



**DIETA**  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

RECEITAS  
PARA TODAS  
AS FASES  
DA DIETA

**FAÇA DA DIETA  
A PRIMAVERA  
DA SUA VIDA**

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



## COMO TORNAR OS SEUS PRATOS MAIS LEVES, FRESCOS E SABOROSOS?

Com o aumento da temperatura nos termômetros, o apetite por pratos mais leves e frescos, mas não menos saborosos, começa a surgir.

Por isso, a **DIETABIOTRÊS®** fez este e-book a pensar em si! Junte a família na cozinha, ponham mãos à obra, tirem estas 10 receitas do papel e dêem-lhes vida.

Quem disse que cozinhar de forma saudável não é divertido e delicioso?

## SIGA ESTAS DICAS



1. Apesar do calor diminuir a sensação de fome, é importante que não passe mais de 3 a 4 horas sem comer. Se se sentir saciado, será mais fácil resistir a tentações e optar por alimentos mais saudáveis.



2. Aproveite o bom tempo para fazer exercício físico ao ar livre. Que tal fazer um treino no jardim, uma caminhada no seu bairro ou um passeio de bicicleta ao fim da tarde? Coloque uma música que goste e torne o exercício físico ainda mais divertido.



3. Mantenha-se hidratado e ingira, no mínimo, 1,5L de água ou chá frio, sem açúcar, por dia.



4. Evite as bebidas alcoólicas, que desidratam e são ricas em “calorias vazias”. Sumos açucarados também devem ser evitados – prefira uma água mineral ou com gás aromatizada com limão e hortelã.



5. Tenha sempre alguns snacks saudáveis consigo, de forma a ter algo para lanchar e não ser apanhado desprevenido, caso um compromisso se prolongue.



6. Prefira alimentos frescos e da época. São mais saborosos e também mais ricos em nutrientes.



7. Mastigue com calma e saboreie os alimentos – assim, as refeições até lhe vão saber melhor!



8. Se tiver um jardim ou varanda, aproveite para fazer uma refeição diferente ao ar livre e “repor o stock” de vitamina D, a vitamina do sol.



9. Não se esqueça de tomar **DIETA BIOTRÊS® Blocker** (desde que não seja alérgico ao marisco ou canela) 15 minutos antes de uma refeição em que saiba que não vai cumprir as recomendações.



10. Planeie as refeições da sua ementa semanal e faça receitas saborosas que estejam de acordo com o seu plano alimentar.

# ÍNDICE

## ENTRADAS

*Bruschetta* de presunto com tomate | 05  
Creme frio de pepino | 06  
Gaspacho | 07

## PRATOS PRINCIPAIS

Salada de camarões e abacate com molho de iogurte | 09  
Poké bowl de salmão | 10  
Salada com peito de frango e nozes | 11  
Salada de rosbife com queijo mozarela | 12

## SOBREMESAS

Pannacotta de frutos vermelhos | 14  
Bavaroise de manga | 15

## BEBIDAS

Limonada de frutos vermelhos | 17

## RECEITA VENCEDORA

Esparguete de curgete e cenoura com camarão | 19





*Comece de  
forma saudável*

# ENTRADAS

DIETA  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



215  
kcal

sabia  
que...

Ao temperar o tomate com azeite consegue melhorar a absorção do licopeno? O licopeno é um antioxidante que protege as células.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# BRUSCHETTA DE PRESUNTO COM TOMATE



1 dose



15 min.



Fácil ●●●●●

## INGREDIENTES

- 1 fatia de pão recomendado na DIETA BIOTRÊS®
- 10g de queijo ricota
- 2 rodela de tomate chucha
- Flor de sal q.b.
- 2 fatias finas de presunto
- 1 c. sobremesa de azeite
- Pimenta preta moída no momento
- Folhas de manjeriço

## MODO DE PREPARAÇÃO

Torre a fatia de pão e deixe arrefecer. Barre com o queijo ricota e coloque as rodela do tomate temperado com flor de sal. De seguida, adicione as fatias de presunto, o azeite, finalize com um pouco de pimenta preta moída e decore com as folhas de manjeriço.

Valor nutricional (por porção): 215 Kcal, 14,1g de proteína, 10,3g de hidratos de carbono, dos quais 1,3g de açúcar, 10,5g de lípidos, dos quais 3,2g de saturados, e 1,6g de fibra.



90  
kcal

sabida  
que...

A hortelã confere mais do que sabor? Esta erva aromática é digestiva, ajuda a reduzir a inflamação gastrointestinal e a flatulência.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

## CREME FRIO DE PEPINO



1 dose



10 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●●

### INGREDIENTES

- 1 pepino pequeno com casca
- 1 c. sopa de salsa picada
- 1 iogurte magro natural
- Sumo de ½ limão
- Flor de sal q.b.
- 3 folhas de hortelã fresca

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lave bem o pepino, descarte as extremidades e corte em pedaços. Num liquidificador, coloque todos os ingredientes e misture bem. Refresque no frigorífico ou adicione umas pedras de gelo e está pronto a servir.

Valor nutricional (por porção): 90kcal, 7,2g de proteína, 9,6g de hidratos de carbono, dos quais 9,3g de açúcar, 1,2g de lípidos, dos quais 0,5g de saturados, e 3,7g de fibra.





87  
kcal

sabia  
que...

O gengibre contém gingerol? Esta substância contém propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e protege o organismo de bactérias e fungos.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# GASPACHO



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 c. chá de flor de sal
- 200 ml de água
- 1 c. chá de gengibre
- 1 tomate
- 1 curgete pequena
- 1 talo de aipo
- 1 c. sopa de azeite extra virgem

## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela funda, junte a cebola e o dente de alho, salpique com um pouco de flor de sal, tape e deixe em lume brando até a cebola ficar macia. Adicione a água e o gengibre, mexa e deixe ferver suavemente até a cebola estar quase desfeita.

Ao mesmo tempo, lave o tomate, retire o pedúnculo e elimine as sementes. Coloque o tomate, a curgete e o aipo na mesma panela. Adicione a colher de sopa de azeite e coza por 3 minutos. Depois, triture com a varinha mágica até obter um creme.

Retifique os temperos se achar necessário. Leve ao frigorífico.

Valor nutricional (por porção): 87 kcal, 2,9g de proteína, 7,8g de hidratos de carbono, dos quais 6,7g de açúcar, 4,2g de lípidos, dos quais 0,6g de saturados, e 3,8g de fibra.



*Delicie-se  
nos dias quentes*

# PRATOS PRINCIPAIS

DIETA  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO





279  
kcal

sabia  
que...

O iogurte é uma excelente opção para temperar saladas? Além de ser pouco calórico e rico em cálcio, é um alimento fermentado, com probióticos benéficos para o intestino.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# SALADA CAMARÕES E ABACATE COM MOLHO DE IGORUTE



1 dose



20 min.



