

OBRIGADO POR ESCOLHER **DRINK6!**

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

Este guia ajudá-lo-á se tiver encomendado
o pacote **BIKINI BODY**

Bem-vindo ao nosso
Healthy World!



PRIMEIRA COISA QUE PRECISA DE SABER



Conservas
os seus produtos
no frigorífico



Sopas, cremes e
pratos, furar a
tampa e aquecer
no microondas.



Sacudir cada
sumo antes de
a beber



Os nossos
produtos
retêm todos os
seus nutrientes



TABELA DE CONSUMO

	07:00 - 09:00	10:00 - 12:00	13:00 - 15:00	16:00 - 18:00	19:00 - 21:00	22:00 - 23:00
Dia 1	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Teatox dia	Sumo de Ananás, Maçã e Hortelã	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	Sumo de Ananás, Maçã e Hortelã	Creme	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Creme + Teatox Noite 1 hora antes de ir dormir
Dia 3	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Teatox dia	Sumo de Ananás, Maçã e Hortelã	Prato preparado	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Prato preparado + Teatox noite 1 hora antes de ir dormir
Dia 4 a 14	Infusão drenante Teatox dia	Durante o resto do dia até ao jantar, faça a sua alimentação habitual	Aconselhamos que seja o mais rica possível em verduras, frutas, legumes e/ou cereais integrais	Evitando alimentos ultraprocessados, álcool, cereais refinados ou com adição de açúcar.	Creme ou prato preparado	Teatox noite 1 hora antes de ir dormir



MENU BÁSICO PARA DIAS 1, 2, 5 E 6





MENU SEMANAL



PEQUENOS-ALMOÇOS

OPÇÃO A

Uma porção de fruta + bebida vegetal (sem adição de açúcares) + pão integral (60g) com azeite virgem extra e/ou tomate ou abacate (um quarto)

OPÇÃO B

Uma porção de fruta + legumes ou bebida kefir (200g) + 2 colheres de sopa de flocos de aveia



ALMOÇO E BREAKFAST

OPÇÃO A

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

OPÇÃO B

Uma fatia de pão integral ou torrada com hummus ou tahini ou queijo magro (meio pacote) ou presunto

OPÇÃO C

One Drink6 barra sem açúcar



SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO

Legumes (por exemplo, grão de bico com espinafre, lentilha com alho-poró e cenouras)

JANTAR

Vegetais
sopa de vegetais
+
omelete de 2 ovos (com cogumelos ou abobrinha ou espinafre)

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO

Brócolis ou couve-flor com 200 g de batatas cozidas e um ovo cozido

JANTAR

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

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO

Quinoa (50g) com legumes ou salada de quinoa (adicione legumes a gosto)

JANTAR

Salada de tomate ou Gaspacho + Peixe Azul

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO

Salada de valeriana, tomate, cebola, pepino, pimentão, batata americana cozida e uma lata de atum em salmoura

JANTAR

Sopa de vegetais + omelete de 2 ovos (com cogumelos, abobrinha ou espinafre)

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO

Legumes (por exemplo, grão de bico com espinafre, lentilha com alho-poró e cenouras)

JANTAR

Creme de vegetar + peixe branco

SÁBADO

ALMOÇO

Ensalada de valeriana, zanahorias, tomate, queso bajo en grasas (75g), 5 gambas y medio aguacate

JANTAR ESCOLHER

DOMINGO

ALMOÇO

Frango com Legumes Assados (abobrinha, berinjela, pimentão, ...)

JANTAR

Hambúrguer de legumes com aspargos selvagens

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

SE VOCÊ GOSTA DE COZINHAR E
VOCÊ QUER RECEITAS SAUDÁVEIS,
UM POUCO MAIS ELABORADO
E ORIGINAIS...
NOSSA SUGESTÃO:



PEQUENOS-ALMOÇOS #1



GRANOLA CASEIRA

ADEUS AOS CEREAIS ULTRAPROCESSADOS

Esta receita é perfeita para um pequeno-almoço saudável e nutritivo. Pode ser feito com leite, iogurte ou frutas. Você também pode variar qualquer um dos ingredientes, como usar nozes ou avelãs e substituir o óleo de coco por manteiga de amêndoa ou de amendoim. Qualquer variação será absolutamente deliciosa.

INGREDIENTES

- 4 xícaras de flocos de aveia
- 1,5 xícara de amêndoas picadas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de gotas de chocolate
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1/4 xícara de açúcar mascavo, mel ou sciroppo d'agave
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de álbum

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 160 graus e prepare um tabuleiro com papel manteiga
2. Misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Espalhe a mistura uniformemente na assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos, até dourar.
4. Retire do forno e deixe esfriar por pelo menos 15 minutos.
5. Pode ser mantido em um recipiente hermético por várias semanas.

COMPLETE SEU PEQUENOS-ALMOÇOS #1 COM...

LARANJA, CENOURA E PUNHO

Um suco para começar o dia dia cheio de saúde e energia

A laranja é um poderoso antioxidante
E tem muita vitamina C.
As cenouras são ricas em vitamina A, fibras, ácido fólico, cálcio e magnésio.
A manga ajuda na digestão e mantém a azia sob controle.

Ingredientes: suco de cenoura, suco de laranja, água, polpa de manga, suco de toranja, suco de limão, xarope de agave.



ENERGY SHOT

Dá-lhe energia e vitalidade de manhã

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



PEQUENOS-ALMOÇOS #1



MOUSSE DE CHOCOLATE

SOBREMESA SURPRESA DE ABACATE

Tão delicioso quanto saudável. Esta receita é ideal para começar o dia com energia. Além disso, é tão fácil de preparar que se tornará uma das suas sobremesas favoritas.

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 2 colheres de sopa de leite vegetal ou o que preferir
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de xarope de agave (ou qualquer outro adoçante ou tipo de açúcar)

PREPARAÇÃO

1. Primeiro, descasque o abacate abrindo-o ao meio, retire o "osso" e retire a polpa com uma colher de chá.
2. Em seguida, coloque no liquidificador com os demais ingredientes e bata até que não haja grumos e a mistura fique lisa e cremosa.
3. Por fim, deixe descansar por algumas horas na geladeira para que adquira a consistência certa.
4. Pode ser servido com frutas vermelhas ou nozes. Ambas as versões serão excelentes.

COMPLETE SEU PEQUENOS-ALMOÇOS #2 COM...



ANANAS, TRIFOGLIO DOLCE E ORTAGGI

***O suco que fornece
lipídios e proteínas***

Do ponto de vista nutricional, a aveia é "o cereal mais completo" que existe, pois seu conteúdo está próximo do nível ideal de aminoácidos essenciais que devemos incorporar de fora. É um alimento com alto poder saciante devido à sua combinação perfeita de carboidratos e proteínas.

Ingredientes: suco de laranja, suco de abacaxi, polpa de morango, polpa de banana, suco de maçã, aveia.



ANTIOX SHOT

***Efeito anti-envelhecimento e
fortalecimento do sistema
imunológico
Sistema imunológico***

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

ALMOÇO #1



HAMBURGER ABACATE

O HAMBÚRGUER QUE VAI TE FAZER APAIXONAR

O HAMBÚRGUER QUE VAI SE APAIXONAR Esta é uma receita que não poderia ser mais fácil e saudável. A ideia é muito simples.

Quando você sentir vontade de comer um hambúrguer, faça mas substitua o pão por... abacate!

INGREDIENTES

- Abacate (não muito maduro)
- Salmão defumado
- Foguete
- Abobrinhas
- Molho tártaro

PREPARAÇÃO

1. Corte um abacate verde ao meio, use uma colher para separar as duas partes, retire o miolo e seu pão de hambúrguer está pronto.
2. Corte as abobrinhas em tiras.
3. Em seguida, comece a compor o hambúrguer combinando todos os ingredientes. A nossa é uma versão com salmão defumado, rúcula, abobrinha e um pouco de molho tártaro, mas você também pode fazer com o que quiser: com atum e alface, aipo, maionese light, peru fatiado, etc. Existem mil possibilidades! Existem mil possibilidades.

COMPLETE SEU ALMOÇO #1 COM...



LENTILHAS COM LEGUMES E QUINUA DRINK6

As leguminosas são um alimento fundamental em nossa dieta.

Fonte de proteínas, ferro, ácido fólico e vitaminas C. A quinoa também é um superalimento com alto teor de proteínas.



SUMO DE ABACATE E ESPINAFRE

Um sumo, saciante e delicioso

Suco de maçã, água de coco, polpa de abacate, suco de espinafre, canela e baunilha.

ALMOÇO #2



PIZZA COM BASE COUVE-FLOR

UMA RECEITA SAUDÁVEL E DIVERTIDA

Você acreditaria se lhe disséssemos que esta magnífica pizza é feita com base de couve-flor? É exatamente isso, e você também pode adicionar os ingredientes que quiser.

INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- 1 ovo
- mussarela ralada
- Purê de tomate
- Queijo ralado
- Sal
- Orégano

PREPARAÇÃO

1. Primeiro você tem que lavar e ralar a couve-flor.
2. Cozinhe a couve-flor no micro-ondas por 8 minutos na potência máxima.
3. Uma vez retirado do micro-ondas, adicione um ovo, sal, queijo a gosto e misture tudo.
4. Enquanto o forno está pré-aquecendo, espalhe papel manteiga em uma assadeira e espalhe a mistura em um padrão circular. Você pode até torná-lo mais atraente criando formas originais.
5. Asse a 180°C por cerca de 20 minutos até que a mistura fique dourada.
6. Espalhe o purê de tomate e polvilhe com orégano e queijo ralado.
7. Resta apenas adicionar seus ingredientes favoritos à pizza.

COMPLETE SEU ALMOÇO #2 COM...

CREME DE CENOURA POR DRINK6

Uma boa dose de vitaminas

As cenouras são ricas em antioxidantes e fibras, ácido fólico, minerais e vitaminas, e possuem muitas propriedades benéficas.

Benéfico para a pele, visão e sistema digestivo.

Ingredientes: água, cenoura, cebola, azeite extra virgem e sal.



JANTAR #1



MASSA DE ZOODLE ABÓBORA

RECEITA COM PESTO, FRANGO E ALHO

Desejando macarrão, mas não quer cair na armadilha do carboidrato? Nós temos a solução para você: zoodles, o macarrão de abobrinha. Eles têm a consistência de macarrão, você os enrola como espaguete tradicional, você pode vesti-los com seu molho favorito, mas... É tudo legumes!

INGREDIENTES

- Abobrinhas
- Alho
- Pesto
- Tomate cereja
- Frango

PREPARAÇÃO

1. Com um espiralizador, corte as abobrinhas em tiras. Alguns supermercados vendem as abobrinhas já cortadas.
2. Numa frigideira, frite as abobrinhas com o alho até ficarem levemente dourado.
3. Adicione o pesto, que pode ser caseiro (com abacate, salsa, limão, azeite, pimenta e sal) ou um pesto pronto que você comprou. Misture por 30 segundos.
4. Adicione o macarrão, frite por 3 minutos e sirva.
5. Adicione os tomates cereja para completar o prato.

COMPLETE SEU JANTAR #1 COM...

CREME DE ESPARGOS DE DRINK6

Combate a retenção de líquidos.

O aspargo tem um baixo teor calórico, perfeito para fornecer todos os nutrientes, eliminando toxinas e combatendo a retenção de líquidos. Eles são um remédio natural para purificar o sangue devido às suas propriedades diuréticas e seu alto teor de fibras.

Ingredientes: água, espargos selvagens, cebola, mandioca, azeite extra virgem e sal.



JANTAR #2



NÍDI DE ABACATE COM UOVA

UM JANTAR SAUDÁVEL E SUPERNUTRITIVO

É como uma receita perfeita: pronto em 2 minutos no microondas, o abacate ficará cremoso sem nenhuma compatibilidade e o ovo ficará delicioso e na medida certa. Potrai sbizzarrirti com sua criatividade acrescentando legumes, pancetta ou formaggio... O resultado vai te surpreender!

INGREDIENTES

- 1 avocado
- 2 uova
- Sale e pepe

PREPARAÇÃO

1. Apri l'avocado in 2 metà e rimuovi il nocciolo.
2. Com um cucchiaino rimuovere parte da polpa para criar espaço de forma a poter alloggiare l'uovo intero senza che fuoriesca.
3. Use um suporte adequado para o micro-ondas, coma uma tigela pequena, mas coloque o abacate de forma que mantenha a posição.
4. Cozinhe no micro-ondas na potência máxima por 1 minuto e meio. Controle a colheita e tome-a oportunamente, tome-a posteriormente em intervalos de 20 segundos até que a nova não mude no grau de colheita desejada.

COMPLETE SEU JANTAR #2 COM...

CREME DE COUVE-FLOR DE DRINK6

Couve-flor contém vitaminas B, C e D, ferro, magnésio, fósforo e potássio.

Nossos chefs combinaram este delicioso creme de couve-flor com um toque de curry para dar um sabor especial. Um dos nossos favoritos.

Ingredientes: Água, couve-flor, óleo de girassol, alho, sal, caril.





my by
Healthy
World®

E SE PREFERIR NÃO COMPLICAR MUITO A SUA VIDA,
COM OS PRODUTOS DRINK6 VOCÊ PODE CRIAR UM
CARDÁPIO SEMANAL SAUDÁVEL SEM A NECESSIDADE
DE COZINHAR E NO CONFORTO DA SUA CASA:

