

Baby Keto Diet



Com o apoio de:

NUTRICIA
Metabolics
Inspiring Futures



Autores

Catarina Cruz

Nutricionista Estagiária
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Mónica Pitta Grós Dias

Nutricionista
Unidade de Nutrição e Dietética, Hospital Dona Estef©nia, Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE

Ana Catarina Moreira

Nutricionista/Docente
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Sofia Duarte

Neuropediatra
Serviço de Neurologia, Hospital Dona Estef©nia, Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE

José Pedro Vieira

Diretor de Serviço/Neuropediatra
Serviço de Neurologia, Hospital Dona Estef©nia, Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE

Fevereiro 2019

A informação e os conteúdos disponibilizados nesta publicação são dirigidos exclusivamente a profissionais de saúde não devendo, em caso algum, substituir conselhos médicos ou nutricionais individuais.

Os conteúdos incluídos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos seus Autores.

A Nutricia Advanced Medical Nutrition– Unipessoal, Lda. limita-se a colaborar com a impressão da presente publicação, não podendo, em caso algum, ser entendida como Autora da mesma. Os dados utilizados nesta publicação foram recolhidos, pelos Autores, a partir das fontes oportunamente indicadas na secção Referências Bibliográficas e/ou obtidos a partir de informação científica de acordo com as legis artis, devendo, por isso, ser interpretados como meramente indicativos e potencialmente aplicáveis, apenas, em Portugal. A presente publicação não constitui nem pode ser entendida como ferramenta, instrumento ou suporte para diagnóstico.

A Nutricia Advanced Medical Nutrition– Unipessoal, Lda. não é também responsável pelo diagnóstico decorrente da interpretação dos conteúdos desta publicação, nem pela utilização de fármacos e tratamentos e/ou recomendações de saúde que não estejam abrangidos na ficha técnica ou na prática clínica habitual.

MCT Oil MCT Oil é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional de alterações do metabolismo ou absorção de triglicéridos (LCT) que requerem uma ingestão elevada de triglicéridos de cadeia média (MCT) ou um aporte extra de energia, adequado para lactentes, crianças e adultos. Pode utilizar-se na gestão nutricional da dieta cetogénica para a epilepsia refratária. Não é adequado como fonte alimentar única. Exclusivamente para uso entérico – não adequado para utilização por via parentérica. Deve ser consumido sob supervisão médica.

KetoCal 3:1 KetoCal 3:1 é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão dietética de epilepsia fármaco-resistente ou outras patologias para as quais é indicada dieta cetogénica. Adequado como fonte alimentar única para lactentes e crianças desde o nascimento até aos 6 anos de idade ou como suplemento a partir dos 6 anos de idade. Exclusivamente para uso entérico - não adequado para utilização por via parentérica. Deve ser consumido sob supervisão médica.

KetoCal 4:1 KetoCal 4:1 Neutro é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional de epilepsia fármaco-resistente ou outras patologias para as quais é indicada dieta cetogénica, como por exemplo: distúrbios do metabolismo dos hidratos de carbono, como a deficiência de piruvato desidrogenase e deficiência da proteína transportadora de glicose, em crianças entre os 1 e 10 anos de idade. Adequado como fonte alimentar única ou como suplemento para crianças entre 1 a 10 anos de idade. Pode ser utilizado como suplemento a partir dos 10 anos de idade. Exclusivamente para uso entérico – não adequado para utilização por via parentérica. Deve ser consumido sob supervisão médica. KetoCal 4:1 Baunilha é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional de crianças com epilepsia fármaco-resistente ou outras patologias para as quais é indicada dieta cetogénica, crianças entre os 3 e 10 anos de idade. Adequado como fonte alimentar única ou como suplemento para crianças entre 3 a 10 anos de idade. Pode ser utilizado como suplemento a partir dos 10 anos de idade. Exclusivamente para uso entérico – não adequado para utilização por via parentérica. Deve ser consumido sob supervisão médica.

Índice

| | |
|--|-----------|
| INTRODUÇÃO | 11 |
| TRATAMENTO DE COMPLICAÇÕES DE DIETA CETOGÉNICA EM LACTENTES | 13 |
| DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR | 15 |
| PREPARAÇÃO DE DIETA CETOGÉNICA PARA LACTENTES | 17 |
| RECEITAS REFEIÇÕES CETOGÉNICAS | 19 |
| DIETA CETOGÉNICA CLÁSSICA 3:1 | 19 |
| REFEIÇÕES PRINCIPAIS SEM SOBREMESA | 20 |
| 4 meses | |
| 1. Sopa de Cenoura | 20 |
| 2. Sopa de Abóbora..... | 21 |
| 3. Sopa de Abóbora e Cenoura..... | 22 |
| 4. Sopa de Alho Francês..... | 23 |
| 5. Sopa de Feijão-verde..... | 24 |
| 6. Sopa de Brócolos | 25 |
| 7. Sopa de Beringela | 26 |
| 8. Sopa de Abóbora com Couve Branca | 27 |
| 6 meses | |
| 9. Sopa de Cenoura com Carne | 28 |
| 10. Sopa de Abóbora com Carne..... | 29 |
| 11. Sopa de Feijão-verde com Carne..... | 30 |
| 12. Sopa de Beringela com Carne | 31 |
| 7 meses | |
| 13. Sopa de Cenoura com Peixe | 32 |
| 14. Sopa de Brócolos com Peixe | 33 |
| 9 meses | |
| 15. Sopa Cremosa de Cenoura com Carne | 34 |
| 16. Sopa de Cenoura com Gema de Ovo | 35 |
| 12 meses | |
| 17. Gaspacho (Sopa fria de tomate) com peixe | 36 |
| 18. Creme de grão-de-bico e espinafres | 37 |
| 19. Creme de grão-de-bico | 38 |
| 20. Creme de feijão manteiga..... | 39 |
| 21. Sopa de abóbora com feijão branco..... | 40 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 22. | Sopa de couve lombarda com feijão manteiga..... | 41 |
| 23. | Sopa de feijão e couve portuguesa | 42 |
| 24. | Caldo verde | 43 |
| 25. | Sopa de nabiça com carne de porco..... | 44 |
| 26. | Bacalhau à Brás (sem maionese)..... | 45 |
| 27. | Frango com molho de natas e cogumelos e salada de tomate..... | 46 |
| 28. | Salada de atum..... | 47 |
| 29. | Lasanha de bacalhau com espinafres | 48 |
| 30. | Gratinado de Frango e Bacon..... | 49 |
| REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOBREMESA | | 50 |

6 meses

| | | |
|-----|---|----|
| 31. | Sopa de Abóbora + Fruta..... | 50 |
| 32. | Sopa de Alho Francês + Fruta..... | 51 |
| 33. | Sopa de Abóbora com Carne + Fruta..... | 52 |
| 34. | Sopa de Alface com Carne + Fruta..... | 53 |
| 35. | Sopa de Alho Francês com Carne + Fruta..... | 54 |
| 36. | Sopa de Brócolos com Carne + Fruta..... | 55 |

7 meses

| | | |
|-----|--|----|
| 37. | Creme de Abóbora com Peixe + Fruta | 56 |
|-----|--|----|

9 meses

| | | |
|-----|---|----|
| 38. | Sopa de Alface com Gema de Ovo + Fruta..... | 57 |
|-----|---|----|

12 meses

| | | |
|-----|--|----|
| 39. | Creme de Alface..... | 58 |
| 40. | Sopa de peixe | 59 |
| 41. | Sopa de frango com legumes verdes..... | 60 |
| 42. | Sopa de peru com legumes verdes..... | 61 |
| 43. | Ovos mexidos com puré de cenoura e brócolos..... | 62 |
| 44. | Ovos mexidos com chouriço e salada | 63 |
| 45. | Gratinado de salmão e legumes | 64 |

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS

6 meses

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 46. | Batido de Papaia com iogurte I..... | 65 |
| 47. | Batido de Papaia | 66 |
| 48. | Batido de Manga com iogurte I..... | 67 |
| 49. | Batido de Manga..... | 68 |
| 50. | Batido de Maçã com iogurte I..... | 69 |
| 51. | Batido de Maçã..... | 70 |
| 52. | Batido de Pera com iogurte I..... | 71 |
| 53. | Batido de Pera | 72 |

| | |
|--|----|
| 54. Batido de Abacate com iogurte I..... | 73 |
| 55. Batido de Banana..... | 74 |
| 56. Batido de Bolacha Maria..... | 75 |
| 57. Batido com Papa láctea..... | 76 |

9 meses

| | |
|---|----|
| 58. Batido de Papaia com iogurte II..... | 77 |
| 59. Batido de Manga com iogurte II..... | 78 |
| 60. Batido de Maçã com iogurte II..... | 79 |
| 61. Batido de Pera com iogurte II..... | 80 |
| 62. Batido de Abacate com iogurte II..... | 81 |
| 63. Batido de Banana com iogurte..... | 82 |

12 meses

| | |
|---|----|
| 64. Bolachas de coco..... | 83 |
| 65. Pão de linhaça com manteiga..... | 84 |
| 66. “Oopsies” com manteiga e fiambre ou chouriço..... | 85 |
| 67. “Oopsies” com manteiga e queijo..... | 86 |
| 68. “Leite” com cereais de chocolate..... | 87 |
| 69. “Leite” com estrelinhas..... | 88 |
| 70. “Leite” com cereais de trigo e fruta..... | 89 |
| 71. Batido de chocolate + snack queijo e fiambre..... | 90 |
| 72. Muffins de fruta..... | 91 |
| 73. Muffins de chocolate..... | 92 |
| 74. Batido de Aveia..... | 93 |

DIETA CETOGÉNICA CLÁSSICA 4:1..... 95

REFEIÇÕES PRINCIPAIS SEM SOBREMESA..... 96

4 meses

| | |
|---|-----|
| 75. Sopa de Cenoura..... | 96 |
| 76. Sopa de Abóbora..... | 97 |
| 77. Sopa de Abóbora e Cenoura..... | 98 |
| 78. Sopa de Alho Francês..... | 99 |
| 79. Sopa de Feijão-verde..... | 100 |
| 80. Sopa de Brócolos..... | 101 |
| 81. Sopa de Beringela..... | 102 |
| 82. Sopa de Abóbora com Couve Branca..... | 103 |

6 meses

| | |
|---|-----|
| 83. Sopa de Cenoura com Carne..... | 104 |
| 84. Sopa de Abóbora com Carne..... | 105 |
| 85. Sopa de Feijão-verde com Carne..... | 106 |
| 86. Sopa de Brócolos com Carne..... | 107 |

| | | |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 87. | Sopa de Alho Francês com Carne..... | 108 |
| 88. | Sopa de Beringela com Carne..... | 109 |

7 meses

| | | |
|-----|---------------------------------|-----|
| 89. | Sopa de Cenoura com Peixe..... | 110 |
| 90. | Sopa de Brócolos com Peixe..... | 111 |

9 meses

| | | |
|-----|--|-----|
| 91. | Sopa Cremosa de Cenoura com Carne..... | 112 |
| 92. | Sopa de Cenoura com Gema de Ovo..... | 113 |

12 meses

| | | |
|------|---|-----|
| 93. | Gaspacho (Sopa fria de tomate) com peixe..... | 114 |
| 94. | Creme de grão-de-bico e espinafres..... | 115 |
| 95. | Creme de grão-de-bico..... | 116 |
| 96. | Creme de feijão manteiga..... | 117 |
| 97. | Sopa de abóbora com feijão branco..... | 118 |
| 98. | Sopa de couve lombarda com feijão manteiga..... | 119 |
| 99. | Sopa de feijão e couve portuguesa..... | 120 |
| 100. | Caldo Verde..... | 121 |
| 101. | Sopa de nabiça com carne de porco..... | 122 |
| 102. | Bacalhau à Brás (sem maionese)..... | 123 |
| 103. | Frango com molho de natas e cogumelos e salada de tomate..... | 124 |
| 104. | Salada de atum..... | 125 |
| 105. | Lasanha de bacalhau com espinafres..... | 126 |
| 106. | Gratinado de Frango e Bacon..... | 127 |

REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOBREMESA 128

6 meses

| | | |
|------|--|-----|
| 107. | Sopa de Abóbora com Carne + Fruta..... | 128 |
| 108. | Sopa de Alface com Carne + Fruta..... | 129 |

7 meses

| | | |
|------|---|-----|
| 109. | Creme de Abóbora com Peixe + Fruta..... | 130 |
|------|---|-----|

9 meses

| | | |
|------|---|-----|
| 110. | Sopa de Alface com Gema de Ovo + Fruta..... | 131 |
|------|---|-----|

12 meses

| | | |
|------|--|-----|
| 111. | Creme de Alface..... | 132 |
| 112. | Sopa de frango..... | 133 |
| 113. | Sopa de frango com legumes verdes..... | 134 |
| 114. | Sopa de alface com peru..... | 135 |
| 115. | Sopa de coelho..... | 136 |
| 116. | Sopa de peru com legumes verdes..... | 137 |
| 117. | Ovos mexidos com puré de cenoura e brócolos..... | 138 |

| | |
|---|-----|
| 118. Ovos mexidos com chouriço e salada | 139 |
| 119. Gratinado de salmão e legumes | 140 |

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS 141

6 meses

| | |
|---|-----|
| 120. Batido de Papaia com iogurte I..... | 141 |
| 121. Batido de Papaia | 142 |
| 122. Batido de Manga com iogurte I..... | 143 |
| 123. Batido de Manga..... | 144 |
| 124. Batido de Maçã com iogurte I..... | 145 |
| 125. Batido de Maçã..... | 146 |
| 126. Batido de Pera com iogurte I..... | 147 |
| 127. Batido de Pera | 148 |
| 128. Batido de Abacate com iogurte I..... | 149 |
| 129. Batido de Banana..... | 150 |
| 130. Batido com Papa láctea | 151 |

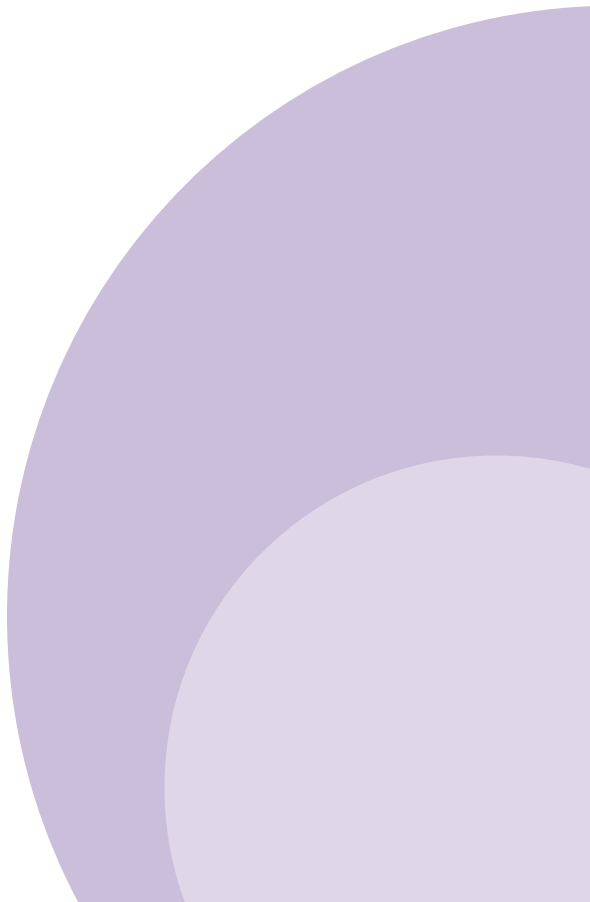
9 meses

| | |
|--|-----|
| 131. Batido de Papaia com iogurte II..... | 152 |
| 132. Batido de Manga com iogurte II..... | 153 |
| 133. Batido de Maçã com iogurte II..... | 154 |
| 134. Batido de Pera com iogurte II | 155 |
| 135. Batido de Abacate com iogurte II..... | 156 |
| 136. Batido de Banana com iogurte | 157 |

12 meses

| | |
|---|-----|
| 137. Bolachas de coco..... | 158 |
| 138. Pão de linhaça com manteiga | 159 |
| 139. “Bopsies” com manteiga e fiambre ou chouriço | 160 |
| 140. “Bopsies” com manteiga e queijo | 161 |
| 141. “Leite” com cereais de chocolate | 162 |
| 142. “Leite” com estrelinhas..... | 163 |
| 143. “Leite” com cereais de trigo e fruta | 164 |
| 144. Batido de chocolate + snack queijo e fiambre..... | 165 |
| 145. Muffins de fruta | 166 |
| 146. Muffins de chocolate | 167 |
| 147. Batido de Aveia | 168 |

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 169



INTRODUÇÃO

A dieta cetogénica caracteriza-se por elevado teor de lípidos (gordura) (71-90% do aporte energético), baixo teor de glúcidos (hidratos de carbono) (5-19% do aporte calórico) e aporte adequado de proteína.

O objetivo principal da adoção desta dieta é reduzir, se não controlar, crises de epilepsia. Todavia, podem também associar-se à dieta cetogénica a redução da farmacoterapia com anti-epiléticos, o aumento do estado de alerta e atenção e melhorias cognitivas e psicomotoras. De modo a monitorizar os ganhos associados à dieta, é importante registar as convulsões/espasmos na forma de diário, assim como, a terapêutica com anti-epiléticos e outras melhorias cognitivas e psicomotoras.

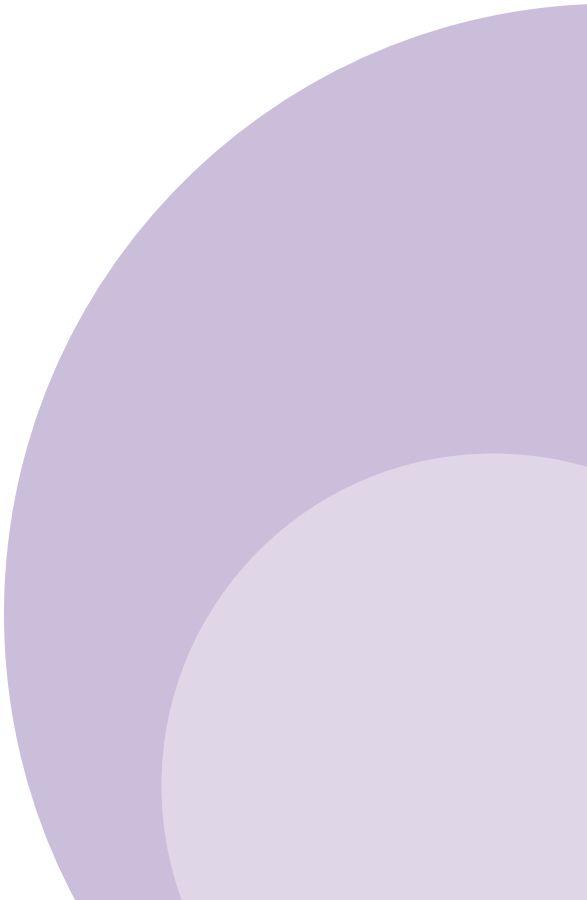
No passado não era recomendada a adoção desta dieta por lactentes, por ser considerada uma população mais vulnerável e com necessidades nutricionais específicas. É um período crítico do desenvolvimento, e durante o qual pode existir imaturidade da atividade do enzima lípase (responsável pela digestão de lípidos), da função hepática e do metabolismo lipídico e, por isso, existe maior risco de défices nutricionais. Contudo, estudos mais recentes demonstraram que a dieta cetogénica é efetiva, segura e bem tolerada em lactentes. Tendo sido descrito uma redução superior a 50% das crises em 64% dos lactentes diagnosticados com espasmos infantis que adotaram a dieta cetogénica e aproximadamente 35% dos lactentes ficaram sem crises.

Existem vários tipos de dieta cetogénica, sendo a dieta cetogénica clássica 3:1 (87% lípidos e 13% proteína + glúcidos) a mais utilizada em lactentes. No entanto, pode ser necessário aumentar ou diminuir o rácio lípidos : proteína + glúcidos, de acordo com a tolerância, os valores de cetonémia e glicémia, os resultados obtidos e os efeitos adversos. A dieta cetogénica clássica 4:1 (90% lípidos e 10% proteína + glúcidos) é a mais restritiva e a que parece estar associada a mais efeitos adversos, no entanto é também a que parece apresentar maior potencial cetogénico e maior eficácia antiepiléptica. Independentemente do rácio da dieta, a dieta cetogénica clássica implica que todas as refeições sejam calculadas cuidadosamente e que durante a sua preparação todos os géneros alimentícios sejam pesados numa balança digital com precisão de 1 grama.

O início da dieta cetogénica em lactentes deve ocorrer em internamento hospitalar, por existir risco de hipoglicémia, acidose metabólica e hiperketonémia. Deve ser adotada por, pelo menos, 2 a 3 meses, de forma a avaliar-se a sua efetividade. Contudo, por ser uma faixa etária caracterizada por rápido crescimento, deve ser ajustada frequentemente com base no ganho ponderal.

Antigamente, esta dieta era combinada com restrição hídrica. Contudo a evidência científica demonstrou que tal não era necessário, pelo que, atualmente, é recomendada uma ingestão hídrica adequada à idade e peso do lactente, devendo ser oferecida ao longo do dia.

É também recomendada a suplementação com multivitamínico e mineral e a suplementação com vitamina D, uma vez que por a dieta cetogénica clássica ser uma dieta restritiva pode não fornecer o aporte adequado de micronutrientes (vitaminas e minerais).



TRATAMENTO DE COMPLICAÇÕES DE DIETA CETOGÉNICA EM LACTENTES

1. Hiperketonemia: cetonémia >5mmol/L:

- Corrigir se > 5 $\mu\text{mol/L}$ ou sintomática (polipneia, taquicardia, irritabilidade, letargia);
- Se nível de consciência conservado, a correção deve ser oral, oferecendo líquidos açucarados:
 - **se idade inferior a 4 meses ou anterior à introdução de fruta na dieta:** 6g fórmula infantil para lactentes ("Fórmula 1") em pó reconstituída com 42ml água **ou** 42ml fórmula infantil para lactentes ("Fórmula 1") em monodose (líquida);
 - **se idade superior a 4 meses ou após a introdução de fruta na dieta:** 30ml puré fruta;
- Se nível de consciência alterado, correção deve ser EV: Bólus de D_x10% 2 mL/Kg.

Pode ocorrer no início da dieta, após alterações na mesma ou durante intercorrências infecciosas.

Em ambos os tipos de correção, após 15-20min deve-se dosear a cetonémia, podendo repetir-se a atuação (= dose) se manutenção de hiperketonémia.

2. Acidose metabólica:

Pode ocorrer em situações de excesso de cetose, como efeito de medicação antiepiléptica, em caso de infeção, desidratação ou por outras causas metabólicas.

Todas as crianças devem efetuar avaliação analítica e determinação dos corpos cetónicos

Atendendo à causa subjacente:

- Avaliação analítica com gasimetria, função renal, ionograma; – Medição de glicemia e cetonemia;
- Se excesso de cetose proceder de acordo com os procedimentos mencionados atrás e considerar em alteração na dieta em conjunto com o nutricionista (aumentar a ingestão energética diária ou alterar o tipo de dieta);
- Em caso de desidratação proceder à administração adequada de fluídos (soros de reidratação oral sem glicose ou soro fisiológico endovenoso, de acordo com a tolerância);
- Despistar a presença de infeção/sépsis e proceder ao seu tratamento;
- Considerar outras causas metabólicas (doseamento do lactato sérico) e eventual necessidade de discutir com equipa de doenças metabólicas;
- Considerar redução ou interrupção dos antiepilépticos que podem contribuir para a acidose (topiramato, zonisamida ou acetazolamida).

3. Hipoglicemia: <45 mg/dl:

- Corrigir se < 45 mg/dL ou sintomática (prostração, náuseas, sudação, palidez, tremor, irritabilidade);
- Se nível de consciência conservado, a correção deve ser oral, oferecendo líquidos açucarados:
 - **se idade inferior a 4 meses ou anterior à introdução de fruta na dieta:** 6g fórmula infantil para lactentes (“Fórmula 1”) em pó reconstituída com 42ml água **ou** 42ml fórmula infantil para lactentes (“Fórmula 1”) em monodose (líquida);
 - **se idade superior a 4 meses ou após a introdução de fruta na dieta:** 30ml puré fruta;
- Se nível de consciência alterado, correção deve ser EV: Bólus de Dx10% 2 mL/Kg.

Em ambos os tipos de correção, após 15-20min deve-se dosear a glicemia, podendo repetir-se a atuação (= dose) se manutenção de hipoglicemia.

4. Aumento do número de crises com início da dieta:

Em alguns casos o número de crises pode aumentar nos primeiros dias após o início da dieta, enquanto o cérebro se adapta à utilização de corpos cetónicos como fonte de energia, pelo que a criança pode apresentar aquilo que aparenta ser um status não convulsivo.

Nesta situação:

– Se a criança apresentar “ar doente”, avaliar a cetonúria/cetonemia e despistar infecções coexistentes; – Podem ser administrados os habituais anti-convulsivantes em SOS (diazepam rectal); – Avaliar necessidade de rever medicação antiepiléptica - idealmente não deve existir alteração dos antiepilépticos nos primeiros 3 meses de dieta.

Em situação de doença existe um aumento do risco de hipercetonémia, que pode estar associado à redução da ingestão energética e de glícidos em combinação com um aumento do metabolismo devido à patologia, sendo necessário verificar a cetonémia e a glicémia mais frequentemente.

É também importante ter atenção à presença de glícidos em medicamentos ou suplementos nutricionais, devendo evitar-se a administração destes.

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

Cereais

O glúten não deve ser introduzido antes dos 4 meses, nem após os 7 meses.

Por isso, deve introduzir os batidos com cereais infantis com glúten (“papa” com glúten) ou com bolacha tipo Maria neste intervalo.

Legumes

A partir dos 4-6 meses pode introduzir-se sopa na dieta do lactente. Os primeiros legumes a introduzir nesta são, habitualmente: a batata, a cenoura, a abóbora, a alface, o feijão-verde, a cebola, o alho, o alho francês, a courgette, os brócolos e a couve branca.

A introdução de novos legumes na sopa deve ser gradual e com 4 dias de intervalo entre cada introdução.

Os espinafres, o nabo, a nabiça, a beterraba, o aipo, por conterem elevado teor de nitratos, e o tomate só devem ser introduzidos após os 12 meses.

Carne

Aos 6 meses pode introduzir-se carne na dieta do lactente, devendo ser adionada na sopa de legumes. Deve iniciar por carne de aves (frango ou peru) ou coelho. Posteriormente, pode introduzir carne de borrego e vitela.

Peixe

Após os 6 meses pode introduzir o peixe magro, como por exemplo, a pescada, o linguado, a solha e a faneca. No início deverá ser adicionado na sopa de legumes, depois de bem limpo de peles e espinhas.

Não devem ser oferecido peixe em conserva até aos 12 meses.

Inicialmente, a carne deve ser oferecida 4 vezes por semana e o peixe 3 vezes por semana.

Ovo

A partir dos 9 meses pode introduzir-se a gema de ovo. Não devendo ser excedido o número de 2-3 gemas por semana.

A clara de ovo só deve ser introduzida a partir dos 11 meses.

Frutos

A partir dos 4-6 meses pode introduzir-se frutos na dieta do lactente. Habitualmente, os primeiros frutos a introduzir são a banana, a maçã e a pera. A partir dos 7 meses pode introduzir manga, papaia e pera abacate.

Os morangos, kiwi, amoras, maracujá só devem ser introduzidos após os 12 meses.

Lácteos

O iogurte com leite adaptado ou de transição natural pode ser introduzido a partir dos 6 meses.

A partir dos 9 meses pode introduzir-se o iogurte natural sem açúcar.

Leguminosas

A partir dos 9-11 meses podem ser introduzidos o feijão fradinho, branco ou preto, o grão e as ervilhas, desde que bem demolhados. Podem ser oferecidos 2 vezes por semana.

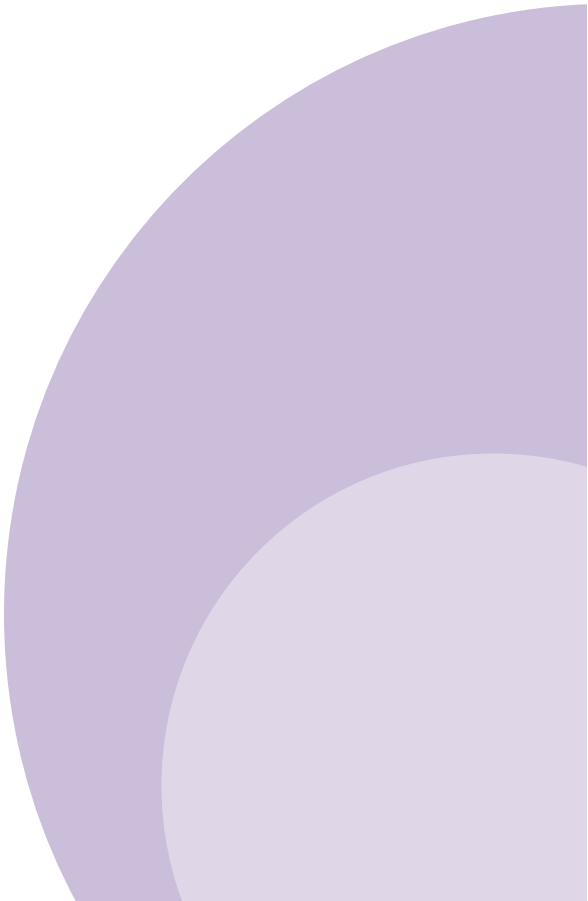
Durante o primeiro ano de vida não deverão ser oferecidos ao lactente alimentos que podem colocar em risco a sua vida devido ao perigo de asfixia por engasgamento (amendoins, frutos oleaginosos como amêndoas, nozes, avelãs, e frutos com caroço).

No início da diversificação alimentar o lactente deve realizar 1 refeição de sopa cetogénica e as restantes refeições de fórmula cetogénica (Ketocal® 4:1 ou 3:1). Seguidamente, deve substituir uma das refeições de fórmula cetogénica (Ketocal® 4:1 ou 3:1) por 1 refeição de batido cetogénico. Posteriormente, deve passar a realizar 2 refeições de sopa cetogénica, 1 refeição de batido cetogénico e as restantes refeições de fórmula cetogénica (Ketocal® 4:1 ou 3:1).

A textura das refeições deverá ser progressivamente menos homogénea.

PREPARAÇÃO DE DIETA CETOGÉNICA PARA LACTENTES

- × Deve pesar todos os géneros alimentícios numa balança digital com escala de 1 grama (certifique-se que a balança está a 0 (zero) antes de cada pesagem);
- × Todos os géneros alimentícios devem ser pesados em cru, exceto indicação contrária (exemplo: maçã cozida);
- × Não deve aquecer o MCT Oil®;
- × Não deve adicionar sal às refeições;
- × Não deve adicionar açúcar, mel ou edulcorante/adoçante artificial às refeições;
- × Para espessar as refeições pode adicionar goma xantana ou goma guar de acordo com as instruções de utilização presentes na embalagem ou ágar-ágar (1/2 a 1 colher de café);
- × Se pretender uma consistência mais líquida adicione maior quantidade de água, se, pelo contrário, pretender uma consistência mais pastosa adicione menor quantidade de água;
- × Na preparação das sopas pode triturar todos os géneros alimentícios ou, de acordo com a capacidade de mastigação do lactente, pode triturar apenas parte deles de modo a criar um puré, e acrescentar os restantes cortados em pedaços muito pequenos (pode aumentar gradualmente o tamanho dos pedaços);
- × Quando o lactente apresentar capacidade de mastigação, nas refeições principais com carne, peixe ou gema de ovo, pode optar por servi-las num prato em vez de sob a forma de sopa. Para tal pode esmagar com um garfo ou triturar os legumes, transformando-os num puré (no qual deve incorporar o Ketocal® e parte do azeite) e pode cortar a carne, peixe ou gema de ovo em pedaços pequenos e servi-los (temperados com o restante azeite) com o puré de legumes, sem que se encontrem misturados neste;
- × Nas receitas de refeições principais com sobremesa pode oferecer a fruta sob a forma de puré de fruta (fruta triturada ou esmagada com um garfo) ou, quando o lactente apresentar capacidade de mastigação, em pedaços pequenos (deve iniciar a oferta de pedaços de fruta pelas que apresentam consistência mais mole (papaia, manga ou banana));
- × Nas refeições intermédias pode triturar todos os ingredientes ou pode apenas misturar o Ketocal® com o iogurte (quando aplicável) e o MCT Oil®, e acrescentar a fruta cortada em pedaços muito pequenos (pode aumentar gradualmente o tamanho dos pedaços).



RECEITAS REFEIÇÕES CETOGÉNICAS

DIETA CETOGÉNICA CLÁSSICA 3:1

| | |
|---|--|
| Tipo de dieta | 3:1 |
| Nº refeições por dia | |
| Kcal por refeição | |
| Batido de Ketocal® (1 refeição) | ___g Ketocal® 3:1 + ___ml água <u>OU</u> ___g Ketocal® 4:1 + ___g Fórmula para lactentes + ___ml água |

REFEIÇÕES PRINCIPAIS SEM SOBREMESA

+ 4 meses

Sopa de Cenoura

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 16g Courgette ou 9g Couve-flor• 24g Cenoura• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 26g Courgette ou 15g Couve-flor• 35g Cenoura• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,6 g Glícidos: 1,6 g | Proteína: 2,4 g Lípidos: 14,4 g Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 35g Courgette ou 20g Couve-flor• 48g Cenoura• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g Lípidos: 19,2 g Glícidos: 3,3 g |

Sopa de Abóbora

100 kcal

- 8g Ketocal® 4:1
- 2g Batata
- 30g Abóbora
- 22g Courgette **ou** 10g Couve-flor
- 4ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,6 g
Lípidos: 9,7 g
Glícidos: 1,6 g

150 kcal

- 12g Ketocal® 4:1
- 5g Batata
- 30g Abóbora
- 30g Courgette **ou** 15g Couve-flor
- 6ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,4 g
Lípidos: 14,4 g
Glícidos: 2,4 g

200 kcal

- 16g Ketocal® 4:1
- 7g Batata
- 40g Abóbora
- 40g Courgette **ou** 20g Couve-flor
- 8ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 3,2 g
Lípidos: 19,2 g
Glícidos: 3,3 g

Sopa de Abóbora e Cenoura

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 22g Abóbora• 15g Cenoura• 18g Courgette ou 9g Couve-flor• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 25g Abóbora• 25g Cenoura• 25g Courgette ou 14g Couve-flor• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,6 g | Lípidos: 14,4 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 35g Abóbora• 35g Cenoura• 35g Courgette ou 19g Couve-flor• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,2 g |
| Glícidos: 3,3 g |

Sopa de Alho Francês

100 kcal

- 8g Ketocal® 4:1
- 32g Abóbora **ou** 12g Cenoura
- 15g Courgette
- 14g Alho Francês
- 4ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,7 g
Lípidos: 9,7 g
Glícidos: 1,5 g

150 kcal

- 12g Ketocal® 4:1
- 40g Abóbora **ou** 15g Cenoura
- 20g Courgette
- 26g Alho Francês
- 6ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,6 g
Lípidos: 14,5 g
Glícidos: 2,2 g

200 kcal

- 16g Ketocal® 4:1
- 55g Abóbora **ou** 22g Cenoura
- 27g Courgette
- 35g Alho Francês
- 8ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 3,5 g
Lípidos: 19,3 g
Glícidos: 3,0 g

Sopa de Feijão-verde

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 22g Abóbora ou 8g Cenoura• 15g Courgette• 15g Feijão-verde• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 30g Abóbora ou 13g Cenoura• 20g Courgette• 25g Feijão-verde• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g | Proteína: 2,6 g |
| Lípidos: 9,7 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glícidos: 1,5 g | Glícidos: 2,2 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 40g Abóbora ou 17g Cenoura• 28g Courgette• 33g Feijão-verde• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,5 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 3,0 g |

Sopa de Brócolos

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 2g Batata• 20g Abóbora• 20g Courgette• 25g Brócolos• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 4g Batata• 30g Abóbora• 30g Courgette• 35g Brócolos• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,3 g |
| Lípidos: 9,7 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 5g Batata• 40g Abóbora• 40g Courgette• 50g Brócolos• 16ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 3,3 g |

Sopa de Beringela

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 12g Beringela• 10g Courgette ou 5g Couve-flor• 16g Cenoura• 5g Cebola• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 18g Beringela• 15g Courgette ou 8g Couve-flor• 24g Cenoura• 8g Cebola• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,6 g | Lípidos: 14,4 g |
| Glicídios: 1,6 g | Glicídios: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 28g Beringela• 20g Courgette ou 10g Couve-flor• 32g Cenoura• 10g Cebola• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,2 g |
| Glicídios: 3,3 g |

