

# PLANO NUTRICIONAL

# betopbal



**QUARTA  
SEMANA**

**TOP**  
**BAL** *Keep yourself healthy!*

[betopbal.com](http://betopbal.com)

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES                                | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|---|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int com presunto</b>                   | Tostas integrais ou Pão integral, Presunto. |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Maçãs</b>                                     | Maçãs.                                      |   |
| Almoço         | <b>Salada de alcachofras</b>                     | Tomate, Alcachofras frescas, Ovo, Azeite.   | Escorra os corações de alcachofra e coloque-os numa saladeira. Adicione o tomate lavado e picado e a clara de ovo cozida picada. Tempere com sal e pimenta e, se desejar, regue com o sumo de um limão. À parte, esmague a gema do ovo cozido e adicione um fio de azeite. Misture bem estes ingredientes, junte-os à saladeira e misture tudo. |
|                | <b>Esparguete com atum</b>                       | Esparguete, Tomate, Atum em azeite.         | Prepare o molho com o tomate, o alho, a salsa e o atum, e junte-o ao esparguete. A massa deve ser cozida em água abundante e escorrida apenas quando a água estiver a ferver. O ideal é cozinhá-la "al dente", mas pode cozinhá-la durante mais tempo se preferir.  |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.                          |   |
| Jantar         | <b>Espargos grelhados</b>                        | Espargos.                                   |   |
|                | <b>Coxa de frango</b>                            | Coxa de frango, Azeite.                     |   |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES   | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|--|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int. con fiambre</b>                   | Tostas integrais ou Pão integral, Fiambre (cozido)                     |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Ananás natural</b>                            | Ananás natural.  |   |
| Almoço         | <b>Salada de legumes</b>                         | Tomate, Alface, Ovo, Pepinos, Cenouras, Beterraba, Azeite.             | Rasgue a alface em pedaços pequenos e lave-a. Coloque-a no prato, cobrindo o fundo. Cubra com tomate picado. Adicione os restantes legumes ralados ou finamente picados, polvilhe com ovo ralado e tempere a salada a gosto.  |
|                | <b>Estofado de Lentilhas</b>                     | Carne de porco - magra, Lentilhas, Tomate, Cebolas, Cenouras, Pimento. | Coza as lentilhas em água com uma pitada de sal. Retire do lume quando estiverem macias. Num tacho com um pouco de azeite, refogue o pimento, a cenoura, o alho e a cebola, todos finamente picados. Adicione o tomate picado. Retire os legumes salteados do lume e misture uma pitada de farinha. Verta o conteúdo da panela sobre as lentilhas. Volte ao lume e cozinhe em lume brando por 10 minutos. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.   |   |
| Jantar         | <b>Acompanhamento de beringela grelhada</b>      | Beringelas, Azeite.  | Corte as beringelas em rodela e grelhe-as. Tempere com alho e azeite.   |
|                | <b>Pescada grelhada</b>                          | Pescada, Azeite.   |   |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES  | ELABORAÇÃO   |
|----------------|--|---|--|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int. com fiambre e queijo</b>          | Tostas integrais ou Pão integral, Fiambre (cozido), Queijo fatiado para derreter. | Torre o pão.   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Bananas</b>                                   | Bananas.  |  |
| Almoço         | <b>Salada de alface e espargos</b>               | Espargos, Alface, Anchovas em azeite, Azeite.                                     | Lave, pique e escorra bem a alface. Escorra também os espargos e corte-os em pedaços pequenos. Coloque as anchovas numa tigela com um fio de azeite e algumas gotas de vinagre e amasse até obter uma pasta homogénea. Deite este molho sobre os outros ingredientes e misture tudo bem.                             |
|                | <b>Arroz com frutos do mar</b>                   | Arroz, Amêijoas Frescas, Chocos, Camarões, Cebolas.                               | Esmague uma pitada de alho e cebola, coloque-os num tacho e refogue. Adicione o peixe. Refogue rapidamente e deixe cozinhar durante alguns minutos. Adicione o arroz e cubra com o dobro da quantidade de água em relação ao arroz. Deixe cozer até que a água seja absorvida. Deixe repousar por 5 minutos e sirva. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.  |  |
| Jantar         | <b>Espinafres salteados com ovo</b>              | Espinafres, Ovo   | Tempere a gosto. Use sal e especiarias com moderação.  |
|                | <b>Peito de frango grelhado</b>                  | Peito de frango.  | Se preferir, pode substituir por uma coxa. Cozinhe sem a pele.   |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES                                  | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|---|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int. con azeite</b>                    | Tostas integrais ou Pão integral, Azeite.     |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Melão</b>                                     | Melão.  |   |
| Almoço         | <b>Salada de legumes cozidos variados</b>        | Feijão verde, Cebolas, Cenouras, Batatas.     |   |
|                | <b>Lombo de vitela</b>                           | Lombo de vitela.                              |   |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.                            |   |
| Jantar         | <b>Legumes assados</b>                           | Pimento, Cebolas, Beringelas, Tomate, Azeite. | Coza todos os ingredientes no forno, deixe arrefecer e descasque. Tempere com moderação.  |
|                | <b>Papillote de Salmão</b>                       | Salmão, Batatas, Cenouras.                    | Envolva o salmão as batatas e as cenouras em papel de alumínio. Pré-aqueça o forno e deixe cozer a uma temperatura média durante 20 minutos. Sirva. |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES   | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|--|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int con fiambre</b>                    | Tostas integrais ou Pão integral, Fiambre (cozido)   |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Maçãs</b>                                     | Maçãs,   |   |
| Almoço         | <b>Cruditas</b>                                  | Aipo, Cenouras, Funchos, Azeite.   | Corte os legumes em tiras. Tempere com moderação.   |
|                | <b>Bacalhau com batatas</b>                      | Bacalhau fresco, Batata cozida, Pimento, Azeite.   | Frite o bacalhau e o pimento em azeite e escorra bem. Sirva com as batatas.   |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.   |   |
| Jantar         | <b>Salteado de legumes</b>                       | Batatas, Cenouras, Feijão verde, Alcachofras frescas, Ervilhas frescas ou congeladas, Cebolas, Couves-de-Bruxelas, Azeite. | Coza os legumes com uma mão cheia 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. |
|                | <b>Omelete</b>                                   | Ovo, Azeite.   |   |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES  | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|---|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int com queijo fresco</b>              | Queijo fresco, Tostas integrais ou Pão integral.  |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Bananas</b>                                   | Bananas.  |   |
| Almoço         | <b>Salada de legumes</b>                         | Tomate, Alface, Ovo, Pepinos, Cenouras, Beterraba, Azeite.  | Rasgue a alface em pedaços pequenos e lave-a. Coloque-a no prato, cobrindo o fundo. Cubra com tomate picado. Adicione os restantes legumes ralados ou finamente picados, polvilhe com ovo ralado e tempere a salada a gosto.  |
|                | <b>Sopa de arroz com legumes</b>                 | Caldo vegetal, Ervilhas frescas ou congeladas, Batatas, Arroz, Repolho verde, Cenouras, Cebolas, Margarina, Azeite. | Num tacho, derreta a margarina com um pouco de azeite e refogue a cebola picada. Adicione a cenoura cortada em cubos e deixe cozinhar rapidamente. De seguida, adicione o repolho e as batatas cortadas em cubos. Tempere com sal e pimenta e verta o caldo. Cozinhe em lume brando durante 20 minutos. Antes de retirar do lume, misture as ervilhas e o arroz cozido. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.  |   |
| Jantar         | <b>Acompanhamento de legumes assados</b>         | Pimento, Beringelas, Cebolas  | Coloque os pimentos, as cebolas e as beringelas no forno. Leve ao forno a temperatura alta durante 30 o 40 minutos. Retire do forno, descasque-os (enquanto ainda estiverem quentes), lave-os e deixe-os repousar no seu próprio sumo. Sirva com um fio de azeite. Sirva frio. Tempere com sal e pimenta com moderação.   |
|                | <b>Atum fresco grelhado</b>                      | Atum fresco, Azeite.  | Use sal e pimenta com moderação.  |

| HORA           | PRATO  | INGREDIENTES                                | ELABORAÇÃO  |
|----------------|--|---|---|
| Em jejum       | <b>COFFEE / CACAO BALANCE</b>                    | 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 | <b>Tostas int. com presunto</b>                  | Tostas integrais ou Pão integral, Presunto. |   |
|                | <b>Pingo com leite magro</b>                     | 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  | <b>Kiwi</b>                                      | Kiwi  |   |
| Almoço         | <b>Combinação de Atum, ovo cozido e espargos</b> | Atum fresco, Espargos, Ovo, Azeite.         | Grelhe o atum e sirva com ovo cozido e espargos. Tempere a gosto, ajustando o sal e as especiarias conforme necessário.   |
|                | <b>Massa com tomate e manjericão</b>             | Macarrão, Tomate, Azeite.                   | Coza o macarrão. Pique a cebola e refogue em lume brando, adicione tomate e o manjericão. Junte o macarrão ao molho e sirva. O macarrão deve ser cozido em água abundante e escorrido apenas quando a água estiver a ferver. O ideal é cozinhá-lo "al dente". No entanto, se preferir, pode cozinhá-lo um pouco mais. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.                          |   |
| Jantar         | <b>Curgete grelhada</b>                          | Curgete.                                    |   |
|                | <b>Lombo de porco grelhado</b>                   | Lombo de porco, Azeite.                     | A sertã deve estar bem quente antes de colocar o lombo de porco sobre a mesma.  |

| DIA 1                                     | DIA 2                                     | DIA 3                                     | DIA 4                                     | DIA 5                                     | DIA 6                                     | DIA 7                                     |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>EM JEJUM</b>                           |   |   |   |   |   |   |
| Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    | Coffee / Cacao balance                    |
| <b>PEQUENO-ALMOÇO</b>                     |   |   |   |   |   |   |
| Tostas integrais ou pão int. com presunto | Tostas ou pão int. com fiambre            | Tostas ou pão int. com fiambre e queijo   | Tostas ou pão int. com azeite             | Tostas ou pão int. com fiambre            | 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                     |
| <b>MEIO DA MANHÃ</b>                      |   |   |   |   |   |   |
| Maçãs                                     | Ananás natural                            | Bananas                                   | Melão                                     | Maçãs                                     | Bananas                                   | Kiwi                                      |
| <b>ALMOÇO</b>                             |   |   |   |   |   |   |
| Salada de alcachofras                     | Salada de legumes                         | Salada de alface e espargos               | Salada de legumes cozidos variado         | Cruditas                                  | Salada de legumes                         | Combinação de Atum, ovo cozido e espargos |
| Esparguete com atum                       | Estofado de Lentilhas                     | Arroz com frutos do mar                   | Lombo de vitela                           | Bacalhau com batatas                      | Sopa de arroz com legumes                 | Massa com tomate e manjerição             |
| <b>LANCHE</b>                             |   |   |   |   |   |   |
| 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 |
| <b>JANTAR</b>                             |   |   |   |   |   |   |
| Espargos grelhados                        | Acompanhamento de beringela grelhada      | Espinafres salteados com ovo              | Legumes assados                           | Salteado de legumes                       | Acompanhamento de legumes assados         | Curgete grelhada                          |
| Coxa de frango                            | Pescada grelhada                          | Peito de frango grelhado                  | Papillote de salmão                       | Omelete                                   | Atum fresco grelhado                      | Lombo de porco grelhado                   |

## Azeite e Gorduras

- 80 g. de Azeite

## Alimentos de alto valor calórico

- 10 g. de Margarina

## Arroz e Sêmola

- 90 g. de Arroz

## Carne de bovino / vitela e derivados

- 100 g. de Lombo de vitela

## Cafés y Té

- 1.000 g. de Coffee / Cacao balance (TOP BAL)

## Carne e Peixe enlatados

- 20 g. de Anchovas em óleo
- 40 g. de Atum em azeite

## Carnes Blancas

- 100 g. de Perna de frango
- 100 g. de Peito de frango

## Carne de porco e derivados

- 100 g. de Carne de porco - Lombo
- 80 g. de Carne de porco - magra

## Crustáceos, Mariscos e Moluscos

- 40 g. de Amêijoas Frescas
- 40 g. de Gambas

## Enchidos

- 190 g. de Fiambre (cozido)
- 140 g. de Presunto

## Fruta Fresca

- 150 g. de Kiwi
- 270 g. de Maçãs
- 150 g. de Melão
- 150 g. de Ananás natural

- 300 g. de Banana

## Ovos e Derivados

- 370 g. de Ovo

## Baixo Índice Glicémico

- 60 g. de Ervilhas frescas ou congeladas

## Produtos lácteos desnatados e derivados

- 220 g. de Caldo vegetal
- 120 g. de Leite desnatado
- 100 g. de Queijo fresco

## Produtos lácteos inteiros e derivados

- 1,5 kg. de Iogurte com Frutas

## Leguminosas

- 200 g. de Feijão verde
- 80 g. de Lentilhas

## Pão e Complementos

- 590 g. de Pão integral ou Tostas integrais

## Massas

- 100 g. de Espaguete
- 80 g. de Macarrões

## Peixes Azuis

- 160 g. de Atum fresco
- 90 g. de Salmão

## Peixes Brancos

- 130 g. de Bacalhau fresco
- 100 g. de Pescada
- 40 g. de Lulas

## Queijos Gordos

- 30 g. de Queijo fatiado para derreter

## Verduras e hortaliças

- 100 g. de Alcachofras frescas
- 90 g. de Aipo
- 350 g. de Beringelas
- 150 g. de Curgete
- 340 g. de Cebolas
- 10 g. de Repolho verde
- 20 g. de Couves-de-Bruxelas
- 270 g. de Espargos
- 140 g. de Espinafres
- 80 g. de Funcho
- 150 g. de Alface
- 50 g. de Batata fervida
- 220 g. de Batatas
- 50 g. de Pepinos
- 230 g. de Pimento
- 30 g. de Beterraba
- 380 g. de Tomate
- 380 g. de Cenouras