

PLANO NUTRICIONAL

betopbal



**PRIMEIRA
SEMANA**

TOP
BAL *Keep yourself healthy!*

betopbal.com

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas integrais com presunto	Tosta integral ou Pão integral, Presunto.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Maçãs	Maçãs.	
Almoço	Estufado de legumes e quinoa	Batatas, Cenouras, Feijão verde, grão de Quinoa, Alcachofas frescas, Couves-de-Bruxelas, Ervilhas frescas ou congeladas, Cebolas, Azeite.	Coza os legumes com um ramo de salsa e aipo. Quando estiverem tenros, retire-os e escorra a água. Refogue a cebola picada e junte aos legumes. Deixe cozinhar em lume brando. Para preparar a quinoa: Primeiro lave-a num coador fino até que a água saia limpa, depois escorra e transfira para uma panela. Adicione água e sal e deixe ferver. Tape, reduza o lume para médio-baixo e deixe cozinhar até que a água seja absorvida (cerca de 15-20 min.)
	Coxa de frango	Frango - coxa, Azeite.	
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Beringelas	Beringelas.	
	Peixe-espada (Imperador)	Peixe-espada (Imperador).	

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas int. com fiambre	Tostas integrais ou Pão integral, Fiambre.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Bananas	Banana.	
Almoço	Salada de abacate	Abacates, Cebolas, Alface, Queijo fresco.	
	Ensopado de batatas com chocos	Tomate, Chocos, Batatas, Cebolas, Vinho branco, Azeite.	Pique finamente a cebola e refogue-a numa panela larga. Quando estiver macia e translúcida, adicione o tomate picado, as batatas descascadas, os chocos cortadas e o vinho. Salteie durante alguns minutos, depois cubra com caldo ou água. Deixe cozinhar em lume brando durante 25 a 30 minutos, retifique o tempero com sal, polvilhe com salsa e sirva.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Acompanhamento de ratatouille	Pimentos, Tomate, Curgete, Cebolas, Azeitonas pretas, Manjeriçã, Alho, Azeite.	Refogue a curgete, o pimento, a cebola e o alho. Adicione os tomates e o manjeriçã. Misture tudo, adicione as azeitonas e deixe cozinhar em lume muito brando.
	Ovo	Ovo.	

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas int. com atum	Atum em azeite, Tostas integrais ou Pão integral.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Bananas	Banana.	
Almoço	Salada de atum e tomate	Tomate, Atum em azeite, Cebolas.	Pique a cebola e o tomate e misture-os numa taça de salada com o atum.
	Sopa de massa com presunto e ovo	Caldo de carne, Ovo, Massa, Presunto.	Coloque o caldo de carne numa panela e aqueça. Quando ferver, adicione a massa e o presunto em cubos. Quando faltar cerca de um minuto para o fim da cozedura, parta o ovo por cima e sirva.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Salada de legumes cozidos	Batatas, Cenouras, Feijão verde, Alcachofras frescas, Ervilhas frescas ou congeladas, Cebolas, Couves-de-bruxelas, Azeite.	Coza os legumes com um ramo de salsa e aipo. Quando estiverem macios, retire-os e escorra a água. Refogue a cebola picada e junte aos legumes. Deixe cozinhar em lume brando.
	Linguado com laranja	Linguado, Sumo de laranja, Laranjas, Leite magro, Amido de milho, Azeite.	Numa assadeira, coloque o linguado, o azeite e metade do sumo de laranja. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante 10 minutos, a uma temperatura moderada. Prepare um molho com o restante sumo de laranja, o leite e o amido de milho. Verta este molho sobre o linguado e deixe repousar no forno durante alguns minutos, sem cobrir. Decore com gomos de laranja.

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas int. com fiambre e queijo	Tostas integrais ou Pão integral, Fiambre, Queijo fatiado para derreter.	Torre o pão.
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Ananás natural	Ananás natural.	
Almoço	Salada de legumes	Tomate, Alface, Ovo, Pepinos, Cenouras, Beterraba, Azeite.	Rasgue a alface em pedaços pequenos e lave-a. Disponha-a no prato, cobrindo o fundo, e cubra com o tomate picado. De seguida, adicione os restantes legumes ralados ou finamente picados. Por fim, polvilhe com ovo ralado e tempere a salada a seu gosto.
	Paella mista	Arroz, Lulas, Peito de frango, Ervilhas frescas ou congeladas, Mexilhões, Tomate, Pimento, Azeite.	Refogue os legumes. Adicione o frango, as lulas e os mexilhões. Assim que estiverem dourados, adicione o arroz, as ervilhas e o caldo. 5 minutos antes do final da cozedura, adicione os pimentos e os mexilhões.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Couve-flor ao estilo italiano	Tomate, Couve-flor, Pimento, Cebolas, Azeite, Alho, Salsa.	Coza a couve-flor em pouca água até ficar macia. Adicione os tomates picados e refogue a cebola, o alho e o pimento. Polvilhe com pimenta e salsa.
	Lombo de porco	Lombo de porco	

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas integrais com presunto	Tosta integral ou Pão integral, Presunto.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Morangos	Morangos	
Almoço	Salada de legumes	Tomate, Alface, Ovo, Pepinos, Cenouras, Beterraba, Azeite.	Rasgue a alface em pedaços pequenos e lave-a. Disponha-a no prato, cobrindo o fundo, e cubra com o tomate picado. De seguida, adicione os restantes legumes ralados ou finamente picados. Por fim, polvilhe com ovo ralado e tempere a salada a seu gosto.
	Massa à moda de Génova	Massa, Tomate, Cenouras, Cebolas, Queijo ralado, Carne de vaca - magra, Azeite.	Refogue a cebola e a cenoura ralada. De seguida, adicione a carne e os tomates. Coza a massa a seu gosto, coloque-a num tabuleiro com o molho, adicione o queijo e leve ao forno. A massa deve ser cozida em água abundante e só deve ser escorrida quando a água estiver a ferver. O ideal é cozinhá-la "al dente", mas pode cozinhá-la durante mais tempo, se preferir.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Legumes assados	Pimento, Cebolas, Beringelas, Tomate, Azeite.	Coza todos os ingredientes no forno, deixe arrefecer e descasque. Tempere com moderação.
	Bacalhau fresco	Bacalhau fresco	

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas int. com queijo fresco	Queijo fresco, Tostas integrais ou Pão integral.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Maçãs	Maçãs.	
Almoço	Salada de legumes cozidos variados	Feijão verde, Cebolas, Cenouras, Batatas.	
	Salmão grelhado	Salmão, Azeite.	Coloque o salmão numa sertã bem quente.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Ervilhas com cogumelos	Ervilhas frescas ou congeladas, Cogumelos, Alho, Azeite.	Coza as ervilhas em água com sal durante 15 min., enquanto lava os cogumelos. Quando as ervilhas estiverem quase cozidas, salteie os dentes de alho num tacho com um pouco de azeite. Salteie os cogumelos durante alguns minutos, adicione as ervilhas e deixe cozinhar em lume brando por mais alguns minutos.
	Peito de frango	Peito de frango	

HORA	PRATO	INGREDIENTES	ELABORAÇÃO
Em jejum	COFFEE / CACAO BALANCE	Produto TOP BAL.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Pequeno-almoço	Tostas integrais com presunto	Tosta integral ou Pão integral, Presunto.	
	Pingo com leite magro	Café, Leite magro.	Orientações para adoçar: Geralmente, recomenda-se o uso de sacarina. É obrigatório se for diabético ou suspeitar que pode ter diabetes.
Meio da manhã	Kiwi	Kiwi	
Almoço	Salada de milho, ananás e frango	Cenouras, Milho cozido, Peito de frango, Ananás natural, Alface.	
	Acelgas com arroz	Acelgas, Arroz, Alho, Azeite.	Coza as acelgas cortadas em juliana juntamente com o arroz durante cerca de 15 minutos. Numa paellera, aqueça o azeite com o alho picado. Passados alguns instantes, adicione o arroz e a acelga e deixe cozer até o arroz ficar ligeiramente esverdeado. Se desejar, a acelga pode ser servida com o arroz sem ser cozida na paellera com o alho.
Lanche	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte com fruta.	
Jantar	Omelete de curgete, batata, cebola	Huevo, Calabacín, Patatas, Cebollas, Aceite de oliva.	
	Atum fresco grelhado	Atum fresco, Azeite.	Use sal e pimenta com moderação.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
EM JEJUM						
Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance	Coffee / Cacao balance
PEQUENO-ALMOÇO						
Tostas integrais ou pão int. com presunto	Tostas ou pão int. com fiambre	Tostas ou pão int. com atum	Tostas ou pão int. com fiambre e queijo	Tostas ou pão integral com presunto	Tostas ou pão int. com queijo fresco	Tostas ou pão integral com presunto
Pingo com leite magro	Pingo com leite magro	Pingo com leite magro	Pingo com leite magro	Pingo com leite magro	Pingo com leite magro	Pingo com leite magro
MEIO DA MANHÃ						
Maçãs	Bananas	Bananas	Ananás natural	Morangos	Maçãs	Kiwi
ALMOÇO						
Estufado de legumes e quinoa	Salada de abacate	Salada de atum e tomate	Salada de legumes	Salada de legumes	Salada de legumes cozidos variados	Salada de milho, Ananás e frango
Coxa de frango	Ensopado de batatas com chocos	Sopa de massa com presunto e ovo	Paella mista	Massa à moda de Génova	Salmão grelhado	Acelgas com arroz
LANCHE						
logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta	logurte magro adoçado e uma peça de fruta
JANTAR						
Beringelas	Acompanhamento de ratatouille	Salada de legumes cozidos	Couve-flor ao estilo italiano	Legumes assados	Ervilhas com cogumelos	Omelete de curgete, batata, cebola
Peixe-espada (Imperador)	Ovo	Linguado com laranja	Lombo de porco	Bacalhau fresco	Peito de frango	Atum fresco grelhado

Azeite e Gorduras

- 60 g. de Azeite

Arroz e Sêmola

- 90 g. de Arroz

Bebidas Alcoólicas

- 10 g. de Vinho branco

Carne de bovino / vitela e derivados

- 10 g. de Ternera - magra Cafés y Té
- 1.000 g. de Café Natural

Carne e Peixe enlatados

- 150 g. de Atum em azeite
- 110 g. de Coxa de frango
- 170 g. de Peito de frango

Carne de porco e derivados

- 100 g. de Lombo de porco

Cereais

- 30 g. de Milho cozido
- 30 g. de Grão de Quinoa real

Crustáceos, Mariscos e Moluscos

- 20 g. de Mexilhões

Enchidos

- 120 g. de Fiambre (cozido)
- 240 g. de Presunto

Especiarias, Aromas e Preparações

- 30 g. de Alho

Ovos e Derivados

- 290 g. de Ovo

Baixo Índice Glicémico

- 190 g. de Ervilhas frescas ou congeladas

Fruta Fresca

- 100 g. de Abacate
- 150 g. de Morangos
- 150 g. de Kiwi
- 300 g. de Maçãs
- 20 g. de Laranjas
- 180 g. de Ananás natural
- 300 g. de Bananas

Produtos lácteos desnatados e derivados

- 130 g. de Leite desnatado
- 110 g. de Queijo fresco
- 10 g. de Queijo ralado

Produtos lácteos inteiros e derivados

- 1,5 kg. de Iogurte com Frutas

Leguminosas

- 160 g. de Feijão verde

Pão e Complementos

- 520 g. de Pão integral ou Tostas integrais

Massas

- 120 g. de Caldo de carne
- 50 g. de Massa de Aletria
- 70 g. de Macarrão

Peixes Azuis

- 100 g. de Atum fresco
- 100 g. de Peixe-espada (Imperador)
- 100 g. de Salmão

Peixes Brancos

- 100 g. de Bacalhau fresco
- 30 g. de Lulas
- 30 g. de Linguado
- 100 g. de Choco

Conservas

- 10 g. de Azeitonas pretas

Queijos Gordos

- 30 g. de Queijo fatiado para derreter

Verduras e Hortalças

- 150 g. de Acelgas
- 40 g. de Alcachofras frescas
- 210 g. de Beringelas
- 70 g. de Curgete
- 320 g. de Cebolas
- 80 g. de Cogumelos
- 20 g. de Couves-de-Bruxelas
- 90 g. de Couve-flor
- 160 g. de Alface
- 230 g. de Batatas
- 50 g. de Pepinos
- 140 g. de Pimento
- 30 g. de Beterraba
- 490 g. de Tomate
- 260 g. de Cenouras

Sumos embalados

- 30 g. de Sumo de laranja