Fácil ●●●●●

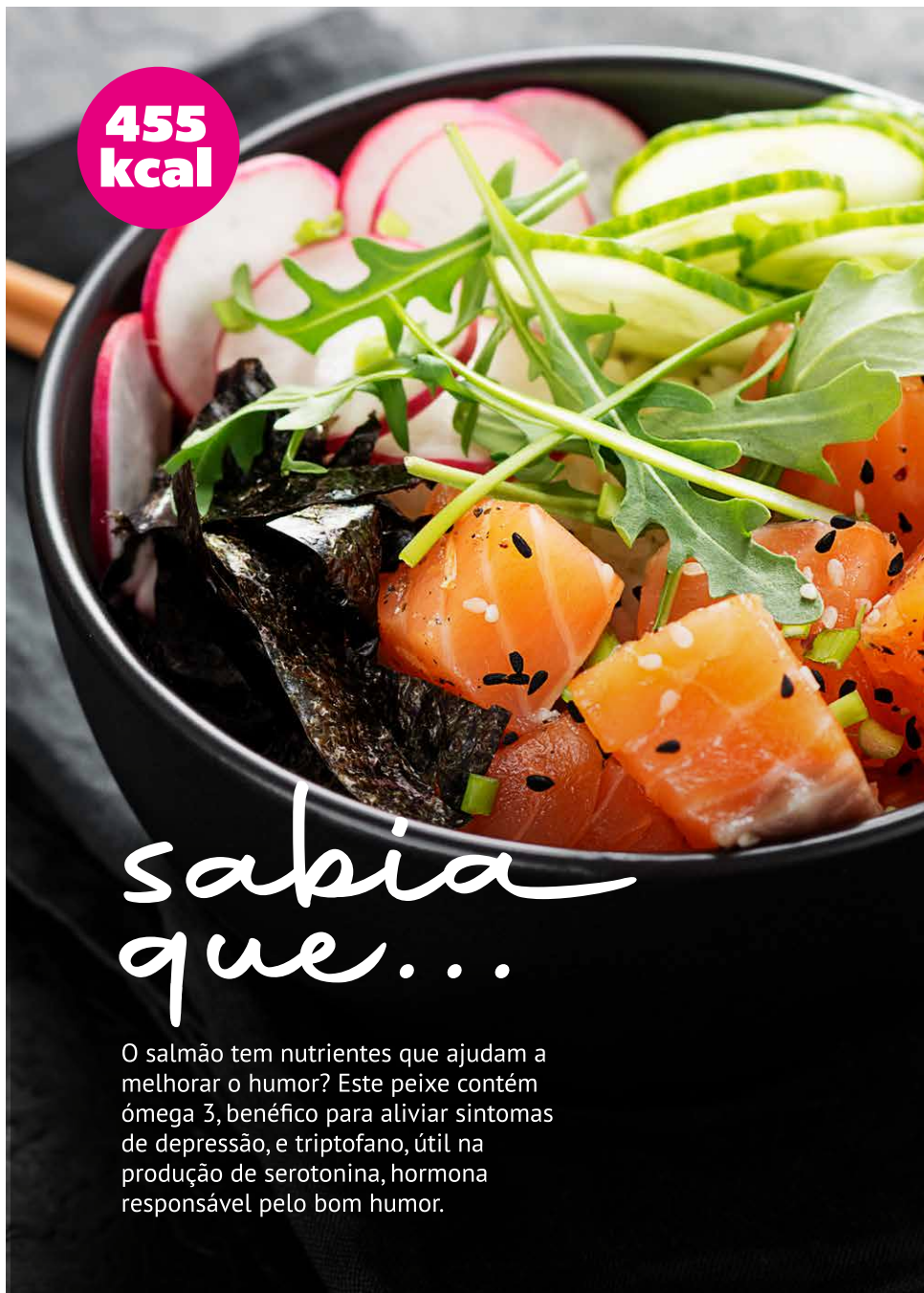
## INGREDIENTES

- 5 camarões médios com casca
- ½ abacate
- 60 g de alface
- 1 iogurte natural magro
- 1 c. sopa de vinagre de vinho branco
- 1 c. sopa de coentros picados
- Sal e pimenta q.b.
- ½ limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

Coza os camarões, e depois arrefeça-os em água fria, gelo e limão cortados em quartos. Retire a casca dos camarões e coloque num prato grande. Junte o abacate e a alface. Para fazer o molho de iogurte, junte numa taça o iogurte natural, o vinagre, os coentros, uma pitada sal e pimenta preta moída no momento. Envolve com uma colher e regue com sumo de limão por cima da salada.

Valor nutricional (por porção): 279 kcal, 23,0g de proteína, 10,2g de hidratos de carbono, dos quais 10,0g de açúcar, 14,1g de lípidos, dos quais 3,1g de saturados, e 7,0g de fibra.



455  
kcal

sabia  
que...

O salmão tem nutrientes que ajudam a melhorar o humor? Este peixe contém ómega 3, benéfico para aliviar sintomas de depressão, e triptofano, útil na produção de serotonina, hormona responsável pelo bom humor.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

## POKÉ BOWL DE SALMÃO



1 dose



25 min.



Fácil ●●●●●

### INGREDIENTES

- 1 lombo de salmão sem pele e sem espinhas
- 30 g de rúcula
- 20 g de agriões
- 3 rabanetes fatiados finamente
- 40 g de pepino fatiado
- 1 c. sopa de azeite virgem
- Salsa picada no momento
- Sal marinho q.b.
- 1 c. sopa de sementes de sésamo
- Cebolinho fresco q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Corte o lombo de salmão em cubos e reserve. Entretanto, lave e prepare a rúcula, os agriões, os rabanetes e o pepino. Numa saladeira, coloque a rúcula e o agrião. Disponha por cima os rabanetes, o pepino e o salmão cortado em cubos. De seguida, prepare o tempero: junte o azeite com a salsa picada, o sal marinho e deixe repousar uns minutos. Regue a salada com o molho e finalize com as sementes de sésamo e o cebolinho no topo.

Valor nutricional (por porção): 455Kcal, 27,8g de proteína, 3,8g de hidratos de carbono, dos quais 2,5g de açúcar, 36g de lípidos, dos quais 6,3g saturados, e 3,0g de fibra.





**344 kcal**

*sabia que...*

As nozes quando são mal armazenadas podem ficar com ranço? O ideal é comprar nozes com casca e guardá-las em local fresco, seco e longe da luz.

# SALADA COM PEITO DE FRANGO E NOZES



1 dose



25 min.



Fácil ●●●●

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango
- 3 rabanetes
- 50 g de alface
- 30 g de rúcula
- 3 nozes
- Sal q.b.
- 1 c. sobremesa de azeite
- 1 c. sopa de vinagre balsâmico

## MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por grelhar o peito de frango e fatiá-lo. Corte os rabanetes em fatias muito finas e reserve. Misture o frango fatiado com a alface, a rúcula e os rabanetes. Para finalizar, pique grosseiramente as nozes e distribua-as na salada. Antes de servir tempere com sal, azeite e vinagre balsâmico.

Valor nutricional (por porção): 344kcal, 33,3g de proteína, 2,6g de hidratos, dos quais 1,8g de açúcar, 21,9g de lípidos, dos quais 2,6g de saturados, e 2,2g de fibra.

**PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®**

Nota: se não forem utilizadas as nozes, esta receita é permitida desde a Fase 1 da DIETA BIOTRÊS®



283  
kcal



sabia  
que...

A rúcula é uma ótima aliada do emagrecimento? Esta contém folatos, vitamina K, e é pouco calórica, com apenas 25kcal por 100g.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# SALADA DE ROSBIFE COM QUEIJO MOZARELA



1 dose



15 min.



Fácil ●●●●●

## INGREDIENTES

- 3 tomate-cereja
- 80 g de rúcula
- 2 fatias de rosbife
- ½ mozzarella de búfala fresco
- Sal e pimenta preta moída no momento q.b.
- 1 c. sopa de creme de vinagre balsâmico

## MODO DE PREPARAÇÃO

Lave os tomate-cereja, corte em quartos e reserve.  
Num prato, coloque a rúcula, o rosbife, os tomate-cereja e a mozzarella partida grosseiramente. Adicione sal e a pimenta.  
Por fim, decore com o creme de vinagre balsâmico.

Valor nutricional (por porção): 283Kcal, 25g de proteína, 11,4g de hidratos de carbono, dos quais 6,8g de açúcar, 15,6g de lípidos, dos quais 9,1g saturados, e 2,1g de fibra.



*Finalize  
com felicidade*

**SOBRE-  
MESAS**

DIETA  
*biotrés*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



**44  
kcal**



*sabia  
que...*

A combinação da gelatina com a vitamina C é benéfica para firmeza da pele? Esta receita alia gelatina, que contém colagénio, e frutos vermelhos, ricos em vitamina C, que ajudam a manter uma pele mais saudável.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# PANNACOTTA DE FRUTOS VERMELHOS



2 doses



30 min. + tempo de frio



Médio ●●●●

## INGREDIENTES

- 100ml de leite magro
- 1 vagem de baunilha
- 2 c. chá de adoçante stevia
- 2 folhas de gelatina
- 50g de iogurte magro 0% de açúcar adicionado
- 30g de frutos vermelhos
- 1 c. sopa de água

## MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque, num tacho, o leite, a baunilha e 1 colher de chá de adoçante. Aqueça em lume brando, mexendo ocasionalmente, até levantar fervura. Coloque as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos e, de seguida, escorra-as bem. Quando o leite começar a ferver, retire a panela do lume e adicione as folhas de gelatina amolecidas. Mexa o preparado até ficar bem dissolvido e deixe arrefecer. Por fim,coe para um recipiente. Após o leite ter arrefecido, acrescente o iogurte e verta a mistura numa taça, tape com película aderente e deixe no frigorífico até solidificar. Entretanto, coloque num tacho os frutos vermelhos lavados e bem escorridos, 1 colher de chá de adoçante e a água. Leve a cozer cerca de 5 minutos em lume brando até os frutos ficarem macios, mas ainda inteiros. Escorra a água e reserve.

Quando os frutos vermelhos estiverem à temperatura ambiente, coloque no frigorífico, pelo menos 1 hora, para ficarem bem frescos. Quando servir a pannacotta, adicione 1 colher de frutos vermelhos por cima.

Valor nutricional (por porção): 44kcal, 4g de proteína, 6,1g de hidratos de carbono, dos quais 4,9g de açúcar, 0,2 de lípidos, dos quais 0,1g de saturados, e 1,2g de fibra.



72  
kcal



sabia  
que...

É importante saber escolher uma manga? Prefira a fruta de casca lisa e não amassada, de cor avermelhada e alaranjada. Assim, esta estará mais madura e o seu aroma será mais intenso e adocicado.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®

# BAVAROISE DE MANGA



2 doses



20 min.



Fácil ●●●●●

## INGREDIENTES

- ½ manga pequena
- 1 saqueta de DIETA BIOTRÊS®  
Gelatina Light Manga Papaia
- 2 claras

## MODO DE PREPARAÇÃO

Descasque ½ manga e triture a polpa. Dissolva a gelatina em pó numa taça com cerca de 250ml de água quente e depois acrescente 250ml de água fria. Adicione este preparado à polpa de manga triturada. De seguida, bata as claras em castelo e incorpore-as delicadamente na mistura. Verta o preparado para uma forma e leve ao frio durante pelo menos 2 horas.

Valor nutricional (por porção): 72kcal, 5,5g de proteína, 9g de hidratos de carbono, dos quais 6,4g de açúcar, 0,3g de lípidos, dos quais 0,2g de saturados, e 2,7g de fibra.



Sinta-se  
mais fresco

# BEBIDAS

DIETA  
*biotrês*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



22  
kcal

sabias  
que...

Consegue tirar mais sumo da lima? Antes de espremer a fruta, o truque é rolar a lima sobre uma bancada, aplicando alguma força para baixo.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# LIMONADA DE FRUTOS VERMELHOS



4 doses



10 min.



Fácil ●●●●●

## INGREDIENTES

- 2 limas
- 60 g de frutos vermelhos (frescos ou congelados)
- 1L litro de água
- 1 c. sopa de adoçante
- Folhas de manjeriço a gosto

## MODO DE PREPARAÇÃO

Lave e corte as limas em metades. Corte uma das metades em fatias para decorar. Num liquidificador coloque o sumo de 3 metades de lima, os frutos vermelhos, a água, o adoçante e triture muito bem. Coloque num jarro de vidro alto com pedras de gelo, as fatias de lima e as folhas de manjeriço a gosto.

Valor nutricional (por porção): 22Kcal, 0,8g de proteína, 5,6g de hidratos de carbono, dos quais 1,9g de açúcar, 0,2g de lípidos, dos quais 0g de saturados, e 1,8g de fibra.





# VENCEDOR CONCURSO

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



DIETA  
*biotrés*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



**326  
kcal**

RECEITA DE  
DIANA COSTA



sabia  
que...

Usando um espiralizador, pode cortar legumes em forma de esparguete? Desse modo, pode preparar receitas low carb nutritivas e isentas de glúten, sem recorrer a massa.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

# ESPARGUETE DE CURGETE E CENOURA COM CAMARÃO



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●●

## INGREDIENTES

- 2 dentes de alho picados
- 1 c. de sobremesa de azeite
- 120g de miolo de camarão
- 5 cogumelos laminados
- Sal e pimenta q.b.
- Água q.b.
- 2 c. sopa de sumo de limão
- 1 curgete (cortada em esparguete)
- 1 cenoura (cortada em esparguete)
- 1 c. sobremesa de azeitonas pretas cortadas às rodelas
- 2 c. sopa de queijo fresco batido 0% gordura (quark)
- 1 c. sopa de queijo light ralado
- Orégãos a gosto

## MODO DE PREPARAÇÃO

Começar por alourar o alho no azeite. Acrescentar os camarões e os cogumelos, e saltear, mexendo até estarem cozidos. Temperar com sal e pimenta. Enquanto isso, ferver água com o sumo de limão e cozer os legumes (cortados em esparguete) durante 5 minutos. De seguida, juntar o "esparguete" e as azeitonas aos camarões e misturar. Retificar os temperos. No final, acrescentar o queijo fresco batido e envolver bem. Colocar no prato, polvilhar com queijo light ralado e orégãos e servir.

Valor nutricional (por porção): 326Kcal, 39,6g de proteína, 14,5g de hidratos de carbono, dos quais 12,9g de açúcar, 10,1g de lípidos, dos quais 2,3g de saturados, e 10,6g de fibra.





**MAIS CALOR, MENOS PESO.**

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

DIETA  
*biotrés*  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO