

RECEITAS
PRIMAVERA
&
VERÃO

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

PRATOS LEVES E SABOROSOS PARA DIAS MAIS LONGOS

RECEITAS
PARA TODAS
AS FASES
DA DIETA

WWW.DIETABIOTRES.PT



QUEM DISSE QUE COZINHAR DE FORMA SAUDÁVEL NÃO É DIVERTIDO E DELICIOSO?

Fazer dieta para emagrecer não tem de ser sinónimo de uma alimentação sem prazer.

Apresentamos um novo e-book da DIETABIOTRÊS®, desenvolvido pela nossa equipa de Nutricionistas.

Aproveite os dias mais longos, reúna os amigos e a família e faça refeições saudáveis e recheadas de sabor.

SIGA ESTAS DICAS



1. Planeie a sua ementa semanal

A organização é a chave do sucesso. Se quer ter uma alimentação cuidada e saudável deve organizar uma ementa atempadamente e fazer as compras que necessita para as receitas. Vai perceber que faz toda a diferença!



2. Pratique exercício ao ar livre

Com o bom tempo a chegar não há desculpas. Aproveite o sol e, para além de se exercitar, vai usufruir da síntese de vitamina D de forma gratuita!



3. Beba água

Com o calor vem também maior necessidade de se hidratar. Se não aprecia água simples pode experimentar aromatizá-la com casca de limão ou laranja, pepino, pau de canela...ou fazer chá frio.



4. Durma bem

Qualidade do sono e número de horas de descanso suficientes são essenciais para o bem-estar. Organize o seu dia de forma a conseguir dormir cerca de 7-8h.



5. Guarde tempo para a família e para lazer

Nada melhor do que termos um passatempo que nos dá prazer. Jogar pádel com os amigos, correr à beira mar ou simplesmente passear no jardim com a família. Permita-se ter tempo para si e para fazer o que mais gosta.



6. Usufrua do tempo da refeição

Quem gosta de comer a correr? Para além de ser causador de stress, não é boa opção para o organismo. Dificulta a digestão e demora mais tempo a sentir-se saciado.



7. Aproveite o que a época lhe dá

Opte por alimentos frescos da época. Tem a garantia de serem os mais adequados a nível nutricional para além de serem os mais económicos.



8. Não dispense o acompanhamento semanal com o seu nutricionista

Traçou um objetivo? Ninguém melhor do que o seu nutricionista para o ajudar. Juntos é sempre mais fácil.

ÍNDICE

PEQUENOS ALMOÇOS

Abacate com ovo | **08**

Aveia adormecida com groselhas | **10**

SNACKS

Gelatina surpresa de morango | **14**

Bebida vegetal de coco e caju | **16**

Tortilha de fiambre | **18**

Mini sanduíche de atum |

PRATOS

Frango no wok | **24**

Salada de abacate com camarão | **26**

SOBREMESAS

Bolas de melão geladas | **30**

Gelado de framboesa e baunilha | **32**



*Comece
de uma
forma saudável*

PEQUENOS- ALMOÇOS



DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

**228
kcal**

sab^{ia}
que?

o abacate é um fruto rico em gordura monoinsaturada, um tipo de gordura com vários benefícios para a saúde.

ABACATE COM OVO



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 ovos
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Corte o abacate a meio e retire o caroço.

Retire alguma polpa do meio de maneira a que o ovo encaixe no espaço vazio do caroço.

Coloque numa travessa e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Leve ao forno aproximadamente por 20 minutos e está pronto para consumir.

Valor nutricional (por porção): 228 kcal, 8,6g de proteína, 20,1g de lípidos, dos quais 1,5g de saturados, 3,5g de hidratos de carbono, dos quais 0 de açúcar e 4,1g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®



103
kcal

sabida
que...

A aveia adormecida é uma alternativa prática para o seu pequeno-almoço. Prepare à noite e está pronto a comer de manhã!

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

AVEIA ADORMECIDA COM GROSELHAS



1 dose



5 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 c. de sopa de flocos de aveia integrais
- 1 c. café de sementes de chia
- 3 c. de sopa de bebida vegetal *light* de coco
- 2 c. de sopa de iogurte natural magro
- Canela em pó q.b.
- 1 c. de sopa de groselhas

MODO DE PREPARAÇÃO

Num frasco de vidro, que dê para tapar, coloque os flocos de aveia, as sementes de chia, a bebida vegetal *light* de coco, o iogurte natural magro e a canela em pó, envolvendo bem.

Feche o frasco e deixe no frigorífico durante a noite.

De manhã, distribua as groselhas sobre o preparado anterior e sirva.

Valor nutricional (por porção): 103 kcal, 3,4g de proteína, 4,5g de lípidos, dos quais 2,6g saturados, 15,8g de hidratos de carbono, dos quais 2,8g de açúcar e 3,4g de fibra



*Pausas ainda
mais saborosas*

SNACKS

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

GELATINA SURPRESA DE MORANGO



6 doses



15 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 saqueta de DIETABIOTRES® Gelatina *Light* de Morango
- 2 iogurtes naturais sem açúcar
- 100 g de morangos

MODO DE PREPARAÇÃO

Esvazie o conteúdo da saqueta de gelatina num recipiente apropriado, adicione 250 ml de água fervida e mexa até dissolução total do conteúdo da saqueta.

Posteriormente, junte 250 ml de água fria e deixe arrefecer.

Parta os morangos em pedaços e adicione à gelatina.

Distribua o iogurte por taças individuais e, cuidadosamente, coloque a gelatina com morangos por cima.

Leve ao frigorífico durante 2h até a gelatina solidificar.

Valor nutricional (por porção): 31 kcal, 2,8g de proteína, 0,7g de lípidos, dos quais 0,3g de saturados, 2,7g de hidratos de carbono, dos quais 1,7g de açúcar e 0,7g de fibra.

125
kcal

sabida
que...

Ao contrário da maioria das frutas, o coco é pobre em açúcares e rico em gorduras, devendo ser consumido com moderação.

PERMITIDA DESDE A FASE 3 DA DIETA BIOTRÊS®

BEBIDA VEGETAL DE COCO E CAJU



5 doses



8 h + 10 min.



médio ●●●●●

INGREDIENTES

- 50 g de caju
- 50 g de coco ralado
- 1 tâmara seca
- 1 c. de café de stevia
- Canela q.b.
- 800 ml de água

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque os cajus e o coco ralado num recipiente de vidro, cubra com água e deixe de molho durante 8 horas.

Depois escorra com um coador e lave bem em água corrente.

Coloque os cajus, o coco e a tâmara no liquidificador com 800 ml de água e triture durante 2 minutos.

Para finalizar coe o leite, de preferência com um coador, coberto com um auxílio de um pano de cozinha limpo.

Para aromatizar adicione a canela em pó e bata no liquidificador mais alguns segundos.

Se desejar adoce com *stevia* em pó.
Conserve no frigorífico até 3 dias.

Valor nutricional (por porção): 125 kcal, 2,3g de proteína, 10,9g de lípidos, dos quais 6,2g de saturados, 5,3g de hidratos de carbono, dos quais 2,2g de açúcar e 2,6g de fibra.

132
kcal

sabia
que...

A escolha da charcutaria deve basear-se no teor de gordura e sódio? Escolha variedades de aves (peru ou frango) com baixo teor de sódio e consuma com moderação.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

TORTILHA DE FIAMBRE



4 doses



10 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 c. de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 200 g de fiambre magro aos cubos
- 4 ovos
- Sal e pimenta preta moída no momento

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira coloque o azeite e o alho e deixe alourar por 1 minuto.

Adicione em seguida os cubos de fiambre. Bata os ovos com o sal e a pimenta e adicione ao preparado anterior.

Diminua a intensidade do lume e deixe cozinhar até ganhar forma.

Valor nutricional (por porção): 132 kcal; 13,8g de proteína; 7,7g de lípidos, dos quais 1,8g saturados; 1,6g de hidratos de carbono, dos quais 0,4g de açúcares, 0,5g de fibra.

130
kcal

sabida
que...

O atum é rico em ácidos gordos
ômega-3, uma gordura essencial
para o organismo com efeito
protetor para doenças cardiovas-
culares.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

MINI SANDUÍCHE DE ATUM



1 dose



5 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão adaptado à DIETA BIOTRÊS®
- ½ lata de atum ao natural
- 1 folha de alface
- 1 ovo cozido de codorniz

MODO DE PREPARAÇÃO

Corte a fatia de pão a meio, na diagonal, e faça uma mini sanduiche colocando a folha de alface, o atum e o ovo de codorniz cortado a meio.

Valor nutricional (por porção): 130 kcal, 17,9g de proteína, 2,2g de lípidos, dos quais 0,6g de saturados, 8,7g de hidratos de carbono, dos quais 0,2g de açúcar e 1,4g de fibra.



*Delicie-se
nos dias amenos*

PRATOS PRINCIPAIS



DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

230
kcal

sabida
que...

O frango é considerado uma carne branca pela menor quantidade de gordura e maior digestibilidade.

FRANGO NO WOK



4 doses



30 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango
- 4 cebolas
- 1 alho francês
- 2 tomates chucha
- 1/4 pimento verde
- 1 folha de louro
- Coentros q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 2 c. de sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

Corte as cebolas, o tomate, o alho francês em rodelas e os pimentos em tiras.

Coloque metade da cebola no fundo do wok, junte o tomate e o louro e regue com o azeite.

Seguidamente sobreponha o frango previamente temperado com sal e adicione a cebola restante.

Cozinhe tudo no wok em lume brando durante 20 minutos, sirva de imediato com coentros picados.

Valor nutricional (por porção): 230 Kcal; 33,9g de proteína; 5,7g de lípidos, dos quais 0,9g saturados, 8,8g de hidratos de carbono, dos quais 6,7g de açúcar, 4,1g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



207
kcal

sabia
que....

Apesar de pouco calórico e rico em proteína, o camarão tem um elevado teor de colesterol, pelo que deve consumi-lo com moderação.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

SALADA DE ABACATE COM CAMARÃO



4 doses



15 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 abacate
- 10 tomates cereja
- 200 g de mistura de alface e de rúcula
- 400 g de miolo de camarão cozido
- 1 c. de sopa de azeite extra virgem
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros frescos a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Esmague o alho e pique finamente a cebola.

Corte o abacate em cubos e os tomates cereja em metades.

Numa taça coloque as folhas de alface e rúcula, adicione o alho, a cebola, o abacate e o tomate cereja.

Disponha por cima o camarão e tempere com azeite, sumo de limão, sal e pimenta.

Antes de servir salpique com coentros frescos picados a gosto.

Valor nutricional (por porção): 207 Kcal; 25,3g de proteína; 8,7g de lípidos (dos quais 1,6g saturados); 6,6g de hidratos de carbono (dos quais 4,5g de açúcar); 3,6g de fibra.



Finalize
com felicidade

SOBRE- MESAS

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



67
kcal

sabia
que...

O melão é maioritariamente constituído por água sendo um bom aliado para a hidratação em dias quentes.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

BOLAS DE MELÃO GELADAS



4 doses



20 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 15 g de *stevia* em pó
- Hortelã fresca a gosto
- 2 limas
- ½ melão

MODO DE PREPARAÇÃO

Num liquidificador, coloque a água, a *stevia* e as folhas de hortelã e triture.

De seguida, coloque esta mistura numa frigideira, acrescente o sumo e as raspas da lima e ligue o lume.

Vá mexendo continuamente e, quando a calda adquirir uma consistência mais espessa, desligue e deixe arrefecer.

Entretanto, com uma colher de gelado, retire pequenas bolas do melão.

Com um palito, mergulhe-as na calda que preparou e coloque-as num tabuleiro.

Leve ao congelador até solidificar.

Valor nutricional (por porção): 67 Kcal, 1,1g de proteína, 11,5g de hidratos de carbono, dos quais 8,1g de açúcar, 0,5g de lípidos, dos quais 0,1g de saturados, e 2,5g de fibra.

88
kcal

sabida
que...

A baunilha é uma especiaria usada para aromatizar os pratos e não lhes acrescenta calorias, só sabor!

GELADO DE FRAMBOESA E BAUNILHA



4 doses



10 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 500 g de iogurte grego ligeiro
- 150 g de framboesas
- 2 c. de sopa de adoçante
- 1 c. de sobremesa de essência de baunilha sem açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça coloque o iogurte grego, o adoçante e a essência de baunilha, e com o auxílio de uma vara de arames misture todos os ingredientes.

Adicione depois as framboesas frescas e envolva bem.

Verta o preparado de iogurte e framboesas nas formas de gelado.

Coloque no congelador durante cerca de 1 hora e depois acrescente os paus do gelado. Volte a colocar no congelador e aguarde até ficar bem firme e gelado.

Para retirar o gelado da forma, passe as formas por um pouco de água morna. Agora é só deliciar-se.

Valor nutricional (por porção): 88kcal; 7,8g de proteína; 2,7g de lípidos, dos quais 1,6g de saturados; 8,1g de hidratos de carbono, dos quais 7,2g de açúcar e 2,6g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



DELICIOSOS PORMENORES PARA DIAS MAIORES

WWW.DIETABIOTRES.PT

DIETA
biotres
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO