

10 RECEITAS DESENVOLVIDAS
PELA EQUIPA DE NUTRIÇÃO

RECEITAS
PARA TODAS
AS FASES
DA DIETA

Brinde
a um natal
mais saudável

WWW.DIETABIOTRES.PT

DIETA
biotrés
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



12 dicas para festejar sem excessos

Tempo de Natal é sinónimo de família, festa, partilhas e boa comida. Mas isso não significa que tenha que “perder as estribeiras” no que diz respeito a uma alimentação saudável e cuidada, mesmo nesta época.

Mas como em tudo, a chave é a moderação.

A intenção da Dieta Biotrês® é que aproveite estes dias e seja também feliz à mesa, sem culpas.



1
Coma devagar
e não repita



2
Mantenha as
suas rotinas



3
Não vá para a
mesa esfomeado



4
Comece por
selecionar os alimentos
da sua dieta primeiro



5
Evite os
alimentos
fritos



6
Não coma
doses inteiras
de cada sobremesa



7
Modere o consumo
de bebidas
alcoólicas



8
Não guarde
as sobras
das festas



9
Evite comportamentos
do “perdido por 100
perdido por 1000”



10
Não petisque



11
Mexa-se



12
Mantenha-se hidratado

ÍNDICE

a magia de uma
mesa de natal
saudável

DIETA
biotrês

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

ENTRADAS

Polvo à Galega | 07

Patê de fiambre e alho francês no forno | 09

ACOMPANHA- MENTOS

Couve de Bruxelas com vinagre balsâmico | 13

Salada de romã e abóbora | 15

PRATOS PRINCIPAIS

Peito de peru recheado
com pesto de espinafres | 19

Lombos de bacalhau enrolados
em presunto | 21

SOBREMESAS

Pudim de pão | 25

Petit Gâteau | 27

BEBIDAS

Eggnog light | 31

Chocolate quente aromático | 33



ENTRADAS





95
kcal

Polvo à Galega



8 doses



1h 20 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 2 folhas de louro
- Sal
- 3 dentes de alho
- 1,5kg de polvo
- 1 colher de sopa de paprica picante ou doce
- 3 c. de sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva cerca de 2 litros de água em uma panela grande, adicione as folhas de louro, sal e os alhos, e deixe ferver novamente.

Coloque o polvo na água fervente e deixe cozinhar por cerca de 50 minutos.

Retire e escorra o polvo e deixe-o arrefecer ligeiramente. Corte em rodelas de cerca de 1 cm de espessura. Disponha as rodelas lado a lado num parto, polvilhe com paprica e regue com o azeite. Deixe repousar durante algum tempo para ganhar sabor antes de servir.

Valor nutricional (por porção): 95kcal, 15,2g de proteína, 0,1g de hidratos de carbono, dos quais 0,01g de açúcar, 3,8g de lípidos, dos quais 0,67g saturados e 0,02g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

66
kcal



Paté de fiambre e alho francês no forno



10 doses



25 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 alho francês
- 1 c. sopa de azeite
- 100g de cogumelos brancos
- 200g de fiambre de frango em cubos
- Sal e pimenta q.b.
- Alho em pó q.b.
- 200g de queijo de barrar *light*
- 60g de queijo mozzarella ralado *light*

MODO DE PREPARAÇÃO

Parta o alho francês em rodelas, descartando a parte mais escura.

Numa frigideira, salteie o alho francês com o azeite e quando o alho francês começar a dourar, adicione os cogumelos cortados em fatias e deixe cozinhar.

Adicione o fiambre, tempere com sal, pimenta e alho em pó e mexa bem.

Retire o preparado anterior do lume e envolva bem o queijo de barrar e metade do queijo ralado.

Disponha a mistura num tabuleiro de ir ao forno, polvilhe com o restante queijo ralado e leve a cozinhar a 200°C até dourar.

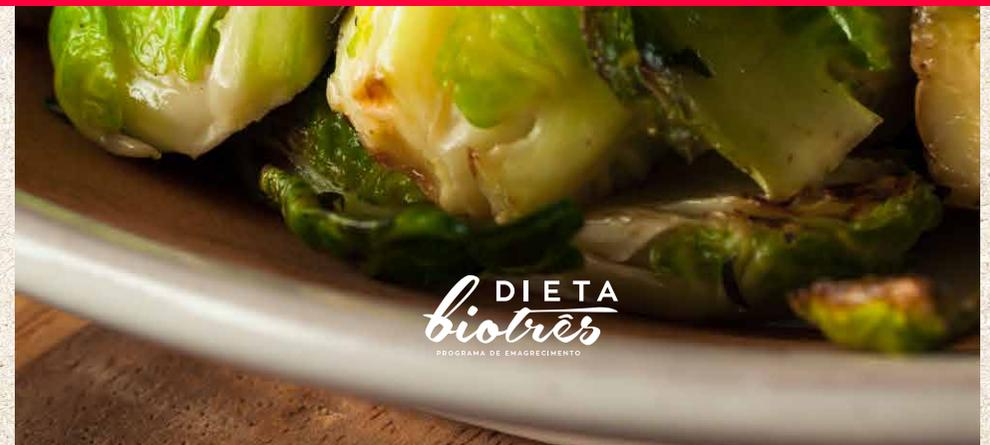
Valor nutricional (por porção): 66kcal, 5,8g de proteína, 1,8g de hidratos de carbono, dos quais 1,1g de açúcar, 3,6g de lípidos, dos quais 1,7g saturados e 1,0g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



*A companhia
também importa*

ACOMPANHAMENTOS



101
kcal



Couves de Bruxelas com vinagre balsâmico



4 doses



1h 05 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 500g de couves de Bruxelas
- 2 c. de sopa de azeite
- 3 c. sopa de vinagre balsâmico
- 2 dentes de alho;
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por partir as couves de Bruxelas em metades.

Num recipiente, coloque as couves, o azeite, o vinagre balsâmico, os alhos picados, o sal e a pimenta e misture bem.

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

Nota: pode usar couves de Bruxelas frescas ou congeladas.

Valor nutricional (por porção): 101kcal, 3,7g de proteína, 4,6g de hidratos de carbono, dos quais 3,8g de açúcar, 6,6g de lípidos, dos quais 1,1g saturados e 3,7g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

185
kcal



Salada de romã e abóbora



2 doses



45 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 200g de abóbora
- Sal, pimenta e canela q.b.
- Tomilho q.b.
- 2 c. sopa de azeite
- 100g de rúcula
- 40g de couve roxa
- 60g de abacate
- ½ romã
- Sumo de limão q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por descascar e cortar a abóbora em cubos.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal, coloque a abóbora e tempere com sal, pimenta, canela, tomilho e uma colher de sopa de azeite.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até a abóbora começar a ficar ligeiramente dourada.

Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente.

Numa taça, disponha as folhas de rúcula na base.

Coloque a couve roxa laminada, a abóbora, o abacate em cubos e a romã e tempere com o restante azeite, sal, pimenta e sumo de limão.

Valor nutricional (por porção): 185kcal, 2,5g de proteína, 11,3g de hidratos de carbono, dos quais 9,1g de açúcar, 13,9g de lípidos, dos quais 2,3g saturados e 4,8g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



PRATOS PRINCIPAIS





246
kcal

Peito de peru recheado com pesto de espinafres



6 doses



2h



Dificuldade média ●●●●●

INGREDIENTES

- 200g de espinafres
- 30g de queijo parmesão
- 1 ramo de coentros
- 2 dentes de alho
- 1 c. sopa de azeite
- Pimenta q.b.
- 50g de amêndoa
- 800g de peito de peru
- 3 c. sobremesa de mostarda
- Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Num processador, coloque as folhas de espinafre, juntamente com o parmesão, os coentros previamente lavados, os alhos descascados e uma colher de sopa de azeite, e triture até obter uma pasta.

Tempere com pimenta, adicione a amêndoa e volte a triturar até que fique homogêneo. Reserve.

Entretanto, com a ajuda de uma faca, abra o peito de peru para que forme um retângulo. Recheie um dos lados da carne com o pesto de espinafres e enrole a carne sobre si mesma. Prenda-a com a ajuda de fio de cozinha e disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Pincele o exterior da carne a mostrada e tempere com sal e pimenta e leve ao forno a 170° durante cerca de 1 hora e 30 minutos, virando 2 a 3 vezes durante a assadura.

Valor nutricional (por porção): 246kcal, 35,7g de proteína, 1,3g de hidratos de carbono, dos quais 0,8g de açúcar, 10,3g de lípidos, dos quais 2,1g saturados e 2,9g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



264
kcal

Lombos de bacalhau enrolados em presunto



6 doses



1h 20 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 4 lombos de bacalhau
- 8 fatias de presunto sem gordura
- Salsa q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 1 dente de alho
- 60g de noz
- 1 c. sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 190°C.
Corte os lombos de bacalhau ao meio, de forma a descartar a espinha.
Numa superfície plana, disponha duas fatias de presunto ligeiramente sobrepostas e coloque o bacalhau por cima.

Num processador, adicione a salsa, o sal, a pimenta, o alho e as nozes e triture até obter uma pasta.

Coloque colheradas da pasta por cima do bacalhau. Usando palitos para segurar, una as pontas do presunto de forma a formar um rolo com o bacalhau e a pasta no centro.

Disponha num tabuleiro untado com azeite e leve ao forno durante 30 minutos, coberto com papel de alumínio.

Retire o papel de alumínio e deixe cozinhar durante mais 10 a 15 minutos até o presunto ficar crocante.

Valor nutricional (por porção): 264kcal, 35,5g de proteína, 1g de hidratos de carbono, dos quais 0,5g de açúcar, 13g de lípidos, dos quais 3,2g saturados e 0,6g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



Finalize
com felicidade

SOBRE- MESAS



DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

184
kcal



Pudim de pão



6 doses



1 h



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 6 fatias de pão recomendado na Dieta Biotrés®
- 400 ml de leite magro
- 1 c. sobremesa de manteiga *light* (+ 1 para untar)
- 2 ovos
- 60g de adoçante granulado
- Canela, sal e extrato de baunilha q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Aqueça o forno nos 180°C.

Comece por partir o pão em pedaços e coloque-os numa taça.

Aqueça o leite com a manteiga até que esta derreta e verta sobre o pão e deixe ensopar.

Bata os ovos, o adoçante, a canela, o sal e a baunilha até ficar uma mistura leve e volumosa.

Adicione a mistura ao pão e envolva bem.

Disponha o preparado numa forma untada com um pouco de manteiga e leve ao forno durante 40 a 45 minutos ou até que o teste do palito saia limpo.

Sugestão: pode acompanhar com colheradas de Dieta Biotrés® Pudim de Baunilha ou iogurte proteico de sabor a baunilha.

Valor nutricional (por porção): 184kcal, 10,0g de proteína, 18,0g de hidratos de carbono, dos quais 4,3g de açúcar, 6,7g de lípidos, dos quais 2,2g saturados e 4,2g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÉS®



247
kcal

Petit gâteau



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 20g de adoçante granulado
- 30g de chocolate 70%
- 1 c. sobremesa de manteiga *light*
- 10g de cacau magro em pó
- 1 c. café de café em pó
- ½ c. chá de fermento
- Sal em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Bata os ovos juntamente com o adoçante até que fiquem bem incorporados.

Entretanto, parta o chocolate em pedaços e derreta-o juntamente com a manteiga, levando ao micro-ondas por 1 minuto.

Adicione o chocolate derretido aos ovos e envolva bem.

Junte os restantes ingredientes e misture até que fique uma massa homogénea.

Unte dois ramequins com um pouco de manteiga e divida a massa entre eles.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 8 minutos.

Nota: o tempo de cozedura pode variar de acordo com o forno, esteja atento para que o petit gâteau não asse demasiado.

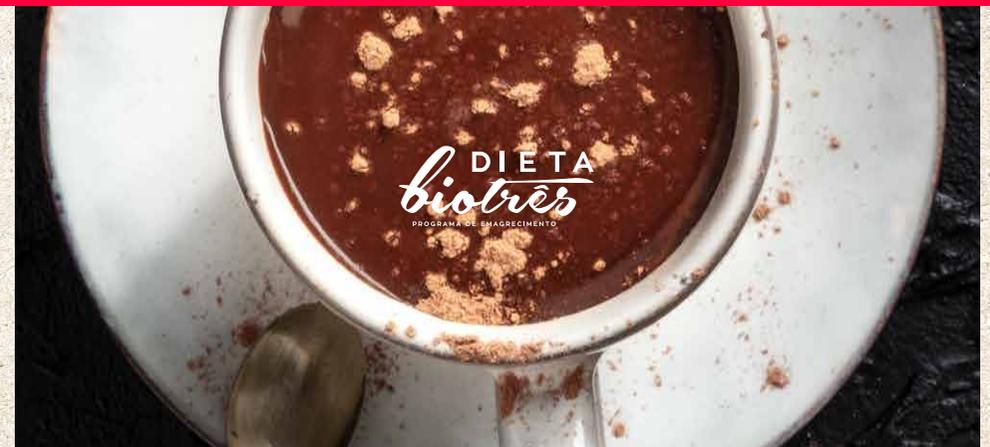
Valor nutricional (por porção): 247kcal, 10,4g de proteína, 14,5g de hidratos de carbono, dos quais 1,2g de açúcar, 15,9g de lípidos, dos quais 7,6g saturados e 4,1g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



Para aquecer-se
nos dias frios

BEBIDAS



DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

151
kcal

Eggnog light



6 doses



15 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 800 ml de bebida de amêndoa
- 6 gemas
- 80g de adoçante em pó
- 1 c. sobremesa de noz moscada
- 1,5 c. sobremesa de canela
- 3 cabeças de cravinho
- 1 c. sobremesa de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa liquidificadora, adicione todos os ingredientes exceto o cravinho e o extrato de baunilha e processe até ficar homogéneo.

Leve a mistura ao lume, adicione o cravinho e vá mexendo até que comece a borbulhar, mas sem deixar ferver, e fique mais espesso.

Retire do lume e adicione o extrato de baunilha.

Coe a mistura para retirar o cravinho e deixe arrefecer.

Leve ao frigorífico 6 a 8 horas antes de servir e sirva polvilhado com mais canela ou noz moscada.

Valor nutricional (por porção): 151kcal, 3,5g de proteína, 17,5g de hidratos de carbono, dos quais 5,3g de açúcar, 7,3g de lípidos, dos quais 1,6g saturados e 0,8g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®



230
kcal

Chocolate quente aromático



2 doses



30 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 60g de chocolate 70%
- 400 ml de bebida de amêndoa
- 1 c. sobremesa de canela
- 1 c. sobremesa de extrato de baunilha
- Sal q.b.
- 1 malagueta
- 2 a 3 c. sopa de adoçante em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

Derreta o chocolate com um pouco de bebida de amêndoa, numa panela em fogo médio.

Adicione a restante bebida vegetal, a canela, a baunilha e uma pitada de sal.

Abra a malagueta ao meio e retire os veios e as sementes.

Adicione à mistura de chocolate e deixe cozinhar até quase ferver.

Retire a mistura do lume, remova a malagueta e deixe arrefecer cerca de 10 minutos.

Adicione o adoçante aos poucos, misturando bem para que se dissolva.

Sirva ainda quente.

Valor nutricional (por porção): 230kcal, 3,5g de proteína, 17,3g de hidratos de carbono, dos quais 8,2g de açúcar, 15,7g de lípidos, dos quais 8,4g saturados e 6,2g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



**Perder peso vai ser
o seu melhor presente**

WWW.DIETABIOTRES.PT

DIETA
biotrés
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO