

PLANO NUTRICIONAL

betopbal



**SEGUNDA
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 int. com presunto	Tostas integrais 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	Salada de legumes	Tomate, Alface, Ovo, Pepinos, Cenouras, Beterraba, Azeite.	Corte a alface em pedaços pequenos e lave-a. Disponha-a no prato, cobrindo o fundo. Cubra com o tomate, também cortado em pedaços pequenos. De seguida, adicione os outros legumes ralados ou picados. Por fim, polvilhe com ovo ralado e tempere a salada.
	Fideuà de peixe	Massa de Aletria, Tamboril, Tomate, Cebolas, Alho francês, Lagostim, Camarões, Limão, Alho, Salsa, Azeite, Sal.	INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS . 400 gr de massa de aletria, 1.5 kg de peixe pequeno (cabeças e espinhas de peixe), 4 lagostins, 12 camarões vermelhos, 400 gr de caudas de tamboril, 1 alho francês, 1 cebolinha, 1 tomate, 3 dentes de alho , 1/2 limão 3l de agua, azeite, sal, 1 colher de sopa de pimentão doce, alguns fios de açafrão, salsa. Preparação: para o caldo, coza o alho-frânces e a cebolinha numa panela com 3 litros de água e alguns raminhos de salsa. Tempere e deixe cozinhar durante 60 minutos, até reduzir a aproximadamente 1 litro de caldo. Coe e reserve. Aqueça a paellera em lume médio e dicione 4 colheres de sopa de azeite. Quando o azeite estiver quente, adicione os camarões. Assim que estiverem cozidos, reserva-os num prato. Adicione o tamboril picado à paellera, tempere com sal e pimenta e salteie. Retire para o prato. Descasque e pique finamente os dentes de alho e junte-os à paellera juntamente com o açafrão, o pimentão doce e o tomate ralado. Adicione o caldo e retifique o tempero. Cozinhe durante aproximadamente 8 a 10 minutos em lume médio (ou até o caldo evaporar). Cubra com o tamboril, os lagostins e os camarões vermelhos. Decore com meio limão e salsa. Sirva a fideuà .
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Estufado de legumes	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.
	Lombo de porco grelhado	Lombo de porco, Azeite.	A sertã deve estar bem quente antes de colocar o lombo de porco sobre a mesma.

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 requeijão	Requeijão, Tostas integrais ou Pão integral.	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	Bananas	Bananas	
Almoço	Salada de abacate	Abacates, Cebolas, Alface, Queijo fresco.	
	Frango mediterrânico	Frango, Tomate, Curgete, Batatas, Cebolas, Azeitonas pretas, Alho, Azeite.	Corte a curgete, a cebola e os tomates em rodela e coloque-os numa assadeira ligeiramente untada com azeite. Distribua os dentes de alho, as batatas com casca e as azeitonas pretas picadas sobre os legumes. Retire a pele ao frango cortado em quatro partes, faça cortes superficiais na carne e tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque o frango sobre os legumes. Cubra com papel de alumínio e leve a cozer em forno moderado durante cerca de 20 minutos. De seguida, retire o papel de alumínio e leve ao forno por mais 20 minutos.
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Acompanhamento de ervilhas salteadas com cenouras	Caldo de legumes, Ervilhas frescas ou congeladas, Cenouras, Manteiga.	Corte as cenouras em gomos, cubra-as com caldo de legumes e adicione um pouco de açúcar e manteiga. Leve a ferver em lume médio; a meio da cozedura, adicione as ervilhas e tempere com sal. Termine a cozedura. Retire a panela do lume quando o líquido tiver evaporado. Incorpore a restante manteiga e sirva bem quente.
	Salmão	Salmão	

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, Tostadas 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	Peras	Peras.	
Almoço	Salada de legumes	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.
	Paella de legumes	Arroz, Tomate, Pimento, Cogumelos, Couve-flor, Feijão verde, Ervilhas frescas ou congeladas, Cebolas.	Ao arroz previamente cozido, adicione um refogado de cebola, alho, pimento, feijão verde, ervilhas, couve-flor, cogumelos, tomate e sal. Quando estiver pronto, misture com o arroz.
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Combinação de Linguado, Ovo cozido e Salada	Linguado, Ovo, Alface, Cenouras, Tomate, Azeite.	Grelhe o linguado e sirva com ovo cozido e salada. Tempere a gosto ajustando o sal e as especiarias conforme necessário.

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 (cozido), 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. 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.
	Esparguete de espelta com atum	Esparguete de espelta, Tomate, Atum em azeite.	Refogue o tomate. Adicione o macarrão cozido e o atum. Misture bem 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". Non entanto, pode cozinhá-lo mais se preferir.
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Feijão verde com espargos	Feijão verde, Espargos, Alho, Azeite.	Lave o feijão verde, corte-os em pedaços e coza-os em água abundante com sal. Corte os espargos ao meio e o alho em rodelas. Saltei-os numa sertã com um pouco de azeite. Coloque o feijão verde bem escorrido num prato e cubra com os espargos e o alho. Sirva.
	Fígado de vitela grelhado	Fígado de vitela.	Pincele o fígado com um pouco de azeite e coloque-o numa sertã quente.

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, Tostadas 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	Bananas	
Almoço	Salada de abacate	Abacates, Cebolas, Alface, Queijo fresco.	
	Estufado de Lentilhas	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. Deite o conteúdo da panela sobre as lentilhas. Volte ao lume e cozinhe em lume brando por 10 minutos.
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Espinafres salteados com ovo	Espinafres, Ovo.	Tempere a gosto. Use sal e especiarias com moderação.
	Pescadinha	Pescadinha	

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 (cozido).	
	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	Peras	Peras.	
Almoço	Puré de verduras	Batatas, Cenouras, Curgete, Tomate, Azeite.	Coza todos os ingredientes. Passe por um moedor de alimentos ou liquidificador antes que arrefeça.
	Bife grelhado	Lombo de vitela, Azeite.	Cozinhe a carne e adicione uma pitada de sal e pimenta.
Lanche	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, logurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Salada de queijo de cabra	Tomate, Queijo de cabra amanteigado, Uvas passas, Azeite, Vinagre Balsâmico.	Corte os cogumelos finamente e salteie-os com alho. Bata o ovo, misture os cogumelos salteados com o ovo e cozinhe numa sertã em lume forte.
	Linguado grelhado	Linguado, Azeite.	Tempere com moderação.

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 presunto	Tostas integrais 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 legumes	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.
	Arroz à cubana com ovo	Arroz, Ovo, Tomate, Azeite.	Coza o arroz. Prepare um molho de tomate caseiro; escorra o arroz, cubra-o com o molho de tomate e coloque um ovo estralado por cima.
Lanche	Iogurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	Ananás natural, Iogurte Natural magro, Nozes descascadas.	Misture o iogurte, 150gr de ananás natural ou em sumo e 20 gr de frutos secos naturais num recipiente, mexa bem e sirva.
Jantar	Acompanhamento de legumes assados	Pimento, Beringelas, Tomate, Cebolas, Azeite.	Coza todos os ingredientes no forno, deixe arrefecer e descasque. Tempere com moderação.
	Bacalhau fresco	Bacalhau fresco.	

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 queijo ricota	Tostas ou pão int. com atum	Tostas ou pão int. com fiambre e queijo	Tostas ou pão int. com queijo fresco	Tostas ou pão int. com fiambre	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						
Maças	Bananas	Peras	Ananás natural	Bananas	Peras	Kiwi
ALMOÇO						
Salada de legumes	Salada de abacate	Salada de legumes	Salada de legumes	Salada de abacate	Puré de verduras	Salada de legumes
Fideuà de peixe	Frango mediterrânico	Paella de legumes	Esparguete de espelta com atum	Estofado de Lentilhas	Bife grelhado	Arroz à cubana com ovo
LANCHE						
logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais	logurte magro, ananás natural e frutos secos naturais
JANTAR						
Estufado de legumes	Acompanhamento de ervilhas salteadas com cenouras	Combinação de linguado, ovo cozido e salada	Feijão verde com espargos	Espinafres salteadas com ovo	Salada de queijo de cabra	Acompanhamento de legumes assados
Lombo de porco grelhado	Salmão		Fígado de vitela grelhado	Pescadinha	Linguado grelhado	Bacalhau fresco

Azeite e Gorduras

- 70 g. de Azeite

Alimentos de alto valor calórico

- 250 g. de Caldo vegetal
- 10 g. de Manteiga

Arroz e Sêmola

- 170 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

- 120 g. de Atum em azeite

Carne de porco e derivados

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

Crustáceos, Mariscos e Moluscos

- 10 g. de Camarões

Enchidos

- 80 g. de Esparguete de espelta
- 110 g. de Fiambre (cozido)
- 140 g. de Presunto

Especiarias, Aromas e Preparações

- 10 g. de Alho
- 10 g. de Salsa

Peixes Brancos

- 150 g. de Bacalhau fresco
- 260 g. de Linguado
- 100 g. de Pescadinha
- 30 g. de Tamboril

Fruta Fresca

- 260 g. de Abacate
- 150 g. de Kiwi
- 10 g. de Limão
- 150 g. de Maçãs
- 300 g. de Peras
- 1,0 kg. de Ananás natural
- 320 g. de Banana

Frutos Secos

- 110 g. de Miolo de nozes

Ovos e Derivados

- 360 g. de Ovos

Baixo Índice Glicémico

- 130 g. de Ervilhas frescas ou congeladas

Ingredientes Inulgares

- 10 g. de Lagostins

Produtos lácteos desnatados e derivados

- 120 g. de Leite desnatado
- 110 g. de Queijo fresco
- 110 g. de Requeijão
- 720 g. de logurte natural magro

Produtos lácteos inteiros e derivados

- 40 g. de Queijo de cabra amanteigado

Leguminosas

- 370 g. de Feijão verde
- 60 g. de Lentilhas

Pão e Complementos

- 490 g. de Pão integral ou Tostas integrais

Massas

- 50 g. de Massa de Aletria

Peixes Azuis

- 120 g. de Salmão

Conservas

- 10 g. de Azeitonas pretas

Queijos Gordos

- 30 g. de Queijo fatiado para derreter

Molhos e condimentos

- 20 g. de Uvas passas
- 10 g. de Vinagre Balsâmico

Verduras e hortaliças

- 30 g. de Alcachofras frescas
- 40 g. de Beringelas
- 170 g. de Curgete
- 210 g. de Cebolas
- 20 g. de Cogumelos
- 20 g. de Couves-de-Bruxelas
- 20 g. de Couve-flor
- 70 g. de Espargos
- 120 g. de Espinafres
- 310 g. de Alface
- 290 g. de Batatas
- 100 g. de Pepinos
- 110 g. de Pimento
- 110 g. de Frango desossado
- 20 g. de Alho-francês
- 70 g. de Beterraba
- 10 g. de Sal
- 830 g. de Tomate
- 340 g. de Cenouras

Vísceras

- 100 g. de Fígado de vitela