...

a cebola roxa, semelhante à normal, tem um valor calórico de 17kcal calorias em cada 100 gramas? Contudo, a cebola roxa contém antocianina, que lhe confere uma ação antioxidante, anti-inflamatória e apresenta benefícios cardiovasculares.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

4 PAX

# Polvo assado no forno



4 doses



70 min.



Médio ●●●●

## INGREDIENTES

- 1 kg de polvo congelado
- 1 colher de sobremesa de azeite virgem
- 3 cebolas roxas
- 1 copo de água
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- ½ copo de vinho tinto
- Sal e pimenta
- 2 molhos grandes de grelos de nabo

## MODO DE PREPARAÇÃO

Descongele o polvo previamente.

Numa panela de pressão, coloque o azeite e uma cebola, deixe alourar e junte o polvo.

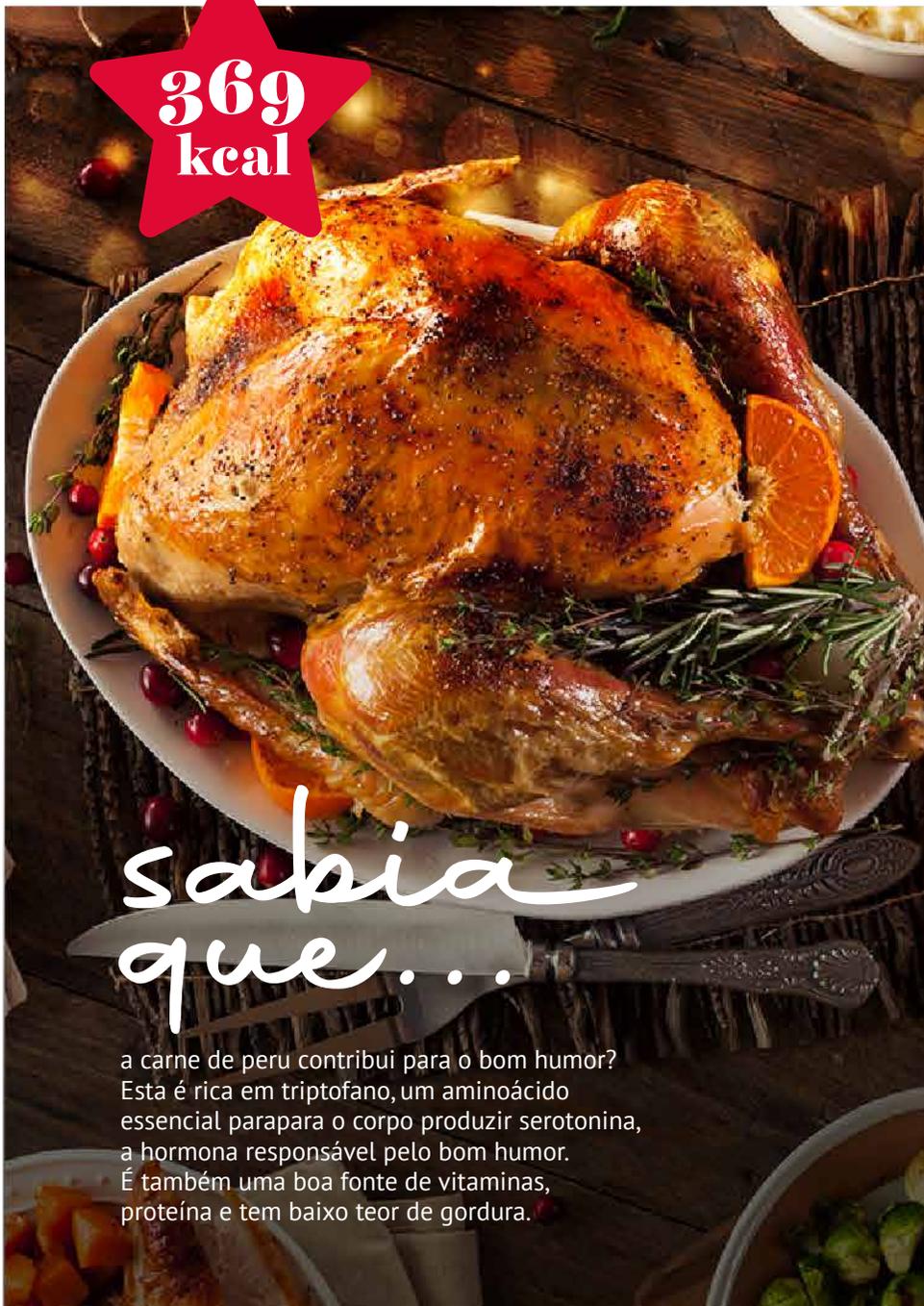
Quando este começar a suar, adicione um copo de água e feche a panela.

Deixe cozer durante 30 minutos a partir do momento em que a panela ganhe pressão. Abra a panela assim que possível (deixe arrefecer), retire o polvo e corte-o em pedaços.

Numa frigideira, deixe alourar lentamente os dentes de alho e duas cebolas, junte louro e meio copo de vinho tinto. Deixe levantar fervera e retifique os temperos com sal e pimenta.

Coloque o polvo numa assadeira e regue com este preparado. Leve ao forno a assar cerca de 20 minutos a 200°C. Sirva acompanhado com grelos de nabo cozidos temperados com um fio de azeite.

Valor nutricional: 244kcal, 34,2g de proteína, 8,4g de hidratos de carbono (dos quais 6,2g de açúcar), 5,1g de lípidos (dos quais 1g de saturados) e 6,2g de fibra.



369  
kcal

sabia  
que...

a carne de peru contribui para o bom humor? Esta é rica em triptofano, um aminoácido essencial para o corpo produzir serotonina, a hormona responsável pelo bom humor. É também uma boa fonte de vitaminas, proteína e tem baixo teor de gordura.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

12 PAX

# Peru Recheado



12 doses



210 min.



Avançado ●●●●●

## INGREDIENTES

- 1 peru (com cerca de 3kg)

### Marinada:

- Sumo de 2 limas
- 3 cravinhos
- 1 ramo de alecrim
- 100 ml de vinho do Porto
- Sal q.b.

### Recheio:

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 200 g carne de frango picada
- 100 g fiambre de peru fumado
- Pimenta rosa, noz-moscada e sal q.b.
- 100 ml de vinho do Porto
- 50 g de azeitonas pretas descarapadas
- 1 ovo

### Tempero para a cobertura:

- 4 dentes de alho
- 1 colher sobremesa pimenta rosa
- 1 colher chá de colorau
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

De véspera, coloque o peru num recipiente fundo com todos os ingredientes da marinada. Deixe marinar até ao dia seguinte, virando a carne várias vezes.

No próprio dia prepare o recheio, colocando numa panela antiaderente o azeite e o alho e deixe alourar.

Acrescente a carne picada e o fiambre de aves fumado, tempere com sal, pimenta e regue com o vinho, deixando cozinhar.

Acrescente depois as azeitonas e de seguida junte o ovo batido.

Retire o peru da marinada e seque-o bem.

Recheie o peru com a mistura do recheio.

Com recurso a uma agulha e uma linha de cozinha, coza a pele do peru de modo a fechar a abertura. Ate as pernas do peru com fio de cozinha.

Para o tempero da cobertura do peru, com recurso a um almofariz, esmague os dentes de alho, acrescente a pimenta rosa, o colorau e o azeite. Coloque o peru num tabuleiro e barre o peru com a mistura do tempero.

Cubra com papel de alumínio e leve a assar em forno quente (200°C) durante cerca de 3h. Retire o papel de alumínio, deixe acabar de corar e está pronto a servir.

Valor nutricional (por porção): 369 kcal, 49,5g de proteína, 2,8g de hidratos de carbono (dos quais 2,5g de açúcar), 15,6g de lípidos (dos quais 4,7g de saturados) e 0,3g de fibra.



367  
kcal

sabia  
que...

pode preparar o rolo de carne, deixá-lo embrulhado em película aderente ou papel de alumínio e congelar? Assim, quando precisar de uma refeição saborosa, é só descongelar e levar ao forno.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®

  
6 PAX

# Rolo de carne natalício



6 doses



60 min.



Avançado ●●●●●

## INGREDIENTES

- 800 g de carne de frango picada
- 400 g de carne de vaca picada
- sal marinho e pimenta caiena q.b.
- 4 dentes de alho esmagados
- 1 colher de sobremesa de pimentão doce
- 1 ovo batido
- 100 g de espinafres
- 80 g de pinhões
- 8 fatias finas de fiambre de peru fumado
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 dl de vinho branco

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente fundo coloque a carne de frango, a carne de vaca e tempere com o sal, a pimenta, os alhos esmagados e o pimentão-doce.

Misture com ovo batido e estenda a carne na bancada em forma de retângulo, sobre uma folha de papel de alumínio.

Distribua as folhas de espinafres, os pinhões e as fatias de fiambre cortadas aos pedaços sobre a carne e enrole.

Embrulhe com o papel de alumínio e leve ao frigorífico durante cerca de 3 horas.

Em seguida, retire o rolo do frio e remova o papel, e num pirex com um fio de azeite e vinho branco, coloque o rolo de carne e cubra com papel de alumínio.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 40 minutos.

Fatie o rolo e sirva acompanhado de salada verde.

Valor nutricional (por porção): 367Kcal, 54,1g de proteínas, 1,8g de hidratos de carbono (dos quais 0,9g de açúcar), 16g de lípidos (dos quais 2,7g de saturados) e 0,8g de fibra.



# **SOBRE- MESAS**



205  
kcal

Sabia  
que...

deve optar por chocolate negro com 70% cacau em vez de chocolate leite? O chocolate negro confere mais benefícios, uma vez que contém uma maior percentagem de cacau e, como tal, mais polifenóis, substâncias com capacidades antioxidantes e de proteção das células.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

12 PAX

# Tronco de Natal



12 doses



60 min.



Avançado ●●●●●

## INGREDIENTES

### Massa:

- 10 gemas de ovo
- 30 g de stevia em pó
- 5 claras de ovo
- 45g de cacau magro em pó

### Recheio:

- 300 g de chocolate negro 70% cacau
- 100 ml de leite magro

## MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Numa taça, bata as gemas com 15g de stevia e reserve. Noutra taça, bata as claras em castelo com os restantes 15g de stevia.

Envolva as gemas com metade das claras, adicione o cacau previamente peneirado e incorpore as restantes claras.

Num tabuleiro retangular forrado com papel vegetal, coloque a massa e leve ao forno durante 5 minutos aproximadamente. Retire do forno, vire sobre uma folha de papel vegetal e deixe arrefecer numa rede de metal própria.

Para o recheio, parta o chocolate em pequenos pedaços. Ferva o leite e adicione o chocolate partido, mexendo bem até obter uma consistência homogênea. Certifique-se que o bolo preparado anteriormente está completamente arrefecido e, com o auxílio de uma espátula, distribua o recheio sobre o mesmo. Enrole o bolo e coloque no frigorífico durante 20 minutos.

Após este tempo retire-o do frigorífico, corte na diagonal as suas extremidades e coloque num prato de servir fazendo a montagem de um tronco.

Valor nutricional (por porção): 205Kcal, 7 g de proteína, 8,6g de hidratos de carbono (dos quais 1,2g de açúcar), 15,3g de lípidos (dos quais 8,2g de saturados) e 5,3g de fibra.



108  
kcal

sabida  
que...

a canela é uma especiaria com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes? Ajuda a controlar o nível açúcar no sangue e melhora a sensibilidade à insulina. Por isso, neste Natal, aromatize as suas sobremesas com pitadas de saúde.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®

6 PAX

# Leite creme light



6 doses



30 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 6 gemas de ovos grandes
- 500 ml de leite magro
- 2 colher de chá de amido de milho
- 4 colher de sopa de adoçante em pó stevia
- Casca de limão
- 1 pau de canela
- Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho, bata as gemas com o leite e reserve.

Misture o amido de milho com o adoçante e adicione ao preparado anterior.

De seguida, leve ao lume a engrossar com uma casca de limão e o pau de canela, mexendo sempre sem deixar ferver.

Por fim, retire a casca de limão e o pau de canela, coloque o creme em taças individuais e polvilhe com canela.

Sugestão: se estiver na Fase 1 da **DIETABIOTRÊS®** pode optar pelo **DIETABIOTRÊS®** Pudim de Baunilha e polvilhar com canela a gosto.

Valor nutricional (por porção): 108Kcal, 5,7g de proteína, 9,1g de hidratos de carbono (dos quais 4,2g de açúcar), 5,5g de lípidos (dos quais 1,5g de saturados) e 0g de fibra.



99  
kcal

sabias  
que...

sem recurso a frituras ou óleos, as rabanadas no forno são mais saudáveis, menos calóricas e igualmente saborosas, quando comparadas com a sua versão original?

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

# Rabanadas no forno



6 doses



45 min.



Médio ●●●●

## INGREDIENTES

- 1 chávena de chá de leite magro
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de adoçante stevia
- 1 ovo
- 1 clara
- 6 fatias de pão recomendado na DIETA BIOTRÊS®
- canela em pó para polvilhar q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por pré-aquecer o forno a 200°C.

Numa taça, misture o leite com a essência de baunilha e o adoçante stevia.

À parte, bata o ovo com a clara. Passe cada fatia de pão no leite, em primeiro lugar, e depois no ovo batido.

Disponha as fatias num tabuleiro e coloque no forno, por cerca de 4 minutos. Ao fim desse tempo vire as fatias de pão e deixe por mais 4 minutos, de modo a ficarem douradas de ambos os lados.

Finalize as rabanadas com canela em pó.

Valor nutricional (por porção): 99kcal, 8,5g de proteína, 7,5g de hidratos de carbono (dos quais 2,5g de açúcar), 3,8g de lípidos (dos quais 0,9g de saturados) e 4,2g de fibra.

  
187  
kcal

# Bolo rainha *light*



15 doses



80 min.



Médio ●●●●●

sabia  
que...

Os frutos oleaginosos, também conhecidos como frutos gordos, são alimentos ricos em gorduras saudáveis, antioxidantes e fibras? Estes conferem saciedade, previnem o envelhecimento e têm uma influência positiva nos níveis de colesterol. Prefira os frutos oleaginosos na sua forma natural, sem adição de sal, mel e sem fritura.

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 100 g manteiga magra
- 10 g fermento em pó
- 20 g adoçante em pó
- 125 ml leite magro
- 200 ml leite coco light
- 200 g farinha integral
- 20 g coco ralado sem açúcar adicionado
- 100 g uvas passas
- 100 g frutos oleaginosos (nozes, pinhões, avelãs e amêndoas)

## MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Comece por separar as claras das gemas. Bata as claras em castelo e reserve.

Em seguida, bata as gemas, a manteiga derretida, o fermento e o adoçante até obter um creme claro. Junte o leite magro, o leite de coco e a farinha integral alternadamente, misturando tudo. Depois, adicione o coco ralado, as uvas passas e metade dos frutos oleaginosos. Por fim, incorpore as claras em castelo, mexendo delicadamente.

Coloque a massa numa forma de anel, devidamente untada com manteiga e polvilhada com farinha. Envolve os restantes frutos oleaginosos em farinha e coloque-os no topo da massa de forma decorativa.

Finalmente, leve a forno a 180°C durante 30 minutos (ou até espetar um palito e este sair limpo).

Valor nutricional (por porção): 187Kcal, 5,5g de proteína, 15,6g de hidratos de carbono (dos quais 5,4g de açúcar), 10,9g de lípidos (dos quais 4,5g de saturados) e 2g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®



**Celebre sem culpa**

[WWW.DIETABIOTRES.PT](http://WWW.DIETABIOTRES.PT)

DIETA  
*biotrés*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO