

# PLANO NUTRICIONAL

# betopbal



**TERCEIRA  
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 atum</b>                         | Atum em azeite, 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>Maçãs</b>  | Maçãs.  |   |
| Almoço         | <b>Salada de abacate</b>                            | Abacates, Cebolas, Alface, Queijo fresco.                           |   |
|                | <b>Lentilhas com arroz</b>                          | Lentilhas, Arroz, Cenouras, Cebolas, Azeite.                        | Coza as lentilhas com um ramo de salsa, alho francês e aipo. Quando estiverem macias adicione o arroz e deixe cozer em lume brando. Refogue a cebola e a cenoura com as ervas. Adicione os legumes salteados às lentilhas.  |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b>    | logurte com fruta.  |   |
| Jantar         | <b>Acompanhamento de feijão verde com beringela</b> | Feijão verde, Tomate, Beringela, Cebolas, Farinha de trigo, Azeite. | Num tacho, refogue um pouco de azeite com a cebola e os tomates pelados. Adicione o feijão, tempere com sal e junte um ramo de ervas aromáticas: louro, tomilho e salsa. Corte a beringela em pedaços, salgue-os, passe-os por farinha, frite-os e junte-os ao feijão. Tape a panela e deixe cozinhar em lume brando. Retire o ramo de ervas antes de servir. |
|                | <b>Lombo de vitela</b>                              | Lombo de vitela.  |   |

| 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>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>Grão-de-bico com bacalhau</b>                 | Espinafres, Bacalhau fresco, Grão-de-bico, Ovo cozido, Azeite.   | Dessalinize o bacalhau deixando-o de molho em água durante 24 horas, mexendo 3 vezes. Quando o bacalhau estiver pronto a cozer, coza o grão-de-bico durante uma hora e um quarto. De seguida, adicione os espinafres picados, o ovo picado e o bacalhau em lascas. Deixe cozinhar por mais 20 minutos, verificando o tempero. Antes de servir, regue com um fio de azeite virgem extra. |
| 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>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. 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>Bananas</b>  | Bananas.   |   |
| Almoço         | <b>Combinação de Atum, ovo cozido e delicias de mar</b> | Delícias de mar, Atum em azeite, Ovo, Azeite.                | Pique a cebola e o tomate e misture-os numa taça de salada com o atum.  |
|                | <b>Salada de massa sem glúten</b>                       | Macarrão sem glúten, Tomate, Alface, Cenouras, Aipo, Azeite. | Prepare uma salada e tempere com azeite, manjericão e alho. Coza a massa, escorra e junte à salada fria.                                |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b>        | logurte com fruta.   |   |
| Jantar         | <b>Sopa de legumes</b>                                  | Cenouras, Batatas, Abóbora, Aipo, Cebolas, Alho francês.     | Ferva todos os ingredientes e triture-os no liquidificador.   |
|                | <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 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>Peras</b>                                     | Peras  |   |
| Almoço         | <b>Batatas cozidas com curgete</b>               | Curgete, Batata cozida, Azeite.                          | Leve a água a ferver, depois adicione as batatas e as curgetes cortadas em pedaços longos e grossos. Cozinhe durante 15 a 20 minutos e escorra. Sirva e, se desejar, regue com um fio de azeite.  |
|                | <b>Robalo assado com ervas</b>                   | Robalo   | Regue o robalo com um pouco de sumo de limão. Coza-o no forno sobre folhas de louro e funcho.   |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.                                       |   |
| Jantar         | <b>Ervilhas com cogumelos</b>                    | Ervilhas frescas ou congeladas, Cogumelos, Alho, Azeite. | Coza as ervilhas em água com sal durante 15 minutos, 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. |
|                | <b>Peito de peru</b>                             | Peito de peru.   |   |

| 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 atum</b>                      | Atum em azeite, 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>Melão</b>                                     | Melão  |   |
| 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>Arroz gratinado com cogumelos</b>             | Arroz, Alcachofras frescas, Cogumelos, Cebolas, Azeite, Salsa, Tamarí-Molho de soja. | Numa tarteira untada com azeite, coloque a cebola picada finamente; cubra com uma camada de arroz cozido e decore com cogumelos laminados, cebola e corações de alcachofra picados. Adicione salsa e um pouco de tamari. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.   |   |
| Jantar         | <b>Alcachofras grelhadas</b>                     | Alcachofras frescas.   |   |
|                | <b>Omelete de presunto</b>                       | Ovo, Presunto, 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</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>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>Massa com frutos do mar</b>                   | Amêijoas Frescas, Macarrão, Camarões, Alho.                | Salteie os dentes de alho picados até ficarem dourados, depois adicione as amêijoas. Espere até que abram, depois adicione os camarões, tempere e salteie durante alguns minutos. Por fim, adicione o macarrão cozido, misture tudo bem durante alguns minutos e sirva. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b> | logurte com fruta.   |   |
| Jantar         | <b>Ovos mexidos com cogumelos</b>                | Cogumelos, Ovo, Alho, Azeite.                              | Corte os cogumelos em fatias muito finas e salteie-os com alho. Bata o ovo, misture os cogumelos salteados com o ovo e cozinhe numa frigideira em lume forte.   |
|                | <b>Hamburguer grelhado simples</b>               | Hamburguer.  | Tempera a gosto, Use sal 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 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>Ananás natural</b>                             | Ananás natural                                     |   |
| Almoço         | <b>Salada de legumes cozidos</b>                  | Feijão verde, Cebolas, Cenouras, Batatas.          |   |
|                | <b>Costeleta de porco com molho de tomate</b>     | Costeleta de porco, Tomate, Cebolas, Azeite.       | Num tacho com um pouco de azeite, refogue a cebola picada. De seguida, adicione os tomates, um pouco de alho picado, uma pitada de ervas e sal. Cozinhe durante cerca de 30 minutos e, enquanto as costeletas grelham separadamente, passe o molho por um coador. Por fim, coloque as costeletas numa assadeira e cubra-as com o molho. |
| Lanche         | <b>logurte magro adoçado e uma peça de fruta</b>  | logurte com fruta.                                 |   |
| Jantar         | <b>Combinação de pescadinha, omelete e salada</b> | Pescadinha, Ovo, Tomate, Alface, Cenouras, Azeite. | Frite as pescadinhas, prepare uma omelete e sirva com salada. Tempere a gosto, usando sal e especiarias com moderação.  |
|                | <b>Pão integral</b>                               | Pão integral.                                      |   |

| 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 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 int. com atum               | Tostas ou pão int. com fiambre            | Tostas ou pão int. com azeite              |
| 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  | Peras                                     | Melão                                     | Bananas                                   | Ananás natural                             |
| <b>ALMOÇO</b>                                |   |  |   |   |   |  |
| Salda de abacate                             | Salada de legumes                         | Combinação de atum, ovo cozido e delicias de mar | Batata cozida com curgete                 | Salada de legumes                         | Salada de legumes                         | Salada de legumes cozidos                  |
| Lentilhas com arroz                          | Grão-de-bico com bacalhau                 | Salada de massa sem glúten                       | Robalo assado com ervas                   | Arroz gratinado com cogumelos             | Massa com frutos do mar                   | Costeleta de porco com molho de tomate     |
| <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>                                |   |  |   |   |   |  |
| Acompanhamento de feijão verde com beringela | Salteado de legumes                       | Sopa de legumes                                  | Ervilhas com cogumelos                    | Alcachofras grelhadas                     | Ovos mexidos com cogumelos                | Combinação de pescadinha, omelete e salada |
| Lombo de vitela                              | Peito de frango grelhado                  | Pescada grelhada                                 | Peito de peru                             | Omelete de presunto                       | Hamburguer grelhado simples               | Pão integral                               |

## Azeite e Gorduras

- 70 g. de Azeite

## Arroz e Sêmola

- 140 g. de Arroz

## Carne de bovino / vitela e derivados

- 100 g. de Hamburger
- 100 g. de Lombo de vitela

## Cafés y Té

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

## Carne e Peixe enlatados

- 250 g. de Atum em azeite

## Carnes Blancas

- 150 g. de Peito de peru
- 100 g. de Peito de frango

## Carne de porco e derivados

- 110 g. de Costeleta de porco

## Crustáceos, Mariscos e Moluscos

- 80 g. de Amêijoas Frescas
- 50 g. de Delícias do mar
- 60 g. de Camarões

## Enchidos

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

## Especiarias, Aromas e Preparações

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

## Fruta Fresca

- 90 g. de Abacate
- 150 g. de Maçãs
- 150 g. de Melão
- 150 g. de Peras
- 300 g. de Ananás natural
- 230 g. de Bananas

## Farinhas

- 10 g. de Farinha de trigo

## Ovos e Derivados

- 360 g. de Ovo
- 20 g. de Ovo cozido

## Baixo Índice Glicémico

- 190 g. de Ervilhas frescas ou congeladas

## Ingredientes para dietas Vegetarianas

- 40 g. de Abóbora
- 10 g. de Tamari - Molho de Soja

## Produtos lácteos desnatados e derivados

- 120 g. de Leite desnatado
- 110 g. de Queijo fresco

## Produtos lácteos inteiros e derivados

- 1,5 kg. de logurte com Frutas

## Leguminosas

- 60 g. de Grão-de-bico
- 240 g. de Feijão verde
- 50 g. de Lentilhas

## Pão e Complementos

- 40 g. de Pão Integral
- 520 g. de Tostas integrais

## Massas

- 60 g. de Macarrão
- 60 g. de Macarrão sem glúten

## Peixes Brancos

- 60 g. de Bacalhau fresco
- 120 g. de Robalo
- 100 g. de Pescada
- 150 g. de Pescadinha

## Queijos Gordos

- 30 g. de Queijo fatiado para derreter

## Verduras e hortaliças

- 250 g. de Alcachofras frescas
- 40 g. de Aipo
- 20 g. de Beringelas
- 100 g. de Curgete
- 210 g. de Cebolas
- 230 g. de Cogumelos
- 10 g. de Couves-de-Bruxelas
- 60 g. de Espinafres
- 200 g. de Alface
- 100 g. de Batata fervida
- 170 g. de Batatas
- 60 g. de Pepinos
- 30 g. de Alho-francês
- 40 g. de Beterraba
- 280 g. de Tomate
- 310 g. de Cenouras