

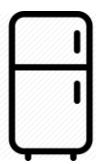
Obrigada por escolher a Drink6!

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

Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Pack Fat Burn**.

Bem-vindo ao nosso Healthy World!

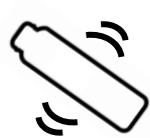
A primeira coisa que deve saber



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

Não se esqueça de tomar os produtos seguindo a ordem e horários indicados

	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 + Gummy Fat Burn	Sumo Ananás, Maça e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Aveia, Ananás e Morango + Gummy Sleep
Dia 2-4	Gummy Fat Burn		Prato preparado			Creme + Gummy Sleep
Dia 5	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Gummy Fat Burn	Sumo Ananás, Maça e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Aveia, Ananás e Morango + Gummy Sleep
Dia 6-8	Gummy Fat Burn		Prato preparado			Creme + Gummy Sleep
Dia 9	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Gummy Fat Burn	Sumo Ananás, Maça e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Aveia, Ananás e Morango + Gummy Sleep
Dia 10-12	Gummy Fat Burn		Prato preparado			Creme + Gummy Sleep

Esporadicamente, dependendo da estação e do stock disponível, alguns produtos podem variar.

Dias 2-4 | 6-8 | 10-12

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

DEPOIS DO SEU PLANO, RECOMENDAMOS-LHE ESTE MENU SAUDÁVEL

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO Legumes com verduras (ex. grão-de-bico com espinafres, lentilhas com alho-francês e cenoura)	ALMOÇO Brócolos ou couve-flor com 200g batata cozida e um ovo cozido	ALMOÇO Quinoa (50g) com vegetais ou salada quinoa (adicionar vegetais a gosto)	ALMOÇO Salada de alface, Tomate, cebola, pepino, pimento, batata-doce cozida e uma lata de atum ao natural	ALMOÇO Legumes com verduras (ex. grão-de-bico com espinafres, lentilhas com alho-francês e cenoura)	ALMOÇO Salada de alface, cenoura, tomate, queijo fresco (75g), 5 camarões e meio abacate	ALMOÇO Frango com vegetais assados (courgette, Beringela, Pimento, ...)
JANTAR Caldo de vegetais + tortilha 2 ovos (de cogumelos ou courgette ou espinafres)	JANTAR Proteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) com vegetais	JANTAR Salada de tomate ou Gaspacho + Peixe Azul	JANTAR Caldo de vegetais + tortilha 2 ovos (de cogumelos ou courgette ou espinafres)	JANTAR Creme de legumes + peixe branco	JANTAR LIVRE	JANTAR Hambúrguer vegetal com espargos

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

RECOMENDAÇÕES

NO DIA ANTES...

Elimine a carne da sua alimentação. Tente comer só **fruta e legumes** e beber muita **água**. **Evite** o consumo de: álcool, tabaco, café...

ENQUANTO TOMAR O PLANO

Não necessita comer mais nada, o plano **proporciona-lhe todas as** calorias para um dia completo. É importante **beber muita água**. E, se quiser, chá verde ou infusões. Tente **evitar o café**.

E DEPOIS...

Aproveite para deixar de consumir aquilo que **não lhe convém**. Continue a **beber líquidos** e mantenha uma dieta **saudável**. Continue a comer legumes e fruta.

Agradecimentos

Não conseguiríamos ser la marca líder sem a **ajuda dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais de alimentação e chefs**.

Juntos criamos produtos que **melhoram a vida das pessoas** e lhes proporcionam vitalidade.

Obrigada por confiar em nós para ter uma alimentação saudável.

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

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 homogênea, e leve-a 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 durar-lhe 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 ANTIENVEJECIMENTO 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 târtao

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 târtao mas pode fazer o recheio com o que quiser: atum com alicha, alpo 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 disséssemos 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 pequenena
- Sal
- 1 ovo
- Orégãos
- Queijo mozzarella ralado
- Molho de tomate

PREPARAÇÃO

1. Em primeiro lugar, retire 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 180°C, 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 o "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.