

OBRIGADA POR ESCOLHER A **DRINK6!**

Mantenha o seu corpo cheio de *energia* e *vitalidade* com produtos *saudáveis* e *deliciosos*.

Este guia irá ajudá-la(o) com o seu pack
BIKINI BODY

Bienvenid@ a nuestro
Healthy World!



A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha os seus produtos no frigorífico



Sopas, cremes e pratos preparados perfurar a parte superior da embalagem e aquecer no micro-ondas



Agite bem o sumo antes de consumir



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



TABELA DE CONSUMO

	07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
DIA 1	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Teatox dia drenante	Sumo de Ananás, Maçã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Ananás, Morango e Aveia + Teatox noite (1 hora antes de ir dormir)
DIA 2	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Teatox dia drenante	Sumo de Ananás, Maçã	Creme de Legumes	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Crema de Verduras + Teatox Noche una hora antes de dormir
DIA 3	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Teatox dia drenante	Sumo de Ananás, Maçã	Prato preparado	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Prato preparado + Teatox noite (1 hora antes de ir dormir)
DIAS 4-14	Teatox dia - infusão drenante	—————	—————	—————	Creme de legumes ou prato preparado	TEATOX noite 1 hora antes de ir dormir



MENU SIMPLES PARA OS DIAS DE 4 - 14





MENU SEMANAL



PEQUENO-ALMOÇO

OPÇÃO A

Uma peça de fruta + bebida vegetal (sem adição de açúcares) + Pão de trigo integral (60g) com azeite e/ou tomate ou abacate (1/4)

OPÇÃO B

Uma peça de fruta + bebida vegetal ou kefir (200g) + 2 colheres de sopa de aveia em flocos



ALMOÇO E LANCHE

OPÇÃO A

2 nozes, 8 amêndoas ou 8 avelãs + uma peça de fruta

OPÇÃO B

Uma fatia de pão integral ou torrada com húmus ou tahine ou queijo fresco (meia taça) ou presunto ibérico

OPÇÃO C

Uma barra Drink6 sem açúcar



SEGUNDA FEIRA

ALMOÇO

Legumes com verduras (ex. grão-de-bico com espinafres, lentilhas com alho-francês e cenoura)

JANTAR

Caldo de vegetais + tortilha 2 ovos (de cogumelos ou courgette ou espinafres)

TERÇA FEIRA

ALMOÇO

Brócolos ou couve-flor com 200g batata cozida e um ovo cozido

JANTAR

Proteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) com vegetais

QUARTA FEIRA

ALMOÇO

Quinoa (50g) com vegetais ou salada quinoa (adicionar vegetais a gosto)

JANTAR

Salada de tomate ou Gaspacho + Peixe Azul

QUINTA FEIRA

ALMOÇO

Salada de alface, Tomate, cebola, pepino, pimento, batata-doce cozida e uma lata de atum ao natural

JANTAR

Caldo de vegetais + tortilha 2 ovos (de cogumelos ou courgette ou espinafres)

SEXTA FEIRA

ALMOÇO

Legumes com verduras (ex. grão-de-bico com espinafres, lentilhas com alho-francês e cenoura)

JANTAR

Creme de legumes + peixe branco

SÁBADO

ALMOÇO

Salada de alface, cenoura, tomate, queijo fresco (75g), 5 camarões e meio abacate

JANTAR

LIVRE

DOMINGO

ALMOÇO

Frango com vegetais assados (courgette, Beringela, Pimento, ...)

JANTAR

Hambúrguer vegetal com espargos

*Sobremesa opcional: 2 quadradinhos de cacau (80%)

SE GOSTA DE COZINHAR E
PREFERE **RECEITAS SAUDÁVEIS**
MAIS ELABORADAS E DIVERTIDAS,
SUGERIMOS:



PEQUENO-ALMOÇO #1



GRANOLA CASEIRA

ADEUS AOS CEREAIS UTRAPROCESSADOS

Esta receita é perfeita para um pequeno-almoço saudável e nutritivo. Pode tomá-la com leite, iogurte ou com fruta.

Também pode variar qualquer um dos ingredientes, por exemplo, adicionar nozes ou avelãs e substituir o óleo de coco por manteiga de amêndoa ou de amendoim. Qualquer uma destas alternativas resulta na perfeição.

INGREDIENTES

- 4 taças de flocos de aveia
- 1,5 taça de amêndoas picadas
- 1 taça de coco ralado
- 1 taça de pepitas de chocolate
- 1 colher de sobremesa de baunilha
- 1/4 de colher de sobremesa de sal
- 1/4 de taça de açúcar mascavado, mel ou xarope de agave
- 1/4 de taça de óleo de coco
- 1/4 de taça de clara de ovo

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 160 graus e prepare uma bandeja própria para forno com papel vegetal.
2. Misture todos os ingredientes até ficarem bem envolvidos.
3. Coloque a mistura sobre a bandeja, de modo a que fique uma capa homogénea, e leve ao forno durante cerca de 20 minutos, até ficar dourada.
4. Retire do forno e deixe arrefecer durante 15 minutos, no mínimo.
5. Depois poderá guardá-la num recipiente hermético e durarhe várias semanas.

COMPLETE O SEU PEQUENO-ALMOÇO #1 COM...



LARANJA, CENOURA E MANGA

UM SUMO PARA COMEÇAR O DIA COM SAÚDE E ENERGIA

A laranja é um poderoso antioxidante com uma grande quantidade de Vitamina C. A cenoura é muito rica em vitamina A, fibra, ácido fólico, cálcio e magnésio. A manga facilita a digestão e controla a acidez.



ENERGY SHOT

VITALIDADE E ENERGIA PELA MANHÃ

Ingredientes: sumo de maçã, sumo de gengibre, sumo de limão.

PEQUENO-ALMOÇO #2



MOUSSE DE CHOCOLATE

UMA DOCE SURPRESA À BASE DE ABACATE

Tão deliciosa como saudável. Esta receita é ideal para iniciar o dia com energia. Além disso, é tão fácil de preparar que vai tornar-se numa das suas sobremesas favoritas.

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 2 colheres de sopa de leite vegetal ou outro que goste mais
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopas de xarope de agave (ou qualquer outro adoçante, açúcar ou outro que seja do seu agrado)

PREPARAÇÃO

1. Primeiro, pele o abacate abrindo-o ao meio para tirar o caroço e retire a polpa com uma colher.
2. Depois, coloque-o juntamente com o resto dos ingredientes no copo da batidora e bata bem, até obter uma mistura lisa, cremosa e sem grumos.
3. Por último, deixe repousar algumas horas no frigorífico para ficar com a firmeza adequada.
4. Pode servi-la com frutos vermelhos ou frutos secos. É delicioso das duas formas.

COMPLETE O SEU PEQUENO-ALMOÇO #2 COM...



ANANÁS, MORANGO E AVEIA

O SUMO QUE TRABALHA DE NOITE

Este sumo proporciona lípidos e proteínas que nos ajudam a dormir melhor. A aveia é um alimento muito saciante, graças à sua perfeita combinação de hidratos de carbono e proteínas. A combinação do ananás com o morango ajuda-nos a recuperar os minerais perdidos.



ANTIOX SHOT

EFEITO ANTIENVEHECIMENTO E REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Ingredientes: sumo de romã, sumo de maçã, polpa de acerola, sumo de beterraba, sumo de limão, guaraná em pó.

ALMOÇO #1



HAMBÚRGUER DE ABACATE

O HAMBÚRGUER QUE NOS APAIXONA

Esta receita não podia ser mais fácil e saudável. A ideia é muito simples: quando tiver desejos de comer um hambúrguer, já o pode fazer mas substituindo o pão por abacate!

INGREDIENTES

- Abacate (não muito maduro)
- Salmão fumado
- Rúcula
- Courgette
- Molho tártaro

PREPARAÇÃO

1. Corte um abacate, (não muito maduro), ao meio e com uma colher retire uma das partes e o caroço e, assim, fica com o “pão” do seu hambúrguer.
2. Corte a courgette em tirinhas.
3. Por último, introduza os ingredientes no hambúrguer. Nós escolhemos fazê-lo com salmão fumado, rúcula, tiras de courgette e um pouco de molho tártaro mas pode fazer o recheio com o que quiser: atum com alface, aipo e maionese light, peru fatiado, etc. Há mil e uma possibilidades!

COMPLETE O SEU ALMOÇO #1 COM...



SOPA DE QUINOA, KALE E SHIITAKE DRINK6

NUTRIENTES E SUPERALIMENTOS

A quinoa está repleta de proteínas. A couve Kale é muito rica em ferro e tem propriedades anticancerígenas e desintoxicantes, que limpam o fígado e o sangue. Os cogumelos Shiitake têm uma grande capacidade de estimulação do sistema imunitário e, além disso, proporcionam um composto que absorve a gordura, o que também é útil para as pessoas que querem perder esses quilinhos que estão a mais.



SUMO DE KALE, ESPINAFRES E MAÇÃ

DELICIOSO E REPLETO DE PROPRIEDADES

Sumo de maçã, sumo de ananás, sumo de kale, sumo de espinafres, água, sumo de hortelã.

ALMOÇO #2



PIZZA COM MASSA DE COUVE-FIOR

UMA RECEITA SAUDÁVEL E DIVERTIDA

Acreditava se lhe dissessemos que esta magnífica pizza é feita com massa de couve-flor? É mesmo verdade. Além disso, pode acrescentar os ingredientes que mais gosta.

INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- 1 ovo
- Queijo mozzarella ralado
- Molho de tomate
- Sal
- Orégãos

PREPARAÇÃO

1. Em primeiro lugar, deve lavar a couve-flor e ralá-la.
2. Depois, introduza a couve-flor ralada no micro-ondas durante 8 minutos, à potência máxima.
3. Ao retirá-la do micro-ondas, acrescente o ovo, o sal e o queijo a gosto e misture tudo.
4. Enquanto o forno aquece, coloque o papel vegetal numa bandeja e estenda a mistura dando-lhe uma forma arredondada. Se quiser, pode tornar esta receita ainda mais divertida e dar-lhe uma forma original.
5. Introduza a mistura no forno a 180oC, durante cerca de 20 minutos. Retire quando a massa da couve-flor estiver dourada.
6. Estenda o tomate frito como base e, a seguir, pulverize com orégãos e queijo ralado.
7. Por último, só tem que acrescentar à pizza os seus ingredientes favoritos.

COMPLETE O SEU ALMOÇO #2 COM...

CREME DE CENOURA DRINK6

UMA BOA DOSE DE VITAMINAS

A cenoura proporciona uma grande quantidade de antioxidantes e fibra, é rica em ácido fólico, minerais e vitaminas. Além disso, é benéfica para a saúde da sua pele, vista e aparelho digestivo.



JANTAR #1



ESPARGUETE DE COURGETTE

RECEITA COM PESTO, FRANGO E ALHO

Tem desejos de comer massa mas não quer cair na tentação dos hidratos? Nós temos a solução: esparguete de courgette. Tem a textura de massa, enrola-se da mesma forma que o esparguete tradicional, pode acrescentar o seu molho preferido mas... é tudo legumes!

INGREDIENTES

- Courgette
- Pesto
- Frango
- Alho
- Tomates cherry

PREPARAÇÃO

1. Com um spiralizer ou espiralizador de legumes (máquina para cortar os legumes em tiras) corte a courgette em tiras finas. Em alguns supermercados, inclusivamente, vendem a courgette já cortada.
2. Numa frigideira, faça um refogado com as tiras de courgette e alho, até que fiquem ligeiramente douradas.
3. Acrescente o molho de pesto (pode ser caseiro, misturando abacate, salsa, limão, azeite, pimenta e sal) ou outro que tenha comprado já feito. Mexa durante 30 segundos.
4. Adicione os "courgetti", salteie durante 3 minutos e estão prontos a servir.
5. Acrescente os tomates cherry para decorar o prato.

COMPLETE O SEU JANTAR #1 COM...

CREME DETOX DE ESPARGOS DRINK6

COMBATE A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Os espargos têm poucas calorias e são perfeitos para repor os nutrientes do nosso organismo, ao mesmo tempo que ajudam a eliminar toxinas e a combater a retenção de líquidos. Por outro lado, são um remédio natural para limpar o sangue, graças às suas propriedades diuréticas e alto teor de fibra.



JANTAR #2



NINHOS DE ABACATE COM OVOS

UM JANTAR SAUDÁVEL E SUPERNUTRITIVO

Apresentamos-lhe a receita perfeita: faz-se em 2 minutos no micro-ondas, o abacate fica cremoso, sem perder a textura, e o ovo fica no ponto. Simplesmente delicioso. Pode ser super criativ@ e acrescentar legumes, bacon ou queijo... De certeza que se vai surpreender com o resultado!

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 ovos
- Sal e pimenta

PREPARAÇÃO

1. Corte o abacate ao meio e retire o caroço.
2. Com uma colher, retire um pouco de abacate para aumentar a base onde irá colocar o ovo inteiro, sem que derrame.
3. Procure um suporte que possa colocar no micro-ondas (como uma tigela pequena) em que possa colocar os abacates sem que se entornem.
4. Coloque-os no micro-ondas, na potência máxima, durante 1,5 min. Confirme se já estão cozinhados. Se necessitarem mais tempo, aumente o tempo de cozedura de 20 em 20 segundos, até ficarem do seu agrado.

COMPLETE O SEU JANTAR #2 COM...

CREME COGUMELOS DRINK6

REPLETO DE MINERAIS

Uma deliciosa combinação de cogumelos shiitake, boletos e cogumelos brancos, que se traduz num creme muito nutritivo, saciante e baixo em calorias. Os cogumelos são ricos em proteínas vegetais, além de proporcionar importantes minerais como fósforo, ferro e potássio.



SE VOCÊ PREFERE NÃO COMPLICAR NADA, COM
PRODUTOS DRINK6 VOCÊ PODE COMPOR UM CARDÁPIO
SEMANAL SAUDÁVEL SEM COZINHAR
E RECEBA NA PORTA DE SUA CASA:

PEQUENO-ALMOÇO

Aveia, granola, sumos e shots



ALMOÇO

Pratos preparados



SNACKS

Functional bars



JANTAR

Cremes





drink6

my by
Healthy
World®