Sopa de Abóbora com Couve Branca

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 40g Abóbora• 20g Courgette• 20g Couve branca• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 60g Abóbora• 26g Courgette• 28g Couve branca• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,6 g | Lípidos: 14,8 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,4 g |

| 200 kcal |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 10g Ketocal® 4:1• 80g Abóbora• 38g Courgette• 39g Couve branca• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 3,2 g |

+ 6 meses

Sopa de Cenoura com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou 4g Coelho ou Vitela ou Borrego• 25g Courgette• 23g Cenoura• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 34g Courgette• 35g Cenoura• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,6 g | Lípidos: 14,6 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho ou Vitela ou Borrego• 45g Courgette• 48g Cenoura• 15ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 3,2 g |

Sopa de Abóbora com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 5g Frango ou Peru ou Coelho ou 4g Vitela ou Borrego• 4g Batata ou 5g Batata (se utilizar carne de vitela ou borrego)• 28g Abóbora• 7g Cebola• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 5g Frango ou Peru ou 6g Coelho ou Vitela ou Borrego• 7g Batata• 35g Abóbora• 10g Cebola• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,5 g | Lípidos: 14,3 g |
| Glícidos: 1,5 g | Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho ou Vitela ou Borrego• 9g Batata• 53g Abóbora• 13g Cebola• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,4 g |
| Glícidos: 3,3 g |

Sopa de Feijão-verde com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou Coelho• 25g Abóbora• 23g Courgette ou 12g Couve-flor• 18g Feijão-verde• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou Coelho• 30g Abóbora• 27g Courgette ou 15g Couve-flor• 28g Feijão-verde• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,5 g | Proteína: 2,5 g |
| Lípidos: 9,6 g | Lípidos: 14,7 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,3 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 40g Abóbora• 42g Courgette ou 22g Couve-flor• 38g Feijão-verde• 15ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g |
| Lípidos: 19,5 g |
| Glícidos: 3,1 g |

Sopa de Beringela com Carne

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 20g Abóbora• 11g Beringela• 10g Courgette ou 5g Couve-flor• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou 5g Borrego• 30g Abóbora• 18g Beringela• 15g Courgette ou 7g Couve-flor• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,2 g | Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 9,7 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glícidos: 1,0 g | Glícidos: 1,6 g |

| 200 kcal |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 5g Frango ou Peru ou 6g Coelho ou Vitela ou Borrego• 40g Abóbora• 28g Beringela• 20g Courgette ou 10g Couve-flor• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 4,3 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 2,2 g |

+ 7 meses

Sopa de Cenoura com Peixe

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 3g Abrótea ou Corvina ou Linguado ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha• 23g Courgette• 23g Cenoura• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 5g Abrótea ou Corvina ou Linguado ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha• 35g Courgette• 35g Cenoura• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,4 g |
| Lípidos: 9,9 g | Lípidos: 14,6 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 7g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou 6g Corvina ou Linguado ou Redfish ou Solha• 47g Courgette• 47g Cenoura• 14ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g |
| Lípidos: 19,1 g |
| Glícidos: 3,2 g |

Sopa de Brócolos com Peixe

| 100 kcal | 150 kcal |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 3g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 2g Corvina ou Linguado_• 20g Courgette• 20g Cenoura• 13g Brócolos• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 4g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 3g Corvina ou Linguado_• 30g Courgette• 30g Cenoura• 20g Brócolos• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g Lípidos: 9,6 g Glícidos: 1,5 g | Proteína: 2,5 g Lípidos: 14,4 g Glícidos: 2,3 g |

| 200 kcal |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 5g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 4g Corvina ou Linguado_• 40g Courgette• 40g Cenoura• 30g Brócolos• 16ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g Lípidos: 19,2 g Glícidos: 3,1 g |

+ 9 meses

Sopa Cremosa de Cenoura com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou 4g Coelho ou Vitela ou Borrego• 20g Courgette• 24g Cenoura• 4ml Natas• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho ou Vitela ou Borrego• 25g Courgette• 35g Cenoura• 7ml Natas• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,6 g |
| Lípidos: 9,8 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glicídios: 1,6 g | Glicídios: 2,3 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 7g Frango ou Peru ou 8g Coelho ou Vitela ou Borrego• 33g Courgette• 48g Cenoura• 10ml Natas• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g |
| Lípidos: 19,1 g |
| Glicídios: 3,2 g |

Sopa de Cenoura com Gema de Ovo

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 3g Gema Ovo• 23g Courgette ou 12g Couve-flor• 24g Cenoura• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 4g Gema Ovo• 35g Courgette ou 18g Couve-flor• 36g Cenoura• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,3 g |
| Lípidos: 9,8 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 6g Gema Ovo• 47g Courgette ou 25g Couve-flor• 48g Cenoura• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,5 g |
| Glícidos: 3,3 g |

+ 12 meses

Gaspacho (Sopa fria de tomate) com peixe

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 9g ketocal® 4:1✓ 16g sardinha ou 15g carapau ou 17g pescada✓ 50g tomate✓ 16g cebola✓ 1g alho✓ 9g pimento✓ 9g pepino✓ 16ml azeite (se utilizar sardinha) ou 17ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher café vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 11g ketocal® 4:1✓ 19g sardinha ou 18g carapau ou 20g pescada✓ 60g tomate✓ 19g cebola✓ 1g alho✓ 11g pimento✓ 11g pepino✓ 19ml azeite (se utilizar sardinha) ou 20ml azeite (se utilizar carapau) ou 21ml azeite (se utilizar pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher café vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 12g ketocal® 4:1✓ 22g sardinha ou 21g carapau ou 23g pescada✓ 70g tomate✓ 23g cebola✓ 2g alho✓ 13g pimento✓ 13g pepino✓ 23ml azeite (se utilizar sardinha) ou 25ml azeite (se utilizar carapau) ou 21ml azeite (se utilizar pescada)Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 15g ketocal® 4:1✓ 24g sardinha ou 23g carapau ou 15g pescada✓ 80g tomate✓ 25g cebola✓ 2g alho✓ 15g pimento✓ 15g pepino✓ 26ml azeite (se utilizar sardinha) ou 27ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 17g ketocal® 4:1✓ 27g sardinha ou 25g carapau ou 28g pescada✓ 90g tomate✓ 29g cebola✓ 2g alho✓ 17g pimento✓ 17g pepino✓ 29ml azeite (se utilizar sardinha) ou 31ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) |
| 5,2g P 24,0g L 3,0g G | 6,2g P 28,7g L 3,6g G | 7,1g P 33,7g L 4,3g G | 8,1g P 39,0g L 4,9g G | 9,1g P 43,7g L 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de grão-de-bico e espinafres

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g abóbora ✓ 12g alho francês ✓ 10g de courgette ✓ 14g espinafres ✓ 18g grão-de-bico cozido ✓ 16ml azeite ✓ 11g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g abóbora ✓ 14g alho francês ✓ 12g de courgette ✓ 15g espinafres ✓ 22g grão-de-bico cozido ✓ 19ml azeite ✓ 13g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 28g abóbora ✓ 17g alho francês ✓ 14g de courgette ✓ 20g espinafres ✓ 25g grão-de-bico cozido ✓ 23ml azeite ✓ 15g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 32g abóbora ✓ 18g alho francês ✓ 16g de courgette ✓ 21g espinafres ✓ 29g grão-de-bico cozido ✓ 26ml azeite ✓ 17g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 34g abóbora ✓ 20g alho francês ✓ 18g de courgette ✓ 25g espinafres ✓ 32g grão-de-bico cozido ✓ 29ml azeite ✓ 20g Ketocal® 4:1 |
| 3,9g P | 4,6g P | 5,4g P | 6,1g P | 7,0g P |
| 24,2g L | 28,7g L | 34,2g L | 38,7g L | 43,9g L |
| 4,3g G | 5,2g G | 6,0g G | 6,9g G | 7,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de grão-de-bico

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g abóbora ✓ 12g alho francês ✓ 12g de courgette ✓ 10g cenoura ✓ 16g grão-de-bico cozido ✓ 14ml azeite ✓ 14g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g abóbora ✓ 14g alho francês ✓ 14g de courgette ✓ 12g cenoura ✓ 19g grão-de-bico cozido ✓ 17ml azeite ✓ 17g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g abóbora ✓ 18g alho francês ✓ 18g de courgette ✓ 14g cenoura ✓ 22g grão-de-bico cozido ✓ 20ml azeite ✓ 19g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 19g abóbora ✓ 18g alho francês ✓ 19g de courgette ✓ 15g cenoura ✓ 26g grão-de-bico cozido ✓ 23ml azeite ✓ 22g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 21g abóbora ✓ 20g alho francês ✓ 21g de courgette ✓ 17g cenoura ✓ 29g grão-de-bico cozido ✓ 26ml azeite ✓ 25g Ketocal® 4:1 |
| 3,9g P | 4,7g P | 5,4g P | 6,2g P | 6,9g P |
| 24,1g L | 29,2g L | 33,7g L | 38,9g L | 44,0g L |
| 4,3g G | 5,1g G | 6,0g G | 6,9g G | 7,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de feijão manteiga

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g alho francês ✓ 13g de courgette ✓ 12g cenoura ✓ 22g feijão manteiga cozido ✓ 16ml azeite ✓ 11g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g alho francês ✓ 16g de courgette ✓ 15g cenoura ✓ 26g feijão manteiga cozido ✓ 20ml azeite ✓ 13g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g alho francês ✓ 18g de courgette ✓ 17g cenoura ✓ 31g feijão manteiga cozido ✓ 23ml azeite ✓ 15g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g alho francês ✓ 20g de courgette ✓ 18g cenoura ✓ 35g feijão manteiga cozido ✓ 26ml azeite ✓ 18g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g alho francês ✓ 20g de courgette ✓ 20g cenoura ✓ 40g feijão manteiga cozido ✓ 30ml azeite ✓ 20g Ketocal® 4:1 |
| 3,8g P | 4,5g P | 5,2g P | 6,0g P | 6,7g P |
| 23,8g L | 29,2g L | 33,6g L | 38,7g L | 44,1g L |
| 4,4g G | 5,3g G | 6,2g G | 7,0g G | 7,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de abóbora com feijão branco

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g abóbora ✓ 14g alho francês ✓ 22g courgette ✓ 20g feijão branco cozido ✓ 16ml azeite ✓ 11g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g abóbora ✓ 17g alho francês ✓ 26g courgette ✓ 23g feijão branco cozido ✓ 19ml azeite ✓ 14g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 37g abóbora ✓ 20g alho francês ✓ 32g courgette ✓ 27g feijão branco cozido ✓ 23ml azeite ✓ 15g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 38g abóbora ✓ 22g alho francês ✓ 36g courgette ✓ 31g feijão branco cozido ✓ 26ml azeite ✓ 18g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 43g abóbora ✓ 25g alho francês ✓ 40g courgette ✓ 36g feijão branco cozido ✓ 30ml azeite ✓ 19g Ketocal® 4:1 |
| 3,8g P | 4,6g P | 5,3g P | 6,1g P | 6,8g P |
| 23,9g L | 29,0g L | 33,7g L | 38,8g L | 43,6g L |
| 4,4g G | 5,2g G | 6,1g G | 6,9g G | 7,8g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de couve lombarda com feijão manteiga

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g abóbora ✓ 12g alho francês ✓ 14g courgette ✓ 16g couve lombarda ✓ 17g feijão manteiga cozido ✓ 15ml azeite ✓ 13g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g abóbora ✓ 14g alho francês ✓ 18g courgette ✓ 19g couve lombarda ✓ 20g feijão manteiga cozido ✓ 18ml azeite ✓ 16g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 28g abóbora ✓ 17g alho francês ✓ 20g courgette ✓ 22g couve lombarda ✓ 24g feijão manteiga cozido ✓ 21ml azeite ✓ 18g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g abóbora ✓ 19g alho francês ✓ 22g courgette ✓ 26g couve lombarda ✓ 27g feijão manteiga cozido ✓ 24ml azeite ✓ 21g Ketocal® 4:1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 36g abóbora ✓ 22g alho francês ✓ 26g courgette ✓ 30g couve lombarda ✓ 30g feijão manteiga cozido ✓ 28ml azeite ✓ 23g Ketocal® 4:1 |
| 4,1g P | 5,0g P | 5,7g P | 6,6g P | 7,3g P |
| 24,2g L | 29,3g L | 33,8g L | 38,9g L | 44,3g L |
| 4,1g G | 4,8g G | 5,7g G | 6,4g G | 7,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de feijão e couve portuguesa

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 15g courgette ✓ 15g couve portuguesa ✓ 21g feijão cozido ✓ 16ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g Ketocal® 4:1 ✓ 16g abóbora ✓ 16g courgette ✓ 18g couve portuguesa ✓ 24g feijão cozido ✓ 18ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g Ketocal® 4:1 ✓ 22g abóbora ✓ 22g courgette ✓ 22g couve portuguesa ✓ 29g feijão cozido ✓ 23ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 17g Ketocal® 4:1 ✓ 24g abóbora ✓ 23g courgette ✓ 23g couve portuguesa ✓ 34g feijão cozido ✓ 27ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g Ketocal® 4:1 ✓ 27g abóbora ✓ 27g courgette ✓ 27g couve portuguesa ✓ 37g feijão cozido ✓ 30ml azeite |
| 3,9 g P | 4,8g P | 5,3g P | 6,1g P | 6,9g P |
| 23,8g L | 28,6g L | 33,7g L | 39,1g L | 44,3g L |
| 4,3g G | 5,0g G | 6,1g G | 6,9g G | 7,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicidos.

Caldo Verde

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 9g Chouriço ✓ 12g Batata ✓ 15g Abóbora ✓ 21g Courgette ✓ 25g Couve Portuguesa ✓ 17 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 11g Chouriço ✓ 15g Batata ✓ 18g Abóbora ✓ 25g Courgette ✓ 30g Couve Portuguesa ✓ 21 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 13g Chouriço ✓ 18g Batata ✓ 21g Abóbora ✓ 29g Courgette ✓ 31g Couve Portuguesa ✓ 25 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 14g Chouriço ✓ 20g Batata ✓ 24g Abóbora ✓ 34g Courgette ✓ 37g Couve Portuguesa ✓ 28 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 16g Chouriço ✓ 21g Batata ✓ 27g Abóbora ✓ 38g Courgette ✓ 45g Couve Portuguesa ✓ 32 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. |
| 4,2g P 23,7 g L 4,0g G | 4,9g P 28,5g L 4,9g G | 5,7g P 33,9g L 5,7g G | 6,5g P 38,6g L 6,5g G | 7,5g P 44,1g L 7,1g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicidos.

Sopa de nabiça com carne de porco

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 9g carne de porco ✓ 14g batata ✓ 20g abóbora ✓ 30g courgette ✓ 17g nabiça ✓ 20ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 11g carne de porco ✓ 19g batata ✓ 24g abóbora ✓ 35g courgette ✓ 20g nabiça ✓ 24ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 13g carne de porco ✓ 19g batata ✓ 28g abóbora ✓ 40g courgette ✓ 23g nabiça ✓ 28ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 14g carne de porco ✓ 22g batata ✓ 30g abóbora ✓ 46g courgette ✓ 27g nabiça ✓ 32ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 16g carne de porco ✓ 24g batata ✓ 36g abóbora ✓ 54g courgette ✓ 31g nabiça ✓ 36ml azeite |
| 4,0g P | 4,8g P | 5,7g P | 6,5g P | 7,3g P |
| 24,1g L | 28,9g L | 33,7g L | 39,2g L | 44,0g L |
| 4,2g G | 5,0g G | 5,7g G | 6,5g G | 7,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios..

Bacalhau à Brás (sem maionese)

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 11g bacalhau ✓ 10g ovo inteiro ✓ 9g batata frita palha ✓ 13ml azeite ✓ 3ml MCT Oil® | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 13g bacalhau ✓ 11g ovo inteiro ✓ 11g batata frita palha ✓ 15ml azeite ✓ 4ml MCT Oil® | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 15g bacalhau ✓ 15g ovo inteiro ✓ 13g batata frita palha ✓ 19ml azeite ✓ 4ml MCT Oil® | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 18g bacalhau ✓ 16g ovo inteiro ✓ 14g batata frita palha ✓ 21ml azeite ✓ 5ml MCT Oil® | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 20g bacalhau ✓ 18g ovo inteiro ✓ 16g batata frita palha ✓ 25ml azeite ✓ 5ml MCT Oil® |
| 4,5g P | 5,3g P | 6,2g P | 7,3g P | 8,1g P |
| 24,0g L | 28,6g L | 33,8g L | 38,7g L | 44,3g L |
| 3,7g G | 4,5g G | 5,2g G | 5,7g G | 6,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Frango com molho de natas e cogumelos e salada de tomate

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 17g peito frango ou peru ✓ 4ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 23ml natas ✓ 22g cogumelos ✓ 4ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g tomate ✓ 5ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g peito frango ou peru ✓ 5ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 28ml natas ✓ 26g cogumelos ✓ 5ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 48g tomate ✓ 5ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g peito frango ou peru ✓ 6ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 32ml natas ✓ 31g cogumelos ✓ 6ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 56g tomate ✓ 7ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27g peito frango ou peru ✓ 7ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 37ml natas ✓ 35g cogumelos ✓ 6ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 63g tomate ✓ 8ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g frango ou peru ✓ 8ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 40ml natas ✓ 40g cogumelos ✓ 7ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 72g tomate ✓ 9ml azeite |
| 6,0g P 24,2g L 2,2g G | 7,2g P 28,6g L 2,6g G | 8,4g P 34,0g L 3,0g G | 9,6g P 39,0g L 3,4g G | 10,7g P 43,7g L 3,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Nota: Pode picar a carne e servir como mini hambúrguer.

Salada de atum

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| ✓ 15g atum enlatado | ✓ 18g atum enlatado | ✓ 21g atum enlatado | ✓ 26g atum enlatado | ✓ 27g atum enlatado |
| ✓ 20g feijão-verde | ✓ 24g feijão-verde | ✓ 28g feijão-verde | ✓ 29g feijão-verde | ✓ 35g feijão-verde |
| ✓ 20g cenoura | ✓ 24g cenoura | ✓ 28g cenoura | ✓ 29g cenoura | ✓ 36g cenoura |
| ✓ 20g brócolos | ✓ 24g brócolos | ✓ 28g brócolos | ✓ 30g brócolos | ✓ 36g brócolos |
| ✓ 20g cv. Flor | ✓ 24g cv. Flor | ✓ 28g cv. Flor | ✓ 30g cv. Flor | ✓ 36g cv. Flor |
| ✓ 19ml azeite | ✓ 22ml azeite | ✓ 27ml azeite | ✓ 30ml azeite | ✓ 35ml azeite |
| ✓ 3ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® |
| 5,6g P | 6,7g P | 7,8g P | 9,2g P | 10,0g P |
| 24,2g L | 28,6g L | 34,1g L | 38,7g L | 43,9g L |
| 2,6g G | 3,1g G | 3,6g G | 3,8g G | 4,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Lasanha de bacalhau com espinafres

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g courgette (em ret@ngulos) ✓ 9g bacalhau ✓ 25g espinafres ✓ 22g tomate ✓ 10g cebola ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 18ml molho de natas Bechamel Mimosas® ✓ 19ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 60g courgette (em ret@ngulos) ✓ 10g bacalhau ✓ 30g espinafres ✓ 26g tomate ✓ 12g cebola ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 22ml molho de natas Bechamel Mimosas® ✓ 23ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 70g courgette (em ret@ngulos) ✓ 12g bacalhau ✓ 35g espinafres ✓ 31g tomate ✓ 14g cebola ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 27ml molho de natas Bechamel Mimosas® ✓ 27ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 80g courgette (em ret@ngulos) ✓ 14g bacalhau ✓ 40g espinafres ✓ 35g tomate ✓ 16g cebola ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 29ml molho de natas Bechamel Mimosas® ✓ 31ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 90g courgette (em ret@ngulos) ✓ 16,2g bacalhau ✓ 45g espinafres ✓ 38g tomate ✓ 18g cebola ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 32ml molho de natas Bechamel Mimosas® ✓ 35ml azeite |
| 4,4g P | 5,2g P | 6,0g P | 6,9g P | 7,9g P |
| 24,1g L | 29,2g L | 33,8g L | 38,8g L | 43,9g L |
| 3,8g G | 4,6g G | 5,4g G | 6,0g G | 6,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Gratinado de Frango e Bacon

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g frango ✓ 7g bacon ✓ 32g courgette ✓ 34g brócolos ou cenoura ✓ 20g cebola ✓ 15ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g frango ✓ 8g bacon ✓ 38g courgette ✓ 41g brócolos ou cenoura ✓ 24g cebola ✓ 18ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g frango ✓ 10g bacon ✓ 45g courgette ✓ 48g brócolos ou cenoura ✓ 28g cebola ✓ 22ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 16g frango ✓ 11g bacon ✓ 53g courgette ✓ 54g brócolos ou cenoura ✓ 32g cebola ✓ 25ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g frango ✓ 13g bacon ✓ 56g courgette ✓ 61g brócolos ou cenoura ✓ 36g cebola ✓ 28ml azeite |
| <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 10ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 12ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 14ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 16ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 18ml natas |
| 6,0g P 23,9g L 2,2g G | 7,2g P 28,7g L 2,6g G | 8,4g P 34,1g L 3,0g G | 9,5g P 38,9g L 3,5g G | 10,8g P 44,0g L 3,8g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOBREMESA

+ 6 meses

Sopa de Abóbora + Fruta

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 20g Abóbora• 20g Courgette ou 10g Couve-flor• 4ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 6g Maçã cozida sem açúcar ou 8g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 30g Abóbora• 30g Courgette ou 15g Couve-flor• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 4g Banana ou 10g Maçã cozida sem açúcar ou 13g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 1,6 g | Proteína: 2,3 g |
| Lípidos: 9,7 g | Lípidos: 14,5 g |
| Glícidos: 1,6 g | Glícidos: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 2g Batata• 40g Abóbora• 40g Courgette ou 20g Couve-flor• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 4g Banana ou 10g Maçã cozida sem açúcar ou 13g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 3,2 g |
| Lípidos: 19,3 g |
| Glícidos: 3,3 g |

Sopa de Alho Francês + Fruta

100 kcal

- 8g Ketocal® 4:1
- 22g Abóbora **ou** 8g Cenoura
- 12g Courgette
- 11g Alho Francês
- 4ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 2g Banana **ou** 4g Maçã cozida sem açúcar **ou** 6g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 1,6 g
Lípidos: 9,7 g
Glícidos: 1,6 g

150 kcal

- 12g Ketocal® 4:1
- 30g Abóbora **ou** 15g Cenoura
- 18g Courgette
- 20g Alho Francês
- 6ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 2g Banana **ou** 5g Maçã cozida sem açúcar **ou** 7g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 2,5 g
Lípidos: 14,5 g
Glícidos: 2,3 g

200 kcal

- 16g Ketocal® 4:1
- 45g Abóbora **ou** 17g Cenoura
- 25g Courgette
- 25g Alho Francês
- 8ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 2g Banana **ou** 6g Maçã cozida sem açúcar **ou** 10g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 3,3 g
Lípidos: 19,3 g
Glícidos: 3,2 g

Sopa de Abóbora com Carne + Fruta

| 100 kcal | 150 kcal |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 4g Frango ou Peru ou Vitela ou 5g Coelho ou Borrego • 22g Abóbora • 15g Courgette ou 7g Couve-flor • 7g Cebola • 8ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 5g Manga ou 5g Maçã ou 6g Maçã cozida sem açúcar ou 6g Papaia ou 7g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho • 30g Abóbora • 20g Courgette ou 11g Couve-flor • 10g Cebola • 13ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 5g Banana ou 11g Manga ou 9g Maçã ou 12g Maçã cozida sem açúcar ou 13g Papaia ou 13g Pera ou 16g Pera cozida sem açúcar</p> |
| <p>Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,6 g Glicídios: 1,6 g</p> | <p>Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,6 g Glicídios: 2,5 g</p> |

| 200 kcal |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 3g Ketocal® 4:1 • 9g Frango ou Peru ou 11g Coelho • 40g Abóbora • 27g Courgette ou 15g Couve-flor • 13g Cebola • 17ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 7g Banana ou 13g Manga ou 11g Maçã ou 14g Maçã cozida sem açúcar ou 16g Papaia ou 16g Pera ou 19g Pera cozida sem açúcar</p> |
| <p>Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,4 g Glicídios: 3,2 g</p> |

Sopa de Alface com Carne + Fruta

100 kcal

- 2g Ketocal® 4:1
 - 3g Frango **ou** Peru **ou** Vitela **ou** 4g Coelho **ou** Borrego
 - 21g Abóbora
 - 20g Courgette **ou** 11g Couve-flor
 - 10g Alface
 - 8ml Azeite
 - Água até consistência pretendida
- Sobremesa:** 3g Banana **ou** 6g Manga **ou** 5g Maçã **ou** 7g Maçã cozida sem açúcar **ou** 8g Papaia **ou** 7g Pera **ou** 9g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 1,6 g
Lípidos: 9,6 g
Glícidos: 1,6 g

150 kcal

- 3g Ketocal® 4:1
 - 5g Frango **ou** Peru **ou** 6g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
 - 25g Abóbora
 - 25g Courgette **ou** 13g Couve-flor
 - 15g Alface
 - 12ml Azeite
 - Água até consistência pretendida
- Sobremesa:** 6g Banana **ou** 11g Manga **ou** 10g Maçã **ou** 12g Maçã cozida sem açúcar **ou** 13g Papaia **ou** 13g Pera **ou** 16g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 2,5 g
Lípidos: 14,3 g
Glícidos: 2,3 g

200 kcal

- 4g Ketocal® 4:1
 - 7g Frango **ou** Peru **ou** 8g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
 - 33g Abóbora
 - 33g Courgette **ou** 17g Couve-flor
 - 20g Alface
 - 16ml Azeite
 - Água até consistência pretendida
- Sobremesa:** 8g Banana **ou** 14g Manga **ou** 13g Maçã **ou** 16g Maçã cozida sem açúcar **ou** 18g Papaia **ou** 18g Pera **ou** 22g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 3,3 g
Lípidos: 19,1 g
Glícidos: 3,2 g

Sopa de Alho Francês com Carne + Fruta

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 3g Frango ou Peru ou 4g Coelho ou Vitela ou Borrego • 21g Abóbora • 16g Courgette • 16g Alho Francês • 8ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 2g Banana ou 3g Manga ou 3g Maçã ou 4g Maçã cozida sem açúcar ou 3g Papaia ou 4g Pera ou 5g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 3g Ketocal® 4:1 • 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego • 30g Abóbora ou 12g Cenoura • 20g Courgette • 30g Alho Francês • 12ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 2g Banana ou 5g Manga ou 4g Maçã ou 5g Maçã cozida sem açúcar ou 6g Papaia ou 6g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar</p> |
| <p>Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,6 g Glicídios: 1,6 g</p> | <p>Proteína: 2,4 g Lípidos: 14,3 g Glicídios: 2,4 g</p> |

| 200 kcal |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4g Ketocal® 4:1 • 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho ou Vitela ou Borrego • 40g Abóbora ou 16g Cenoura • 27g Courgette • 40g Alho Francês • 16ml Azeite • Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 6g Manga ou 5g Maçã ou 7g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Papaia ou 8g Pera ou 9g Pera cozida sem açúcar</p> |
| <p>Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,1 g Glicídios: 3,2 g</p> |

Sopa de Brócolos com Carne + Fruta

100 kcal

- 2g Ketocal® 4:1
- 2g Frango **ou** Peru **ou** Coelho **ou** Borrego **ou** 3g Vitela
- 21g Abóbora
- 15g Courgette
- 15g Brócolos
- 8ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 3g Banana **ou** 6g Manga **ou** 5g Maçã **ou** 6g Maçã cozida sem açúcar **ou** 7g Papaia **ou** 7g Pera **ou** 8g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 1,6 g
Lípidos: 9,6 g
Glícidos: 1,6 g

150 kcal

- 3g Ketocal® 4:1
- 3g Frango **ou** Peru **ou** 4g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 25g Abóbora
- 25g Courgette
- 25g Brócolos
- 12ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 4g Banana **ou** 8g Manga **ou** 7g Maçã **ou** 9g Maçã cozida sem açúcar **ou** 10g Papaia **ou** 10g Pera **ou** 12g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 2,5 g
Lípidos: 14,5 g
Glícidos: 2,3 g

200 kcal

- 4g Ketocal® 4:1
- 4g Frango **ou** Peru **ou** 5g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 33g Abóbora
- 33g Courgette
- 33g Brócolos
- 16ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 6g Banana **ou** 11g Manga **ou** 10g Maçã **ou** 13g Maçã cozida sem açúcar **ou** 14g Papaia **ou** 14g Pera **ou** 16g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 3,3 g
Lípidos: 19,3 g
Glícidos: 3,2 g

+ 7 meses

Creme de Abóbora com Peixe + Fruta

| <u>100kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 5g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 4g Corvina ou Linguado• 23g Abóbora• 17g Courgette ou 8g Couve-flor• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 4g Banana ou 7g Manga ou 7g Maçã ou 9g Maçã cozida sem açúcar ou 9g Papaia ou 10g Pera ou 11g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 8g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 7g Corvina ou Linguado• 35g Abóbora• 25g Courgette ou 13g Couve-flor• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 6g Banana ou 11g Manga ou 11g Maçã ou 14g Maçã cozida sem açúcar ou 15g Papaia ou 14g Pera ou 17g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,6 g Glícidos: 1,6 g | Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,6 g Glícidos: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 11g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou 9g Corvina ou Linguado ou Solha• 47g Abóbora• 33g Courgette ou 17g Couve-flor• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 8g Banana ou 16g Manga ou 14g Maçã ou 18g Maçã cozida sem açúcar ou 19g Papaia ou 20g Pera ou 24g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 3,1 g Lípidos: 19,5 g Glícidos: 3,4 g |

+ 9 meses

Sopa de Alface com Gema de Ovo + Fruta

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 3g Gema Ovo• 20g Abóbora• 14g Courgette ou 11g Couve-flor• 13g Alface• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 6g Manga ou 6g Maçã ou 7g Maçã cozida sem açúcar ou 8g Papaia ou 8g Pera ou 10g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 4g Gema Ovo• 30g Abóbora• 20g Courgette ou 11g Couve-flor• 20g Alface• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 5g Banana ou 11g Manga ou 9g Maçã ou 12g Maçã cozida sem açúcar ou 13g Papaia ou 13g Pera ou 16g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,8 g Glícidos: 1,6 g | Proteína: 2,4 g Lípidos: 14,5 g Glícidos: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 5g Gema Ovo• 40g Abóbora• 27g Courgette ou 13g Couve-flor• 27g Alface• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 8g Banana ou 15g Manga ou 14g Maçã ou 17g Maçã cozida sem açúcar ou 19g Papaia ou 18g Pera ou 22g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 3,0 g Lípidos: 19,3 g Glícidos: 3,5 g |

+ 12 meses

Creme de Alfafa

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g Ketocal® 4:1 ✓ 32g Alfafa ✓ 30g Courgette ✓ 25g Alho Francês ✓ 11ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 24g Ameixa ou 8g Banana ou 20g Ananás ou 20g Laranja ou 33g Framboesas ou 16g Kiwi ou 15g Maçã ou 19g Maçã cozida sem açúcar ou 16g Manga ou 41g Morangos ou 31g Melão ou 34g Melancia ou 41g Meloa ou 21g Papaia ou 20g Pera ou 24g Pera cozida sem açúcar ou 23g Pêssego ou 23g Uva ou 21g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 21g Ketocal® 4:1 ✓ 38g Alfafa ✓ 36g Courgette ✓ 30g Alho Francês ✓ 14ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 30g Ameixa ou 10g Banana ou 24g Ananás ou 25g Laranja ou 39g Framboesas ou 20g Kiwi ou 18g Maçã ou 23g Maçã cozida sem açúcar ou 20g Manga ou 49g Morangos ou 38g Melão ou 42g Melancia ou 49g Meloa ou 24g Papaia ou 24g Pera ou 29g Pera cozida sem açúcar ou 27g Pêssego ou 27g Uva ou 25g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g Ketocal® 4:1 ✓ 45g Alfafa ✓ 40g Courgette ✓ 35g Alho Francês ✓ 16ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 34g Ameixa ou 12g Banana ou 28g Ananás ou 28g Laranja ou 47g Framboesas ou 23g Kiwi ou 21g Maçã ou 26g Maçã cozida sem açúcar ou 23g Manga ou 58g Morangos ou 44g Melão ou 47g Melancia ou 58g Meloa ou 29g Papaia ou 29g Pera ou 34g Pera cozida sem açúcar ou 32g Pêssego ou 32g Uva ou 30g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 29g Ketocal® 4:1 ✓ 51g Alfafa ✓ 42g Courgette ✓ 40g Alho Francês ✓ 18ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 38g Ameixa ou 14g Banana ou 32g Ananás ou 32g Laranja ou 53g Framboesas ou 27g Kiwi ou 24g Maçã ou 29g Maçã cozida sem açúcar ou 26g Manga ou 66g Morangos ou 50g Melão ou 54g Melancia ou 66g Meloa ou 33g Papaia ou 33g Pera ou 40g Pera cozida sem açúcar ou 37g Pêssego ou 37g Uva ou 34g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 32g Ketocal® 4:1 ✓ 58g Alfafa ✓ 56g Courgette ✓ 45g Alho Francês ✓ 21ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 42g Ameixa ou 14g Banana ou 34g Ananás ou 34g Laranja ou 56g Framboesas ou 28g Kiwi ou 25g Maçã ou 32g Maçã cozida sem açúcar ou 28g Manga ou 72g Morangos ou 54g Melão ou 58g Melancia ou 72g Meloa ou 35g Papaia ou 35g Pera ou 42g Pera cozida sem açúcar ou 39g Pêssego ou 39g Uva ou 37g Tangerina</p> |
| 4,1g P 23,7g L 4,1g G | 4,9g P 28,9g L 4,9g G | 5,7g P 33,7g L 5,7g G | 6,6g P 38,5g L 6,5g G | 7,4g P 43,6g L 7,2g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de Peixe

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 16g Pescada ou Maruca ou Abrótea ou 15g Redfish ou Solha ou 14g Corvina ou Linguado ✓ 21g Courgette ✓ 22g Abóbora ou 11g Tomate ou 12g Cebola ou 13g Nabo ou 8g Cenoura ou 8g Alho Francês ✓ 13g Cenoura ✓ 20 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 31g Ameixa ou 11g Banana ou 26g Ananás ou 26g Laranja ou 42g Framboesas ou 21g Kiwi ou 19g Maçã ou 25g Maçã cozida sem açúcar ou 22g Manga ou 53g Morangos ou 40g Melão ou 43g Melancia ou 53g Meloa ou 26g Papaia ou 26g Pera ou 33g Pera cozida sem açúcar ou 29g Pêssego ou 29g Uva ou 27g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 19g Pescada ou Maruca ou Abrótea ou 18g Redfish ou 17g Linguado ou Solha ou 16g Corvina ✓ 25g Courgette ✓ 25g Abóbora ou 10g Tomate ou 10g Cebola ou 14g Nabo ou 9g Cenoura ou 10g Alho Francês ✓ 15g Cenoura ✓ 24 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 36g Ameixa ou 13g Banana ou 30g Ananás ou 31g Laranja ou 51g Framboesas ou 26g Kiwi ou 23g Maçã ou 28g Maçã cozida sem açúcar ou 25g Manga ou 64g Morangos ou 48g Melão ou 52g Melancia ou 64g Meloa ou 32g Papaia ou 32g Pera ou 38g Pera cozida sem açúcar ou 35g Pêssego ou 35g Uva ou 33g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 21g Pescada ou Maruca ou Abrótea ou 20g Redfish ou Solha ou 19g Linguado ou 18g Corvina ✓ 29g Courgette ✓ 29g Abóbora ou 13g Tomate ou 13g Cebola ou 16g Nabo ou 11g Cenoura ou 11g Alho Francês ✓ 18g Cenoura ✓ 28ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 47g Ameixa ou 16g Banana ou 37g Ananás ou 37g Laranja ou 63g Framboesas ou 32g Kiwi ou 28g Maçã ou 28g Maçã cozida sem açúcar ou 31g Manga ou 80g Morangos ou 61g Melão ou 65g Melancia ou 80g Meloa ou 39g Papaia ou 39g Pera ou 47g Pera cozida sem açúcar ou 44g Pêssego ou 44g Uva ou 41g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 26g Maruca ou Abrótea ou 25g Pescada ou 24g Redfish ou 23g Solha ou 22g Corvina ou Linguado ✓ 33g Courgette ✓ 33g Abóbora ou 14g Tomate ou 17g Cebola ou 20g Nabo ou 14g Cenoura ou 14g Alho Francês ✓ 20g Cenoura ✓ 33ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 55g Ameixa ou 19g Banana ou 45g Ananás ou 45g Laranja ou 74g Framboesas ou 38g Kiwi ou 33g Maçã ou 42g Maçã cozida sem açúcar ou 37g Manga ou 92g Morangos ou 72g Melão ou 76g Melancia ou 92g Meloa ou 46g Papaia ou 47g Pera ou 55g Pera cozida sem açúcar ou 52g Pêssego ou 52g Uva ou 48g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 30g Maruca ou Abrótea ou 29g Pescada ou 27g Redfish ou Solha ou 25g Corvina ou Linguado ✓ 38g Courgette ✓ 38g Abóbora ou 17g Tomate ou 20g Cebola ou 23g Nabo ou 16g Cenoura ou 16g Alho Francês ✓ 23g Cenoura ✓ 37ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 56g Ameixa ou 20g Banana ou 47g Ananás ou 46g Laranja ou 77g Framboesas ou 39g Kiwi ou 34g Maçã ou 43g Maçã cozida sem açúcar ou 38g Manga ou 96g Morangos ou 74g Melão ou 79g Melancia ou 96g Meloa ou 48g Papaia ou 48g Pera ou 57g Pera cozida sem açúcar ou 53g Pêssego ou 53g Uva ou 50g Tangerina</p> |
| 4,1g P 23,9g L 4,1g G | 4,8g P 28,6g L 4,8g G | 5,6g P 34,4g L 5,8g G | 6,3g P 38,5g L 6,7g G | 7,4g P 43,9g L 7,2g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de Frango com Legumes Verdes

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 9g Frango ✓ 13g Abóbora ✓ 13g Cenoura ✓ 13g Cebola ✓ 9g Couve-flor ✓ 8g Agrião ou 7g Brócolos ou 6g Couve Portuguesa ou 8g Alho Francês ou 8g Espinafres ou 6g Nabiças ✓ 19 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 30g Ameixa ou 10g Banana ou 24g Ananás ou 24g Laranja ou 40g Framboesas ou 20g Kiwi ou 18g Maçã ou 23g Maçã cozida sem açúcar ou 20g Manga ou 50g Morangos ou 38g Melão ou 41g Melancia ou 50g Meloa ou 25g Papaia ou 25g Pera ou 30g Pera cozida sem açúcar ou 28g Pêssego ou 28g Uva ou 26g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 11g Frango ✓ 16g Abóbora ✓ 16g Cenoura ✓ 16g Cebola ✓ 11g Couve-flor ✓ 10g Agrião ou 8g Brócolos ou 7g Couve Portuguesa ou 8g Alho Francês ou 10g Espinafres ou 7g Nabiças ✓ 23 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 34g Ameixa ou 12g Banana ou 28g Ananás ou 28g Laranja ou 47g Framboesas ou 24g Kiwi ou 21g Maçã ou 26g Maçã cozida sem açúcar ou 23g Manga ou 58g Morangos ou 45g Melão ou 48g Melancia ou 58g Meloa ou 29g Papaia ou 29g Pera ou 35g Pera cozida sem açúcar ou 32g Pêssego ou 32g Uva ou 30g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 13g Frango ✓ 18g Abóbora ✓ 18g Cenoura ✓ 18g Cebola ✓ 13g Couve-flor ✓ 11g Agrião ou 9g Brócolos ou 7g Couve Portuguesa ou 9g Alho Francês ou 11g Espinafres ou 8g Nabiças ✓ 27 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 41g Ameixa ou 14g Banana ou 34g Ananás ou 34g Laranja ou 57g Framboesas ou 28g Kiwi ou 25g Maçã ou 32g Maçã cozida sem açúcar ou 28g Manga ou 71g Morangos ou 54g Melão ou 58g Melancia ou 71g Meloa ou 35g Papaia ou 35g Pera ou 42g Pera cozida sem açúcar ou 39g Pêssego ou 39g Uva ou 36g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g Ketocal® 4:1 ✓ 14g Frango ✓ 21g Abóbora ✓ 21g Cenoura ✓ 21g Cebola ✓ 14g Couve-flor ✓ 13g Agrião ou 11g Brócolos ou 10g Couve Portuguesa ou 12g Alho Francês ou 15g Espinafres ou 11g Nabiças ✓ 30 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 45g Ameixa ou 16g Banana ou 37g Ananás ou 37g Laranja ou 62g Framboesas ou 31g Kiwi ou 27g Maçã ou 35g Maçã cozida sem açúcar ou 31g Manga ou 77g Morangos ou 59g Melão ou 63g Melancia ou 77g Meloa ou 38g Papaia ou 38g Pera ou 46g Pera cozida sem açúcar ou 43g Pêssego ou 43g Uva ou 40g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g Ketocal® 4:1 ✓ 16g Frango ✓ 23g Abóbora ✓ 22g Cenoura ✓ 23g Cebola ✓ 16g Couve-flor ✓ 14g Agrião ou 11g Brócolos ou 9g Couve Portuguesa ou 11g Alho Francês ou 14g Espinafres ou 11g Nabiças ✓ 34 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 53g Ameixa ou 18g Banana ou 43g Ananás ou 43g Laranja ou 72g Framboesas ou 36g Kiwi ou 32g Maçã ou 40g Maçã cozida sem açúcar ou 35g Manga ou 91g Morangos ou 69g Melão ou 74g Melancia ou 91g Meloa ou 45g Papaia ou 45g Pera ou 54g Pera cozida sem açúcar ou 50g Pêssego ou 50g Uva ou 46g Tangerina</p> |
| 4,1g P 24,2g L 4,1g G | 4,9g P 28,9g L 4,9g G | 5,7g P 33,7g L 5,7g G | 6,5g P 38,8g L 6,4g G | 7,3g P 43,6g L 7,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de Peru com Legumes Verdes

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 13g Peru ✓ 13g Abóbora ✓ 25g Cenoura ✓ 8g Agrião ou 5g Brócolos ou 4g Couve Portuguesa ou 4g Alho Francês ou 6g Espinafres ou 5g Nabijas ✓ 21 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 32g Ameixa ou 11g Banana ou 25g Ananás ou 26g Laranja ou 44g Framboesas ou 22g Kiwi ou 20g Maçã ou 25g Maçã cozida sem açúcar ou 22g Manga ou 56g Morangos ou 41g Melão ou 45g Melancia ou 56g Meloa ou 27g Papaia ou 27g Pera ou 33g Pera cozida sem açúcar ou 30g Pêssego ou 30g Uva ou 28g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 15g Peru ✓ 16g Abóbora ✓ 30g Cenoura ✓ 10g Agrião ou 9g Brócolos ou 7g Couve Portuguesa ou 8g Alho Francês ou 13g Espinafres ou 10g Nabijas ✓ 25 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 39g Ameixa ou 14g Banana ou 32g Ananás ou 32g Laranja ou 53g Framboesas ou 27g Kiwi ou 23g Maçã ou 30g Maçã cozida sem açúcar ou 26g Manga ou 67g Morangos ou 51g Melão ou 55g Melancia ou 67g Meloa ou 33g Papaia ou 33g Pera ou 40g Pera cozida sem açúcar ou 37g Pêssego ou 37g Uva ou 34g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 18g Peru ✓ 18g Abóbora ✓ 31g Cenoura ✓ 11g Agrião ou 8g Brócolos ou 7g Couve Portuguesa ou 8g Alho Francês ou 10g Espinafres ou 7g Nabijas ✓ 29 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 46g Ameixa ou 16g Banana ou 38g Ananás ou 38g Laranja ou 63g Framboesas ou 32g Kiwi ou 28g Maçã ou 35g Maçã cozida sem açúcar ou 31g Manga ou 80g Morangos ou 60g Melão ou 64g Melancia ou 80g Meloa ou 39g Papaia ou 39g Pera ou 46g Pera cozida sem açúcar ou 43g Pêssego ou 43g Uva ou 40g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 21g Peru ✓ 21g Abóbora ✓ 35g Cenoura ✓ 13g Agrião ou 9g Brócolos ou 9g Couve Portuguesa ou 11g Alho Francês ou 12g Espinafres ou 10g Nabijas ✓ 34 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 53g Ameixa ou 18g Banana ou 44g Ananás ou 44g Laranja ou 73g Framboesas ou 36g Kiwi ou 32g Maçã ou 41g Maçã cozida sem açúcar ou 36g Manga ou 91g Morangos ou 70g Melão ou 74g Melancia ou 91g Meloa ou 45g Papaia ou 44g Pera ou 54g Pera cozida sem açúcar ou 50g Pêssego ou 50g Uva ou 46g Tangerina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 23g Peru ✓ 23g Abóbora ✓ 45g Cenoura ✓ 14g Agrião ou 11g Brócolos ou 10g Couve Portuguesa ou 12g Alho Francês ou 16g Espinafres ou 12g Nabijas ✓ 38 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. <p>Sobremesa: 56g Ameixa ou 19g Banana ou 46g Ananás ou 46g Laranja ou 76g Framboesas ou 38g Kiwi ou 33g Maçã ou 43g Maçã cozida sem açúcar ou 37g Manga ou 94g Morangos ou 72g Melão ou 77g Melancia ou 94g Meloa ou 47g Papaia ou 47g Pera ou 56g Pera cozida sem açúcar ou 52g Pêssego ou 52g Uva ou 48g Tangerina</p> |
| 4,1g P 24,1g L 4,1g G | 4,9g P 28,9g L 4,9g G | 5,8g P 33,6g L 5,6g G | 6,6g P 38,7g L 6,4g G | 7,5g P 44,1g L 7,1g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Ovos mexidos com puré de cenoura e brócolos

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|---|--|
| <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 23g ovo ✓ 6g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 38g cenoura ✓ 24g brócolos ✓ 5g manteiga ✓ 11 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa:</p> <p>21g ananás ou 9g banana ou 18g kiwi ou 21g laranja ou 15g maçã ou 17g manga ou 34g melão ou 44g morangos ou 21g papaia ou 22g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 26g ovo ✓ 8g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 46g cenoura ✓ 32g brócolos ✓ 6g manteiga ✓ 13 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa:</p> <p>25g ananás ou 11g banana ou 21g kiwi ou 25g laranja ou 18g maçã ou 20g manga ou 40g melão ou 52g morangos ou 26g papaia ou 26g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 32g ovo ✓ 9g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 53g cenoura ✓ 34g brócolos ✓ 7g manteiga ✓ 15 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa:</p> <p>29g ananás ou 12g banana ou 24g kiwi ou 28g laranja ou 21g maçã ou 23g manga ou 46g melão ou 60g morangos ou 29g papaia ou 30g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 37g ovo ✓ 10g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 61g cenoura ✓ 38g brócolos ✓ 8g manteiga ✓ 18 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa:</p> <p>32g ananás ou 14g banana ou 27g kiwi ou 32g laranja ou 24g maçã ou 26g manga ou 51g melão ou 67g morangos ou 33g papaia ou 33g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 41g ovo ✓ 11g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 68g cenoura ✓ 43g brócolos ✓ 10g manteiga ✓ 20 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa:</p> <p>37g ananás ou 16g banana ou 30g kiwi ou 37g laranja ou 27g maçã ou 30g manga ou 58g melão ou 77g morangos ou 38g papaia ou 38g pera</p> |
| 4,1g P 23,9g L 4,1g G | 4,8g P 29,1g L 5,0g G | 5,7g P 33,6g L 5,7g G | 6,5g P 39,1g L 6,5g G | 7,3g P 44,2g L 7,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Ovos mexidos com chouriço e salada

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 12g ovo inteiro ✓ 6g chouriço ✓ 6ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g alface ✓ 30g cenoura ✓ 10ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>25g Ameixa ou 9g Banana ou 20g Ananás ou 15g Cereja ou 21g Laranja ou 35g Framboesas ou 18g Kiwi ou 15g Maçã ou 19g Maçã cozida sem açúcar ou 17g Manga ou 43g Morangos ou 33g Melão ou 35g Melancia ou 43g Meloa ou 20g Nêspera ou 21g Papaia ou 22g Pera ou 26g Pera cozida sem açúcar ou 24g Pêssego ou 24g Uva ou 22g Tangerina ou 22ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 14g ovo inteiro ✓ 7g chouriço ✓ 8ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g alface ✓ 36g cenoura ✓ 12ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>31g Ameixa ou 11g Banana ou 25g Ananás ou 18g Cereja ou 26g Laranja ou 44g Framboesas ou 21g Kiwi ou 19g Maçã ou 24g Maçã cozida sem açúcar ou 21g Manga ou 53g Morangos ou 40g Melão ou 44g Melancia ou 53g Meloa ou 25g Nêspera ou 26g Papaia ou 27g Pera ou 32g Pera cozida sem açúcar ou 30g Pêssego ou 30g Uva ou 28g Tangerina ou 26ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 17g ovo inteiro ✓ 8g chouriço ✓ 9ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 28g alface ✓ 42g cenoura ✓ 15ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>37g Ameixa ou 13g Banana ou 30g Ananás ou 21g Cereja ou 30g Laranja ou 50g Framboesas ou 25g Kiwi ou 22g Maçã ou 28g Maçã cozida sem açúcar ou 25g Manga ou 62g Morangos ou 47g Melão ou 51g Melancia ou 62g Meloa ou 28g Nêspera ou 31g Papaia ou 31g Pera ou 37g Pera cozida sem açúcar ou 35g Pêssego ou 35g Uva ou 32g Tangerina ou 31ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 19g ovo inteiro ✓ 10g chouriço ✓ 10ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 32g alface ✓ 48g cenoura ✓ 17ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>40g Ameixa ou 14g Banana ou 32g Ananás ou 23g Cereja ou 32g Laranja ou 55g Framboesas ou 27g Kiwi ou 24g Maçã ou 30g Maçã cozida sem açúcar ou 27g Manga ou 68g Morangos ou 52g Melão ou 55g Melancia ou 68g Meloa ou 31g Nêspera ou 34g Papaia ou 34g Pera ou 41g Pera cozida sem açúcar ou 38g Pêssego ou 38g Uva ou 35g Tangerina ou 33ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g Ketocal® 4:1 ✓ 22g ovo inteiro ✓ 11g chouriço ✓ 12ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 34g alface ✓ 52g cenoura ✓ 18ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>44g Ameixa ou 16g Banana ou 36g Ananás ou 26g Cereja ou 36g Laranja ou 61g Framboesas ou 30g Kiwi ou 27g Maçã ou 34g Maçã cozida sem açúcar ou 30g Manga ou 76g Morangos ou 58g Melão ou 62g Melancia ou 76g Meloa ou 35g Nêspera ou 38g Papaia ou 37g Pera ou 45g Pera cozida sem açúcar ou 42g Pêssego ou 42g Uva ou 38g Tangerina ou 37ml Sumo de laranja</p> |
| 4,5g P 23,6g L 3,7g G | 5,3g P 28,9g L 4,5g G | 6,1g P 34,3g L 5,3g G | 7,2g P 38,9g L 5,8g G | 8,1g P 43,9g L 6,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Gratinado de salmão e legumes

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g salmão ✓ 19g alho francês ✓ 20g courgette ✓ 20g cenoura ✓ 8ml azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g salmão ✓ 20g alho francês ✓ 22g courgette ✓ 22g cenoura ✓ 10ml azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 26g salmão ✓ 27g alho francês ✓ 28g courgette ✓ 28g cenoura ✓ 12ml azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g salmão ✓ 30g alho francês ✓ 30g courgette ✓ 30g cenoura ✓ 14ml azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 33g salmão ✓ 34g alho francês ✓ 36g courgette ✓ 36g cenoura ✓ 15ml azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. |
| <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13ml natas ✓ 7ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 16ml natas ✓ 8ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18ml natas ✓ 10ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 21ml natas ✓ 11ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 23ml natas ✓ 14ml MCT oil® |
| <p>Sobremesa:</p> <p>7g banana ou 17g laranja ou 14g maçã ou 15g manga ou 45g meloa ou 18g papaia ou 18g pera ou 20g uva</p> | <p>Sobremesa:</p> <p>9g banana ou 23g laranja ou 17g maçã ou 18g manga ou 47g meloa ou 23g papaia ou 23g pera ou 26g de uva</p> | <p>Sobremesa:</p> <p>11g banana ou 26g laranja ou 20g maçã ou 22g manga ou 56g meloa ou 28g papaia ou 28g pera ou 30g de uva</p> | <p>Sobremesa:</p> <p>13g banana ou 30g laranja ou 22g maçã ou 24g manga ou 62g meloa ou 29g papaia ou 31g pera ou 31g de uva</p> | <p>Sobremesa:</p> <p>15g banana ou 35g laranja ou 25g maçã ou 29g manga ou 74g meloa ou 36g papaia ou 36g pera ou 40g de uva</p> |
| <p>4,3g P 23,7g L 4,1g G</p> | <p>5,2g P 28,8g L 4,6g G</p> | <p>5,7g P 33,7g L 5,7g G</p> | <p>6,7g P 38,8g L 6,3g G</p> | <p>7,3g P 43,9g L 7,3g G</p> |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS

+ 6 meses

Batido de Papaia com iogurte I

| 100 kcal | | 150 kcal | |
|--|-------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 4g Papaia• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 7g Papaia• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,5 g | Proteína: | 2,2 g |
| Lípidos: | 9,5 g | Lípidos: | 14,4 g |
| Glicídios: | 1,7 g | Glicídios: | 2,6 g |

| 200 kcal | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 20g Ketocal® 4:1• 19g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 7g Papaia• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 3,3 g |
| Lípidos: | 19,3 g |
| Glicídios: | 3,2 g |

Batido de Papaia

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 13g Papaia• 2ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 23g Papaia• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g Lípidos: 9,6 g Glicídios: 1,5 g | Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 22g Ketocal® 4:1• 28g Papaia• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,2 g Glicídios: 3,2 g |

Batido de Manga com iogurte I

| 100 kcal | | 150 kcal | |
|---|-------|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 3g Manga• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 6g Manga• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,5 g | Proteína: | 2,2 g |
| Lípidos: | 9,5 g | Lípidos: | 14,4 g |
| Glicídios: | 1,7 g | Glicídios: | 2,6 g |

| 200 kcal | |
|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 20g Ketocal® 4:1• 18g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 6g Manga• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 3,3 g |
| Lípidos: | 19,3 g |
| Glicídios: | 3,2 g |

Batido de Manga

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 11g Manga• 2ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 18g Manga• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,6 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 22g Ketocal® 4:1• 22g Manga• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,3 g Glicídios: 3,2 g |

Batido de Maçã com iogurte I

100 kcal

- 9g Ketocal® 4:1
- 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 3g Maçã crua **ou** 4g Maçã cozida sem açúcar
- 3ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,5 g
Lípidos: 9,5 g
Glícidos: 1,7 g

150 kcal

- 13g Ketocal® 4:1
- 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 5g Maçã crua **ou** 6g Maçã cozida sem açúcar
- 5ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,2 g
Lípidos: 14,4 g
Glícidos: 2,6 g

200 kcal

- 20g Ketocal® 4:1
- 19g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 5g Maçã crua **ou** 6g Maçã cozida sem açúcar
- 5ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 3,3 g
Lípidos: 19,4 g
Glícidos: 3,2 g

Batido de Maçã

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 10g Maçã crua ou 12g Maçã cozida sem açúcar• 2ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 16g Maçã crua ou 21g Maçã cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,2 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,6 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 22g Ketocal® 4:1• 20g Maçã crua ou 25g Maçã cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,2 g Lípidos: 19,3 g Glicídios: 3,3 g |

Batido de Pera com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 4g Pera crua ou 5g Peru cozida sem açúcar• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 7g Pera crua ou 8g Pera cozida sem açúcar• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,5 g Lípidos: 9,5 g Glicídios: 1,7 g | Proteína: 2,2 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,6 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 20g Ketocal® 4:1• 19g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 7g Pera crua ou 8g Pera cozida sem açúcar• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,4 g Glicídios: 3,2 g |

Batido de Pera

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 14g Pera crua ou 17g Pera cozida sem açúcar• 2ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 23g Pera crua ou 28g Pera cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,2 g Lípidos: 14,5 g Glicídios: 2,6 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 22g Ketocal® 4:1• 28g Pera crua ou 33g Pera cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,3 g Glicídios: 3,2 g |

Batido de Abacate com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 12g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 8g Abacate• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 14g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 13g Abacate• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,5 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,7 g | Proteína: 2,5 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,3 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 20g Ketocal® 4:1• 19g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 20g Abacate• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,5 g Lípidos: 19,4 g Glicídios: 3,0 g |

Batido de Banana

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 6g Banana• 2ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 10g Banana• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g Lípidos: 9,6 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,4 g Glicídios: 2,6 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 22g Ketocal® 4:1• 12g Banana• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g Lípidos: 19,3 g Glicídios: 3,3 g |

Batido de Bolacha Maria

| <u>100 kcal</u> | | <u>150 kcal</u> | |
|--|-------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 2g Bolacha Maria• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• ½ Bolacha Maria (3g)• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,5 g | Proteína: | 2,4 g |
| Lípidos: | 9,5 g | Lípidos: | 14,7 g |
| Glicídios: | 1,7 g | Glicídios: | 2,6 g |

| <u>200 kcal</u> | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 23g Ketocal® 4:1• 3g Bolacha Maria• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 3,6 g |
| Lípidos: | 19,3 g |
| Glicídios: | 2,8 g |

Batido com Papa láctea

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 2g Papa láctea• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 3g Papa láctea• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,4 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,3 g Lípidos: 14,3 g Glicídios: 2,4 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 19g Ketocal® 4:1• 4g Papa láctea• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,3 g Lípidos: 19,5 g Glicídios: 3,2 g |

+ 9 meses

Batido de Papaia com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | | <u>150 kcal</u> | |
|---|-------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 11g iogurte Natural• 8g Papaia• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 18g iogurte Natural• 11g Papaia• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,7 g | Proteína: | 2,6 g |
| Lípidos: | 9,7 g | Lípidos: | 14,6 g |
| Glicídios: | 1,5 g | Glicídios: | 2,2 g |

| <u>200 kcal</u> | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 24g iogurte Natural• 16g Papaia• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 3,4 g |
| Lípidos: | 19,5 g |
| Glicídios: | 3,1 g |

Batido de Manga com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 11g iogurte Natural• 7g Manga• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 18g iogurte Natural• 9g Manga• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,5 g Lípidos: 14,6 g Glicídios: 2,3 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 24g iogurte Natural• 12g Manga• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g Lípidos: 19,5 g Glicídios: 3,1 g |

Batido de Maçã com iogurte II

100 kcal

- 8g Ketocal® 4:1
- 11g iogurte Natural
- 6g Maçã crua **ou** 8g Maçã cozida sem açúcar
- 4ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,6 g
Lípidos: 9,8 g
Glicídios: 1,6 g

150 kcal

- 12g Ketocal® 4:1
- 18g iogurte Natural
- 8g Maçã crua **ou** 10g Maçã cozida sem açúcar
- 6ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,5 g
Lípidos: 14,7 g
Glicídios: 2,3 g

200 kcal

- 16g Ketocal® 4:1
- 24g iogurte Natural
- 12g Maçã crua **ou** 15g Maçã cozida sem açúcar
- 8ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 3,3 g
Lípidos: 19,6 g
Glicídios: 3,2 g

Batido de Pera com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 11g iogurte Natural• 9g Pera crua ou 9g Pera cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil® Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 18g iogurte Natural• 11g Pera crua ou 14g Pera cozida sem açúcar• 6ml MCT Oil® Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,6 g Lípidos: 9,8 g Glicídios: 1,6 g | Proteína: 2,6 g Lípidos: 14,7 g Glicídios: 2,2 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 24g iogurte Natural• 15g Pera crua ou 19g Pera cozida sem açúcar• 8ml MCT Oil® Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g Lípidos: 19,6 g Glicídios: 3,1 g |

Batido de Abacate com iogurte III

| 100 kcal | | 150 kcal | |
|--|-------|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 16g iogurte Natural• 4g Abacate• 3ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 24g iogurte Natural• 11g Abacate• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 2,0 g | Proteína: | 3,0 g |
| Lípidos: | 9,9 g | Lípidos: | 14,6 g |
| Glicídios: | 1,2 g | Glicídios: | 1,8 g |

| 200 kcal | |
|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 17g Ketocal® 4:1• 32g iogurte Natural• 19g Abacate• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 4,0 g |
| Lípidos: | 19,3 g |
| Glicídios: | 2,5 g |

Batido de Banana com iogurte

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 11g iogurte Natural• 4g Banana• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 18g iogurte Natural• 5g Banana• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,7 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,7 g | Proteína: 2,6 g Lípidos: 14,6 g Glicídios: 2,3 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 16g Ketocal® 4:1• 24g iogurte Natural• 7g Banana• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,4 g Lípidos: 19,5 g Glicídios: 3,2 g |

+ 12 meses

Bolachas de coco

Ingredientes (1 refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|--|--|
| ✓ 1g Ketocal® 4:1 ✓ 4g Farinha Trigo ✓ 16g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 13g Coco ralado ✓ 3ml Óleo alimentar ✓ 7g Margarina ✓ Água q.b. (~2 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 5g Farinha Trigo ✓ 19g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 13g Coco ralado ✓ 4ml Óleo alimentar ✓ 9g Margarina ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 5g Farinha Trigo ✓ 23g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 19g Coco ralado ✓ 4ml Óleo alimentar ✓ 9g Margarina ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 6g Farinha Trigo ✓ 25g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 22g Coco ralado ✓ 5ml Óleo alimentar ✓ 10g Margarina ✓ Água q.b. (~3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 7g Farinha Trigo ✓ 27g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 26g Coco ralado ✓ 6ml Óleo alimentar ✓ 11g Margarina ✓ Água q.b. (~3-4 c.sopa) |
| 4,1g P 24,1g L 4,1g G | 4,8g P 28,7g L 4,9g G | 5,9g P 34,1g L 5,4g G | 6,5g P 38,6g L 6,4g G | 7,2g P 43,7g L 7,4g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, a farinha, a linhaça moída e o coco ralado;
2. Derreter a margarina e adicionar;
3. Adicionar a água e misturar;
4. Moldar a mistura em forma de 2-3 bolachas (conforme a dimensão que pretender);
5. Colocar em cima de papel de alumínio num tabuleiro adequado para forno;
6. Levar ao forno pré-aquecido e deixar cozer até formar uma crosta sólida;

Notas:

Pode servir com chá de infusão sem açúcar (pode adoçar com Stevia).

Pode elaborar mais do que 1 refeição de cada vez, nesse caso cada bolacha deve pesar o mesmo e não se esqueça do número de bolachas que correspondem a 1 refeição (Exemplo: se elaborar 3 refeições e moldar 9 bolachas, cada refeição será composta por 3 bolachas)

Pão de linhaça com manteiga

Ingredientes (2 Refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Farinha Trigo ✓ 36g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 18ml Azeite ✓ Água q.b. (~2 c. sopa) ✓ Sal q.b. ✓ 12g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 12g Farinha Trigo ✓ 40g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 22ml Azeite ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) ✓ Sal q.b. ✓ 16g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 14g Farinha Trigo ✓ 50g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 26ml Azeite ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) ✓ Sal q.b. ✓ 18g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 16g Farinha Trigo ✓ 56g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 30ml Azeite ✓ Água q.b. (~3 c.sopa) ✓ Sal q.b. ✓ 20g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g Ketocal® 4:1 ✓ 18g Farinha Trigo ✓ 62g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 34ml Azeite ✓ Água q.b. (~3-4 c.sopa) ✓ Sal q.b. ✓ 22g Manteiga |
| 4,1g P 23,7g L 4,1g G | 4,8g P 28,7g L 5,0g G | 5,6g P 33,8g L 5,8g G | 6,4g P 38,6g L 6,7g G | 7,3g P 44,1g L 7,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, a farinha e a linhaça moída;
2. Adicionar o azeite e a água e misturar;
3. Moldar a mistura em forma de 2 bolinhas (**AS BOLINHAS DEVEM APRESENTAR O MESMO PESO**);
4. Colocar em cima de papel de alumínio num tabuleiro adequado para forno;
5. Levar ao forno pré-aquecido e deixar cozer até formar uma crosta sólida;
6. Antes de servir, cortar cada pão a meio e barrar com manteiga (se o pão estiver quente a manteiga derreterá).

Notas:

A quantidade de manteiga definida nos ingredientes é para 2 pães, deve barrar metade desta em cada pão.
Pode servir com chá de infusão sem açúcar (pode adoçar com Stevia).

Oopsies” com manteiga e fiambre ou chouriço

Ingredientes (1 refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3g Ketocal® 4:1 ✓ 16g Queijo creme ✓ 13g Natas para bater ✓ 17g Clara de ovo ✓ 8g Gema de ovo ✓ 8g Margarina ✓ 4g Manteiga sem sal ✓ 7g Fiambre de porco ou 5g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 19g Queijo creme ✓ 15g Natas para bater ✓ 20g Clara de ovo ✓ 10g Gema de ovo ✓ 10g Margarina ✓ 5g Manteiga sem sal ✓ 8g Fiambre de porco ou 6g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 22g Queijo creme ✓ 17g Natas para bater ✓ 24g Clara de ovo ✓ 11g Gema de ovo ✓ 11g Margarina ✓ 7g Manteiga sem sal ✓ 10g Fiambre de porco ou 7g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 26g Queijo creme ✓ 20g Natas para bater ✓ 27g Clara de ovo ✓ 13g Gema de ovo ✓ 14g Margarina ✓ 7g Manteiga sem sal ✓ 10g Fiambre de porco ou 7g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 29g Queijo creme ✓ 22g Natas para bater ✓ 30g Clara de ovo ✓ 14g Gema de ovo ✓ 15g Margarina ✓ 9g Manteiga sem sal ✓ 13g Fiambre de porco ou 9g chouriço |
| 6,6g P 23,8g L 1,6g G | 7,9g P 29,1g L 1,9g G | 9,2g P 33,7g L 2,2g G | 10,4g P 39,2g L 2,6g G | 11,7g P 44,1g L 2,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Modo de Preparação

1. Bater as claras em castelo;
2. Bater as natas;
3. Adicionar às natas batidas o queijo creme, a gema de ovo, o ketocal e a margarina amolecida e misturar até estar bem homogeneizado;
4. Adicionar as claras batidas e misturar (sem as claras perderem muito ar);
5. Colocar a mistura num recipiente adequado para forno;
6. Levar ao forno até estar cozido;
7. Barrar a manteiga e colocar o fiambre ou o chouriço nos “Oopsies”.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

“Oopsies” com manteiga e queijo

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ✓ 3g Ketocal® 4:1 | ✓ 4g Ketocal® 4:1 | ✓ 4g Ketocal® 4:1 | ✓ 5g Ketocal® 4:1 | ✓ 5g Ketocal® 4:1 |
| ✓ 12g Queijo creme | ✓ 14g Queijo creme | ✓ 17g Queijo creme | ✓ 19g Queijo creme | ✓ 22g Queijo creme |
| ✓ 11g Natas para bater | ✓ 13g Natas para bater | ✓ 16g Natas para bater | ✓ 18g Natas para bater | ✓ 20g Natas para bater |
| ✓ 17g Clara de ovo | ✓ 21g Clara de ovo | ✓ 24g Clara de ovo | ✓ 24g Clara de ovo | ✓ 29g Clara de ovo |
| ✓ 9g Gema de ovo | ✓ 11g Gema de ovo | ✓ 13g Gema de ovo | ✓ 15g Gema de ovo | ✓ 16g Gema de ovo |
| ✓ 11g Margarina | ✓ 13g Margarina | ✓ 15g Margarina | ✓ 18g Margarina | ✓ 20g Margarina |
| ✓ 4g Manteiga sem sal | ✓ 5g Manteiga sem sal | ✓ 6g Manteiga sem sal | ✓ 6g Manteiga sem sal | ✓ 8g Manteiga sem sal |
| ✓ 6g Queijo flamengo fatiado | ✓ 7g Queijo flamengo fatiado | ✓ 8g Queijo flamengo fatiado | ✓ 10g Queijo flamengo fatiado | ✓ 11g Queijo flamengo fatiado |
| 6,9g P 24,0g L 1,3g G | 8,3g P 29,0g L 1,5g G | 9,6g P 33,8g L 1,8g G | 10,9g P 38,9g L 2,1g G | 12,2g P 43,9g L 2,4g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Bater as claras em castelo;
2. Bater as natas;
3. Adicionar às natas batidas o queijo creme, a gema de ovo, o ketocal e a margarina amolecida e misturar até estar bem homogeneizado;
4. Adicionar as claras batidas e misturar (sem as claras perderem muito ar);
5. Colocar a mistura num recipiente adequado para forno;
6. Levar ao forno até estarem cozinhados;
7. Barrar a manteiga e colocar o queijo nos “Oopsies”.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

“Leite” com cereais de chocolate

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g Ketocal® 4:1 ou 102ml Ketocal® líquido ✓ 15ml Leite Gordo ✓ 4g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 8ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 26g Ketocal® 4:1 ou 122ml Ketocal® líquido ✓ 18ml Leite Gordo ✓ 5g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 10ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g Ketocal® 4:1 ou 140ml Ketocal® líquido ✓ 19ml Leite Gordo ✓ 6g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 12ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 36g Ketocal® 4:1 ou 168ml Ketocal® líquido ✓ 26ml Leite Gordo ✓ 6g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 13ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g Ketocal® 4:1 ou 187ml Ketocal® líquido ✓ 28ml Leite Gordo ✓ 7g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 15ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 4,0g P 23,9g L 4,2g G | 4,7g P 28,9g L 5,1g G | 5,4g P 33,7g L 6,0g G | 6,5g P 39,1g L 6,5g G | 7,2g P 44,0g L 7,4g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite e a água numa taça;
2. Aquecer a mistura (opcional);
3. Partir em pedaços pequenos a tosta de cacau e adicionar à mistura;
4. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
5. Adoçar com Stevia (opcional).

“Leite” com estrelinhas

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g Ketocal® 4:1 ou 102ml Keto-cal® líquido ✓ 14ml Leite Gordo ✓ 4g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~28 estrelinhas) ✓ 8ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 26g Ketocal® 4:1 ou 122ml Keto-cal® líquido ✓ 15ml Leite Gordo ✓ 5g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~35 estrelinhas) ✓ 10ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g Ketocal® 4:1 ou 145ml Keto-cal® líquido ✓ 25ml Leite Gordo ✓ 5g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~35 estrelinhas) ✓ 11ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 35g Ketocal® 4:1 ou 163ml Keto-cal® líquido ✓ 26ml Leite Gordo ✓ 6g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~42 estrelinhas) ✓ 13ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 41g Ketocal® 4:1 ou 192ml Keto-cal® líquido ✓ 22ml Leite Gordo ✓ 7g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~49 estrelinhas) ✓ 14ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 3,9g P 24,0g L 4,3g G | 4,5g P 29,0g L 5,2g G | 5,6g P 33,8g L 5,8g G | 6,2g P 38,8g L 6,8g G | 7,1g P 43,9g L 7,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite e a água numa taça;
2. Aquecer a mistura (opcional);
3. Adicionar os cereais;
4. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
5. Adoçar com Stevia (opcional).

“Leite” com cereais de trigo e fruta

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g Ketocal® 4:1 ou 112ml Keto- cal® líquido ✓ 5ml Leite Gordo ✓ 4g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 11g Morango ou 9g Framboesa ou 2g Banana ou 5g Pera ou 6g Pera cozida sem açúcar ou 4g Maçã ou 5g Maçã cozida sem açúcar ou 4g Manga ou 5g Papaia ou 6g Pêssego ✓ 7ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27g Ketocal® 4:1 ou 134ml Keto- cal® líquido ✓ 7ml Leite Gordo ✓ 5g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 13g Morango ou 11g Framboesa ou 3g Banana ou 7g Pera ou 8g Pera cozida sem açúcar ou 5g Maçã ou 6g Maçã cozida sem açúcar ou 5g Manga ou 7g Papaia ou 8g Pêssego ✓ 10ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 34g Ketocal® 4:1 ou 159ml Keto- cal® líquido ✓ 7ml Leite Gordo ✓ 5g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 22g Morango ou 17g Framboesa ou 4g Banana ou 11g Pera ou 13g Pera cozida sem açúcar ou 8g Maçã ou 10g Maçã cozida sem açúcar ou 8g Manga ou 10g Papaia ou 12g Pêssego ✓ 10ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 38g Ketocal® 4:1 ou 176ml Keto- cal® líquido ✓ 10ml Leite Gordo ✓ 6g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 19g Morango ou 15g Framboesa ou 4g Banana ou 10g Pera ou 12g Pera cozida sem açúcar ou 7g Maçã ou 9g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Manga ou 9g Papaia ou 10g Pêssego ✓ 12ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 43g Ketocal® 4:1 ou 202ml Keto- cal® líquido ✓ 9ml Leite Gordo ✓ 7g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 20g Morango ou 16g Framboesa ou 4g Banana ou 9g Pera ou 11g Pera cozida sem açúcar ou 7g Maçã ou 9g Maçã cozida sem açúcar ou 8g Manga ou 10g Papaia ou 11g Pêssego ✓ 14ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 4,2g P 23,9g L 4,0g G | 4,9g P 29,0g L 4,9g G | 5,9g P 33,9g L 5,5g G | 6,7g P 38,8g L 6,3g G | 7,6g P 44,2g L 7,0g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Modo de Preparação

1. Misturar/Triturar o Ketocal®, o leite, a fruta e a água;
2. Adicionar os cereais;
3. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
4. Adoçar com Stevia (opcional).

Batido de chocolate + snack queijo e fiambre

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 13g Ketocal® 4:1 | ✓ 15g Ketocal® 4:1 | ✓ 18g Ketocal® 4:1 | ✓ 20g Ketocal® 4:1 |
| ✓ 28ml Leite Gordo | ✓ 33ml Leite Gordo | ✓ 40ml Leite Gordo | ✓ 45ml Leite Gordo | ✓ 50ml Leite Gordo |
| ✓ 3g Cacau em pó | ✓ 4g Cacau em pó | ✓ 4g Cacau em pó | ✓ 4g Cacau em pó | ✓ 5g Cacau em pó |
| ✓ 11ml MCT Oil® | ✓ 13ml MCT Oil® | ✓ 16ml MCT Oil® | ✓ 18ml MCT Oil® | ✓ 20ml MCT Oil® |
| ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. |
| ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. |
| ✓ 10g Tri@ngulo queijo fundido | ✓ 12g Tri@ngulo queijo fundido | ✓ 14g Tri@ngulo queijo fundido | ✓ 16g Tri@ngulo queijo fundido | ✓ 1 Tri@ngulo queijo fundido (18g) |
| ✓ 5g Fiambre | ✓ 6g Fiambre | ✓ 7g Fiambre | ✓ 8g Fiambre | ✓ 9g Fiambre |
| 6,2g P | 7,4g P | 8,6g P | 9,8g P | 11,0g P |
| 24,1g L | 28,7g L | 34,1g L | 39,1g L | 43,7g L |
| 2,0g G | 2,4g G | 2,8g G | 3,2g G | 3,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite, o cacau e a água;
 2. Aquecer a mistura (opcional);
 3. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
 4. Adoçar com Stevia (opcional);
- Servir o batido acompanhado com o queijo fundido e o fiambre.

Muffins de fruta

Ingredientes (3 refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 46g Ketocal® 4:1 ✓ 42g Natas ✓ 30g Ovo ✓ 11g Farinha de trigo ✓ 11g Maçã ou 16g Ananás ou 7g Banana ou 17g Pera ou 19g Pêssego ✓ 10ml Óleo de milho ✓ 16g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 54g Ketocal® 4:1 ✓ 60g Natas ✓ 36g Ovo ✓ 13g Farinha de trigo ✓ 13g Maçã ou 18g Ananás ou 8g Banana ou 18g Pera ou 21g Pêssego ✓ 11ml Óleo de milho ✓ 18g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 57g Ketocal® 4:1 ✓ 55g Natas ✓ 50g Ovo ✓ 16g Farinha de trigo ✓ 15g Maçã ou 20g Ananás ou 9g Banana ou 21g Pera ou 24g Pêssego ✓ 23ml Óleo de milho ✓ 20g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 67g Ketocal® 4:1 ✓ 58g Natas ✓ 56g Ovo ✓ 18g Farinha de trigo ✓ 19g Maçã ou 26g Ananás ou 11g Banana ou 26g Pera ou 30g Pêssego ✓ 26ml Óleo de milho ✓ 24g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 78g Ketocal® 4:1 ✓ 60g Natas ✓ 60g Ovo ✓ 20g Farinha de trigo ✓ 21g Maçã ou 29g Ananás ou 12g Banana ou 30g Pera ou 35g Pêssego ✓ 27ml Óleo de milho ✓ 30g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. |
| 4,1g P 24,0g L 4,1g G | 4,9g P 28,8g L 4,9g G | 5,7g P 34,0g L 5,7g G | 6,5g P 39,0g L 6,5g G | 7,3g P 43,9g L 7,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, as natas, o ovo, a farinha, o óleo de milho, a manteiga ligeiramente derretida e o fermento;
2. Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos a fruta;
3. Adicionar a fruta à mistura;
4. Adoçar com Stevia (opcional);
5. Levar ao forno pré-aquecido até estar cozido.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

Muffins de chocolate

Ingredientes (3 refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 41g Ketocal® 4:1 ✓ 33g natas ✓ 32g ovo ✓ 11g farinha de trigo ✓ 12ml óleo de milho ou girassol ✓ 18g manteiga sem sal ✓ 9g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 49g Ketocal® 4:1 ✓ 40g natas ✓ 40g ovo ✓ 13g farinha de trigo ✓ 17ml óleo de milho ou girassol ✓ 20g manteiga sem sal ✓ 10g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 56g Ketocal® 4:1 ✓ 47g natas ✓ 47g ovo ✓ 15g farinha de trigo ✓ 21ml óleo de milho ou girassol ✓ 23g manteiga sem sal ✓ 12g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 65g Ketocal® 4:1 ✓ 53g natas ✓ 53g ovo ✓ 17g farinha de trigo ✓ 24ml óleo de milho ou girassol ✓ 27g manteiga sem sal ✓ 14g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 73g Ketocal® 4:1 ✓ 60g natas ✓ 60g ovo ✓ 19g farinha de trigo ✓ 27ml óleo de milho ou girassol ✓ 30g manteiga sem sal ✓ 16g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. |
| 4,4g P 23,8g L 3,8g G | 5,3g P 29,0g L 4,5g G | 6,2g P 33,9g L 5,2g G | 7,1P 39,1g L 5,9g G | 8,0g P 43,8g L 6,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, as natas, o ovo, a farinha, o óleo de milho, a manteiga ligeiramente derretida, o cacau e o fermento;
2. Adoçar com Stevia (opcional);
3. Levar ao forno pré-aquecido até estar cozido.

Notas:

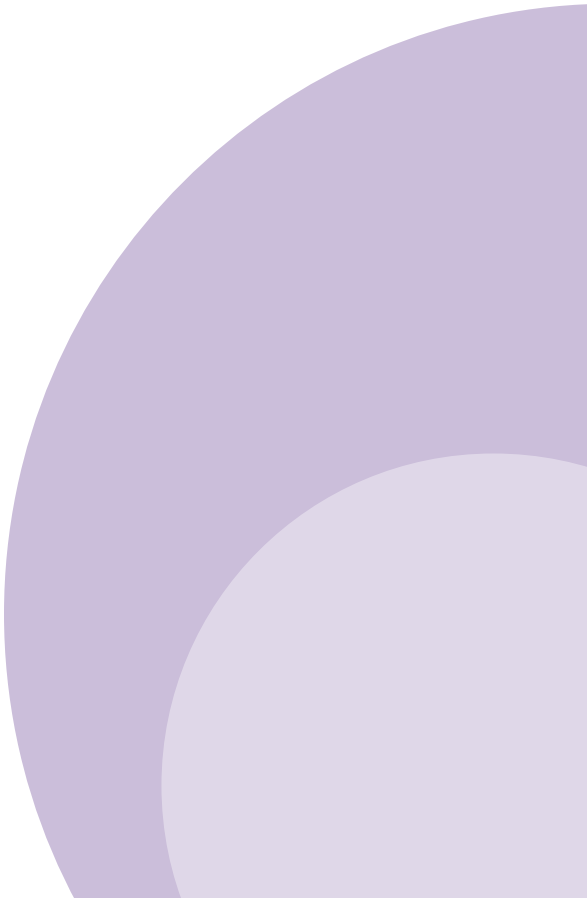
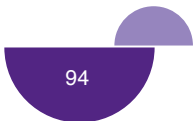
Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

Batido de Aveia

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 37g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 3g Flocos de aveia ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 17ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 43g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 4g Flocos de aveia ✓ 11g Ketocal® 4:1 ✓ 21ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 52g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 4g Flocos de aveia ✓ 14g Ketocal® 4:1 ✓ 24ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 59g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 5g Flocos de aveia ✓ 15g Ketocal® 4:1 ✓ 28ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 68g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 5g Flocos de aveia ✓ 18g Ketocal® 4:1 ✓ 31ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. |
| 3,7g p 24,1g L 4,5g G | 4,3g P 28,9g L 5,5g G | 5,2g P 34,0g L 6,2g G | 5,8g P 38,7g L 7,2g G | 6,7g P 43,8g L 7,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.



DIETA CETOGÉNICA CLÁSSICA 4:1

| | |
|---|--------------------------------|
| Tipo de dieta | 4:1 |
| Nº refeições por dia | |
| Kcal por refeição | |
| Batido de Ketocal® (1 refeição) | ___g Ketocal® 4:1 + ___ml água |

REFEIÇÕES PRINCIPAIS SEM SOBREMESA

+ 4 meses

Sopa de Cenoura

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 15g Courgette ou 8g Couve-flor• 18g Cenoura• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 20g Courgette ou 11g Couve-flor• 30g Cenoura• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 27g Courgette ou 13g Couve-flor• 37g Cenoura• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 20,1 g Glicídios: 2,5 g |

Sopa de Abóbora

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 2g Batata• 20g Abóbora• 17g Courgette ou 8g Couve-flor• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 3g Batata• 30g Abóbora• 25g Courgette ou 13g Couve-flor• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,2 g Glícidos: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,3 g Glícidos: 1,8 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 4g Batata• 40g Abóbora• 33g Courgette ou 17g Couve-flor• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 20,5 g Glícidos: 2,5 g |

Sopa de Abóbora e Cenoura

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 14g Abóbora• 14g Cenoura• 14g Courgette ou 6g Couve-flor• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 20g Abóbora• 20g Cenoura• 20g Courgette ou 13g Couve-flor• 9ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 15,3 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 27g Abóbora• 27g Cenoura• 28g Courgette ou 15g Couve-flor• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,4 g Lípidos: 20,4 g Glicídios: 2,6 g |

Sopa de Alho Francês

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 20g Abóbora ou 9g Cenoura• 18g Courgette• 18g Alho Francês• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 30g Abóbora ou 13g Cenoura• 20g Courgette• 26g Alho Francês• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 9,9 g Glícidos: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,0 g Glícidos: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 40g Abóbora ou 16g Cenoura• 27g Courgette• 35g Alho Francês• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,5 g Glícidos: 2,5 g |

Sopa de Feijão-verde

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 20g Abóbora ou g Cenoura• 14g Courgette• 15g Feijão-verde• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 30g Abóbora ou 13g Cenoura• 20g Courgette• 22g Feijão-verde• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 9,9 g Glícidos: 1,3 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 15,0 g Glícidos: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 40g Abóbora ou 16g Cenoura• 27g Courgette• 29g Feijão-verde• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,4 g Lípidos: 19,5 g Glícidos: 2,6 g |

Sopa de Brócolos

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 2g Batata• 15g Abóbora• 14g Courgette• 11g Brócolos• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 3g Batata• 25g Abóbora• 22g Courgette• 18g Brócolos• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 9,9 g Glícidos: 1,2 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 14,7 g Glícidos: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 5g Batata• 30g Abóbora• 27g Courgette• 20g Brócolos• 14ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glícidos: 2,5 g |

Sopa de Beringela

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 10g Beringela• 8g Courgette ou 4g Couve-flor• 10g Cenoura• 4g Cebola• 5ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 10g Ketocal® 4:1• 15g Beringela• 12g Courgette ou 5g Couve-flor• 15g Cenoura• 6g Cebola• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 9,9 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,0 g Glicídios: 1,7 g |

| 200 kcal |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 14g Ketocal® 4:1• 20g Beringela• 16g Courgette ou 8g Couve-flor• 20g Cenoura• 8g Cebola• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,7 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,3 g |

Sopa de Abóbora com Couve Branca

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 25g Abóbora• 15g Courgette• 15g Couve branca• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 38g Abóbora• 23g Courgette• 23g Couve branca• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 9,9 g Glícidos: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,3 g Glícidos: 1,8 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 50g Abóbora• 32g Courgette• 32g Couve branca• 14ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 19,8 g Glícidos: 2,4 g |

+ 6 meses

Sopa de Cenoura com Carne

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 16g Courgette• 19g Cenoura• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 25g Courgette• 28g Cenoura• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,1 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,3 g Glicídios: 1,8 g |

| 200 kcal |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 5g Frango ou Peru ou 6g Coelho ou Vitela ou Borrego• 33g Courgette• 38g Cenoura• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 19,9 g Glicídios: 2,4 g |

Sopa de Abóbora com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 3g Batata• 20g Abóbora• 5g Cebola• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 5g Batata• 35g Abóbora• 10g Cebola• 13 ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,7 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 2,0 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 6g Frango ou Peru ou 7g Coelho ou Vitela ou Borrego• 7g Batata• 40g Abóbora• 13g Cebola• 17 ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,9 g Glicídios: 2,5 g |

Sopa de Feijão-verde com Carne

| 100 kcal | 150 kcal |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou 3g Coelho ou Vitela ou Borrego• 15g Abóbora• 13g Courgette ou g Couve-flor• 13g Feijão-verde• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou 4g Borrego• 25g Abóbora• 20g Courgette ou 10g Couve-flor• 22g Feijão-verde• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g | Proteína: 2,0 g |
| Lípidos: 10,2 g | Lípidos: 15,3 g |
| Glicídios: 1,1 g | Glicídios: 1,7 g |

| 200 kcal |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 33g Abóbora• 28g Courgette ou 14g Couve-flor• 29g Feijão-verde• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,7 g |
| Lípidos: 20,0 g |
| Glicídios: 2,3 g |

Sopa de Alho Francês com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 3g Ketocal® 4:1 • 2g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego • 20g Abóbora ou 8g Cenoura • 13g Courgette • 14g Alho Francês • 8ml Azeite • Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none"> • 3g Ketocal® 4:1 • 3g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou 4g Borrego • 30g Abóbora ou 13g Cenoura • 20g Courgette • 26g Alho Francês • 13ml Azeite • Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,1 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,3 g Glicídios: 1,8 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4g Ketocal® 4:1 • 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego • 40g Abóbora ou 16g Cenoura • 27g Courgette • 34g Alho Francês • 17ml Azeite • Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,7 g Lípidos: 20,1 g Glicídios: 2,3 g |

Sopa de Brócolos com Carne

| 100 kcal | 150 kcal |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 30g Abóbora• 12g Courgette• 10g Brócolos• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou Coelho ou 4g Vitela ou Borrego• 50g Abóbora• 24g Courgette• 15g Brócolos• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,5 g Lípidos: 10,3 g Glicídios: 1,0 g | Proteína: 2,1 g Lípidos: 14,7 g Glicídios: 1,6 g |

| 200 kcal |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 60g Abóbora• 28g Courgette• 23g Brócolos• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 3,0 g Lípidos: 20,2 g Glicídios: 2,0 g |

Sopa de Beringela com Carne

100 kcal

- 4g Ketocal® 4:1
- 2g Frango **ou** Peru **ou** Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 22g Abóbora
- 12g Beringela
- 12g Courgette **ou** 6g Couve-flor
- 7ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,5 g
Lípidos: 9,9 g
Glícidos: 1,0 g

150 kcal

- 6g Ketocal® 4:1
- 3g Frango **ou** Peru **ou** 4g Coelho **ou** Vitela **ou** g Borrego
- 33g Abóbora
- 18g Beringela
- 18g Courgette **ou** 9g Couve-flor
- 11ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,2 g
Lípidos: 15,3 g
Glícidos: 1,5 g

200 kcal

- 8g Ketocal® 4:1
- 4g Frango **ou** Peru **ou** Coelho **ou** 5g Vitela **ou** Borrego
- 45g Abóbora
- 24g Beringela
- 24g Courgette **ou** 12g Couve-flor
- 14ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,9 g
Lípidos: 19,8 g
Glícidos: 2,1 g

+ 7 meses

Sopa de Cenoura com Peixe

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Abrótea ou Corvina ou Linguado ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha• 21g Courgette• 17g Cenoura• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 4g Abrótea ou Corvina ou Linguado ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha• 30g Courgette• 25g Cenoura• 12ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 14,9 g Glicídios: 1,8 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 5g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 4g Corvina ou Linguado• 40g Courgette• 35g Cenoura• 16ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,6 g Glicídios: 2,5 g |

Sopa de Brócolos com Peixe

| 100 kcal | 150 kcal |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 2g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou g Corvina ou Linguado ou Redfish ou Solha • 18g Courgette • 12g Cenoura • 11g Brócolos • ml Azeite • Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 3g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou 2g Corvina ou Linguado ou Redfish ou Solha • 30g Courgette • 27g Cenoura • 18g Brócolos • 13ml Azeite • Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 9,6 g Glícidos: 1,1 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 14,6 g Glícidos: 1,9 g |

| 200 kcal |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2g Ketocal® 4:1 • 4g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 3g Corvina ou Linguado • 40g Courgette • 28g Cenoura • 22g Brócolos • 18ml Azeite • Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 19,7 g Glícidos: 2,4 g |

+ 9 meses

Sopa Cremosa de Cenoura com Carne

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou Coelho ou Vitela ou Borrego• 15g Courgette• 15g Cenoura• 8ml Natas• 6ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 2g Ketocal® 4:1• 3g Frango ou Peru ou 4g Coelho ou Vitela ou Borrego• 25g Courgette• 25g Cenoura• 10ml Natas• 10ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,0 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 14,7 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 6g Coelho ou Vitela ou 5g Borrego• 33g Courgette• 32g Cenoura• 13ml Natas• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 20,1 g Glicídios: 2,5 g |

Sopa de Cenoura com Gema de Ovo

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 3g Gema Ovo• 17g Courgette ou 9g Couve-flor• 17g Cenoura• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 4g Gema Ovo• 30g Courgette ou 15g Couve-flor• 28g Cenoura• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,0 g Glícidos: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,1 g Glícidos: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 6g Ketocal® 4:1• 6g Gema Ovo• 35g Courgette ou 18g Couve-flor• 34g Cenoura• 14ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 20,1 g Glícidos: 2,4 g |

+ 12 meses

Gaspacho (Sopa fria de tomate) com peixe

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 9g ketocal® 4:1✓ 9g sardinha ou 8g carapau ou pescada✓ 38g tomate✓ 13g cebola✓ 1g alho✓ 9g pimento✓ 9g pepino✓ 18ml azeite✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher café vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 11g ketocal® 4:1✓ 11g sardinha ou carapau ou 12g pescada✓ 45g tomate✓ 15g cebola✓ 1g alho✓ 11g pimento✓ 11g pepino✓ 21ml azeite (se utilizar sardinha) ou 22ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher café vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 13g ketocal® 4:1✓ 12g sardinha ou carapau ou 13g pescada✓ 53g tomate✓ 18g cebola✓ 2g alho✓ 13g pimento✓ 13g pepino✓ 25ml azeite✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 15g ketocal® 4:1✓ 14g sardinha ou carapau ou 15g pescada✓ 60g tomate✓ 20g cebola✓ 2g alho✓ 15g pimento✓ 15g pepino✓ 28ml azeite (se utilizar sardinha) ou 29ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) | <ul style="list-style-type: none">✓ 16g ketocal® 4:1✓ 16g sardinha ou carapau ou 17g pescada✓ 68g tomate✓ 23g cebola✓ 2g alho✓ 17g pimento✓ 17g pepino✓ 32ml azeite (se utilizar sardinha) ou 33ml azeite (se utilizar carapau ou pescada)✓ Orégãos q.b.✓ Água q.b.✓ 1 colher chá vinagre (opcional) |
| 3,7g P 25,3g L 2,5g G | 4,5g P 29,9g L 2,9g G | 5,3g P 34,7g L 3,5g G | 6,0g P 40,0g L 4,0g G | 6,7g P 44,9g L 4,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de grão-de-bico e espinafres

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ✓ 13g abóbora | ✓ 16g abóbora | ✓ 20g abóbora | ✓ 21g abóbora | ✓ 24g abóbora |
| ✓ 10g alho francês | ✓ 12g alho francês | ✓ 15g alho francês | ✓ 16g alho francês | ✓ 18g alho francês |
| ✓ 10g de courgette | ✓ 12g de courgette | ✓ 14g de courgette | ✓ 16g de courgette | ✓ 18g de courgette |
| ✓ 10g espinafres | ✓ 12g espinafres | ✓ 14g espinafres | ✓ 16g espinafres | ✓ 18g espinafres |
| ✓ 12g grão-de-bico cozido | ✓ 14g grão-de-bico cozido | ✓ 16g grão-de-bico cozido | ✓ 19g grão-de-bico cozido | ✓ 21g grão-de-bico cozido |
| ✓ 17ml azeite | ✓ 21ml azeite | ✓ 24ml azeite | ✓ 28ml azeite | ✓ 31ml azeite |
| ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 13g Ketocal® 4:1 | ✓ 15g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 | ✓ 19g Ketocal® 4:1 |
| 3,2g P | 3,8g P | 4,4g P | 5,1g P | 5,7g P |
| 25,0g L | 30,5g L | 34,9g L | 40,4g L | 44,9g L |
| 3,1g G | 3,7g G | 4,3g G | 4,9g G | 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de grão-de-bico

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ✓ 8g abóbora | ✓ 10g abóbora | ✓ 11g abóbora | ✓ 13g abóbora | ✓ 14g abóbora |
| ✓ 8g alho francês | ✓ 10g alho francês | ✓ 11g alho francês | ✓ 12g alho francês | ✓ 14g alho francês |
| ✓ 10g de courgette | ✓ 12g de courgette | ✓ 14g de courgette | ✓ 16g de courgette | ✓ 18g de courgette |
| ✓ 8g cenoura | ✓ 10g cenoura | ✓ 11g cenoura | ✓ 13g cenoura | ✓ 14g cenoura |
| ✓ 12g grão-de-bico cozido | ✓ 13g grão-de-bico cozido | ✓ 16g grão-de-bico cozido | ✓ 18g grão-de-bico cozido | ✓ 20g grão-de-bico cozido |
| ✓ 17ml azeite | ✓ 19ml azeite | ✓ 23ml azeite | ✓ 26ml azeite | ✓ 29ml azeite |
| ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 15g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 | ✓ 20g Ketocal® 4:1 | ✓ 22g Ketocal® 4:1 |
| 3,0g P | 3,7g P | 4,3g P | 5,0g P | 5,5g P |
| 24,9g L | 29,7g L | 35,2g L | 40,3g L | 44,7g L |
| 3,2g G | 3,7g G | 4,4g G | 5,0g G | 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Creme de feijão manteiga

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ✓ 6g alho francês | ✓ 8g alho francês | ✓ 10g alho francês | ✓ 11g alho francês | ✓ 13g alho francês |
| ✓ 9g de courgette | ✓ 11g de courgette | ✓ 13g de courgette | ✓ 19g de courgette | ✓ 16g de courgette |
| ✓ 8g cenoura | ✓ 10g cenoura | ✓ 11g cenoura | ✓ 13g cenoura | ✓ 14g cenoura |
| ✓ 16g feijão manteiga cozido | ✓ 19g feijão manteiga cozido | ✓ 22g feijão manteiga cozido | ✓ 26g feijão manteiga cozido | ✓ 29g feijão manteiga cozido |
| ✓ 18ml azeite | ✓ 22ml azeite | ✓ 25ml azeite | ✓ 30ml azeite | ✓ 33ml azeite |
| ✓ 10g Ketocal® 4:1 | ✓ 12g Ketocal® 4:1 | ✓ 14g Ketocal® 4:1 | ✓ 14g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 |
| 3,0g P | 3,6g P | 4,2g P | 4,7g P | 5,3g P |
| 25,0g L | 30,4g L | 34,9g L | 39,9g L | 45,0g L |
| 3,2g G | 3,9g G | 4,5g G | 5,3g G | 5,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Sopa de abóbora com feijão branco

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ✓ 19g abóbora | ✓ 23g abóbora | ✓ 25g abóbora | ✓ 30g abóbora | ✓ 35g abóbora |
| ✓ 10g alho francês | ✓ 12g alho francês | ✓ 14g alho francês | ✓ 16g alho francês | ✓ 18g alho francês |
| ✓ 18g de courgette | ✓ 22g de courgette | ✓ 25g de courgette | ✓ 29g de courgette | ✓ 32g de courgette |
| ✓ 13g feijão branco cozido | ✓ 16g feijão branco cozido | ✓ 19g feijão branco cozido | ✓ 21g feijão branco cozido | ✓ 23g feijão branco cozido |
| ✓ 17ml azeite | ✓ 21ml azeite | ✓ 24ml azeite | ✓ 28ml azeite | ✓ 31ml azeite |
| ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 13g Ketocal® 4:1 | ✓ 15g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 | ✓ 20g Ketocal® 4:1 |
| 3,1g P | 3,8g P | 4,4g P | 5,0g P | 5,6g P |
| 24,8g L | 30,2g L | 34,6g L | 40,0g L | 45,1g L |
| 3,1g G | 3,8g G | 4,4g G | 5,0g G | 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de couve lombarda com feijão manteiga

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ✓ 15g abóbora | ✓ 19g abóbora | ✓ 21g abóbora | ✓ 24g abóbora | ✓ 27g abóbora |
| ✓ 10g alho francês | ✓ 12g alho francês | ✓ 14g alho francês | ✓ 16g alho francês | ✓ 17g alho francês |
| ✓ 10g de courgette | ✓ 12g de courgette | ✓ 14g de courgette | ✓ 16g de courgette | ✓ 18g de courgette |
| ✓ 12g couve lombarda | ✓ 14g couve lombarda | ✓ 17g couve lombarda | ✓ 19g couve lombarda | ✓ 22g couve lombarda |
| ✓ 13g feijão manteiga cozido | ✓ 16g feijão manteiga cozido | ✓ 18g feijão manteiga cozido | ✓ 21g feijão manteiga cozido | ✓ 24g feijão manteiga cozido |
| ✓ 18ml azeite | ✓ 22ml azeite | ✓ 25ml azeite | ✓ 29ml azeite | ✓ 33ml azeite |
| ✓ 10g Ketocal® 4:1 | ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 14g Ketocal® 4:1 | ✓ 16g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 |
| 3,1g P | 3,7g P | 4,4g P | 5,0g P | 5,6g P |
| 25,1g L | 29,8g L | 34,9g L | 40,3g L | 45,1g L |
| 3,1g G | 3,8g G | 4,3g G | 5,0g G | 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de feijão e couve portuguesa

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 13g courgette ✓ 13g couve portuguesa ✓ 15g feijão cozido ✓ 19ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 15g courgette ✓ 15g couve portuguesa ✓ 18g feijão cozido ✓ 22ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g Ketocal® 4:1 ✓ 18g abóbora ✓ 18g courgette ✓ 19g couve portuguesa ✓ 20g feijão cozido ✓ 26ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g Ketocal® 4:1 ✓ 20g abóbora ✓ 20g courgette ✓ 21g couve portuguesa ✓ 23g feijão cozido ✓ 29ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g Ketocal® 4:1 ✓ 23g abóbora ✓ 23g courgette ✓ 24g couve portuguesa ✓ 25g feijão cozido ✓ 32ml azeite |
| 2,9 g P | 3,6g P | 4,2g P | 4,9g P | 5,5g P |
| 24,7g L | 29,8g L | 35,2g L | 40,3g L | 44,8g L |
| 3,3g G | 3,9g G | 4,5g G | 5,1g G | 5,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Caldo Verde

Ingredientes

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 6g Chouriço ✓ 10g Batata ✓ 15g Abóbora ✓ 21g Courgette ✓ 15g Couve Portuguesa ✓ 20 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 7g Chouriço ✓ 12g Batata ✓ 18g Abóbora ✓ 25g Courgette ✓ 18g Couve Portuguesa ✓ 24 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 8g Chouriço ✓ 14g Batata ✓ 21g Abóbora ✓ 29g Courgette ✓ 21g Couve Portuguesa ✓ 28 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Chouriço ✓ 15g Batata ✓ 24g Abóbora ✓ 33g Courgette ✓ 24g Couve Portuguesa ✓ 31 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 11g Chouriço ✓ 17g Batata ✓ 27g Abóbora ✓ 38g Courgette ✓ 27g Couve Portuguesa ✓ 35 ml Azeite ✓ Água q.b. ✓ Sal q.b. |
| 3,1g P | 3,7g P | 4,2g P | 5,1g P | 5,7g P |
| 25,1g L | 30,2g L | 35,3g L | 39,8g L | 44,9g L |
| 3,2g G | 3,9g G | 4,5g G | 5,0g G | 5,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Sopa de nabiça com carne de porco

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| ✓ 4g Ketocal® 4:1 | ✓ 5g Ketocal® 4:1 | ✓ 7g Ketocal® 4:1 | ✓ 6g Ketocal® 4:1 | ✓ 9g Ketocal® 4:1 |
| ✓ 7g carne de porco | ✓ 8g carne de porco | ✓ 9g carne de porco | ✓ 11g carne de porco | ✓ 12g carne de porco |
| ✓ 10g batata | ✓ 12g batata | ✓ 14g batata | ✓ 16g batata | ✓ 19g batata |
| ✓ 18g abóbora | ✓ 22g abóbora | ✓ 26g abóbora | ✓ 29g abóbora | ✓ 33g abóbora |
| ✓ 25g courgette | ✓ 30g courgette | ✓ 35g courgette | ✓ 41g courgette | ✓ 30g courgette |
| ✓ 13g nabiça | ✓ 15g nabiça | ✓ 18g nabiça | ✓ 20g nabiça | ✓ 24g nabiça |
| ✓ 22ml azeite | ✓ 26ml azeite | ✓ 30ml azeite | ✓ 35ml azeite | ✓ 38ml azeite |
| 3,2g P | 3,7g P | 4,5g P | 5,0g P | 5,6g P |
| 25,2g L | 30,0g L | 35,5g L | 39,9g L | 45,0g L |
| 3,1g G | 3,8g G | 4,4g G | 5,0g G | 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Bacalhau à Brás (sem maionese)

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ✓ 5g Ketocal® 4:1 | ✓ 6g Ketocal® 4:1 | ✓ 7g Ketocal® 4:1 | ✓ 8g Ketocal® 4:1 | ✓ 9g Ketocal® 4:1 |
| ✓ 8g bacalhau | ✓ 11g bacalhau | ✓ 11g bacalhau | ✓ 13g bacalhau | ✓ 14g bacalhau |
| ✓ 6g ovo inteiro | ✓ 7g ovo inteiro | ✓ 9g ovo inteiro | ✓ 11g ovo inteiro | ✓ 14g ovo inteiro |
| ✓ 7g batata frita palha | ✓ 8g batata frita palha | ✓ 10g batata frita palha | ✓ 11g batata frita palha | ✓ 12g batata frita palha |
| ✓ 15ml azeite | ✓ 18ml azeite | ✓ 21ml azeite | ✓ 24ml azeite | ✓ 28ml azeite |
| ✓ 3ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® |
| 3,3g P | 4,2g P | 4,7g P | 5,5g P | 6,3g P |
| 24,8g L | 30,0g L | 34,7g L | 39,9g L | 45,3g L |
| 2,9g G | 3,3g G | 4,1g G | 4,5g G | 4,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Frango com molho de natas e cogumelos e salada de tomate

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g peito frango ou peru ✓ 5ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 20ml natas ✓ 20g cogumelos ✓ 5ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g tomate ✓ 5ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g peito frango ou peru ✓ 6ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 24ml natas ✓ 26g cogumelos ✓ 6ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 38g tomate ✓ 6ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g peito frango ou peru ✓ 7ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 28ml natas ✓ 30g cogumelos ✓ 7ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 45g tomate ✓ 7ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g peito frango ou peru ✓ 8ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 32ml natas ✓ 32g cogumelos ✓ 8ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 48g tomate ✓ 8ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g frango ou peru ✓ 9ml azeite <p>Molho</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 36ml natas ✓ 36g cogumelos ✓ 9ml MCT Oil® <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 54g tomate ✓ 9ml azeite |
| 4,4g P 25,2g L 1,8g G | 5,2g P 30,2g L 2,3g G | 6,1g P 35,2g L 2,7g G | 7,1g P 40,3g L 2,9g G | 7,9g P 45,3g L 3,3g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Nota: Pode picar a carne e servir como mini hambúrguer.

Salada de atum

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| ✓ 15g atum enlatado | ✓ 16g atum enlatado | ✓ 21g atum enlatado | ✓ 24g atum enlatado | ✓ 27g atum enlatado |
| ✓ 10g feijão-verde | ✓ 15g feijão-verde | ✓ 15g feijão-verde | ✓ 17g feijão-verde | ✓ 18g feijão-verde |
| ✓ 15g cenoura | ✓ 21g cenoura | ✓ 23g cenoura | ✓ 24g cenoura | ✓ 28g cenoura |
| ✓ 10g brócolos | ✓ 14g brócolos | ✓ 14g brócolos | ✓ 16g brócolos | ✓ 18g brócolos |
| ✓ 10g cv. Flor | ✓ 14g cv. Flor | ✓ 14g cv. Flor | ✓ 16g cv. Flor | ✓ 18g cv. Flor |
| ✓ 20ml azeite | ✓ 24ml azeite | ✓ 28ml azeite | ✓ 32ml azeite | ✓ 36ml azeite |
| ✓ 3ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 4ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® | ✓ 5ml MCT Oil® |
| 4,7g P | 5,3g P | 6,5g P | 7,5g P | 8,4g P |
| 25,1g L | 30,2g L | 34,9g L | 40,3g L | 44,7g L |
| 1,5g G | 2,2g G | 2,3g G | 2,5g G | 2,8g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Lasanha de bacalhau com espinafres

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g courgette (em ret@ngulos) ✓ 5g bacalhau ✓ 15g espinafres ✓ 10g tomate ✓ 5g cebola ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 20ml molho de natas Bechamel Mimosa® ✓ 20ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 48g courgette (em ret@ngulos) ✓ 6g bacalhau ✓ 17g espinafres ✓ 12g tomate ✓ 6g cebola ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 24ml molho de natas Bechamel Mimosa® ✓ 24ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 56g courgette (em ret@ngulos) ✓ 7g bacalhau ✓ 21g espinafres ✓ 14g tomate ✓ 7g cebola ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 28ml molho de natas Bechamel Mimosa® ✓ 28ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 64g courgette (em ret@ngulos) ✓ 8g bacalhau ✓ 24g espinafres ✓ 16g tomate ✓ 8g cebola ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 32ml molho de natas Bechamel Mimosa® ✓ 32ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 72g courgette (em ret@ngulos) ✓ 9g bacalhau ✓ 27g espinafres ✓ 18g tomate ✓ 9g cebola ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 36ml molho de natas Bechamel Mimosa® ✓ 36ml azeite |
| 3,2g P 25,1g L 3,1g G | 3,8g P 30,2g L 3,7g G | 4,5g P 35,4g L 4,3g G | 5,1g P 39,8g L 4,9g G | 5,7g P 45,0g L 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Gratinado de Frango e Bacon

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g frango ✓ 5g bacon ✓ 28g courgette ✓ 20g brócolos ou cenoura ✓ 10g cebola ✓ 17ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g frango ✓ 6g bacon ✓ 34g courgette ✓ 23g brócolos ou cenoura ✓ 12g cebola ✓ 20ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g frango ✓ 7g bacon ✓ 39g courgette ✓ 28g brócolos ou cenoura ✓ 14g cebola ✓ 23ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g frango ✓ 8g bacon ✓ 45g courgette ✓ 32g brócolos ou cenoura ✓ 16g cebola ✓ 27ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15g frango ✓ 9g bacon ✓ 50g courgette ✓ 36g brócolos ou cenoura ✓ 18g cebola ✓ 31ml azeite |
| <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 10ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 12ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 14ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 16ml natas | <p>Para gratinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 18ml natas |
| <p>4,6g P</p> <p>25,0g L</p> <p>1,6g G</p> | <p>5,6g P</p> <p>29,8g L</p> <p>1,9g G</p> | <p>6,6g P</p> <p>35,2g L</p> <p>2,2g G</p> | <p>7,5g P</p> <p>40,3g L</p> <p>2,5g G</p> | <p>8,4g P</p> <p>45,3g L</p> <p>2,8g G</p> |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOBREMESA

+ 6 meses

Sopa de Abóbora com Carne + Fruta

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Frango ou Peru ou g Coelho ou Vitela ou 3g Borrego• 18g Abóbora• 12g Courgette ou 7g Couve-flor• 7g Cebola• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 2g Banana ou 3g Manga ou 3g Maçã ou 4g Maçã cozida sem açúcar ou 4g Papaia ou 5g Pera ou 6g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 4g Frango ou Peru ou 5g Coelho ou Vitela ou Borrego• 25g Abóbora• 20g Courgette ou 11g Couve-flor• 10g Cebola• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 6g Manga ou 5g Maçã ou 6g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Papaia ou 8g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 1,9 g |

200 kcal

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 5g Frango ou Peru ou 6g Coelho ou Vitela ou Borrego• 33g Abóbora• 27g Courgette ou 14g Couve-flor• 14g Cebola• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 4g Banana ou 7g Manga ou 6g Maçã ou 8g Maçã cozida sem açúcar ou 9g Papaia ou 9g Pera ou 11g Pera cozida sem açúcar</p> | Proteína: 2,5 g Lípidos: 20,0 g Glicídios: 2,5 g |
|---|--|

Sopa de Alface com Carne + Fruta

100 kcal

- 3g Ketocal® 4:1
- 2g Frango **ou** Peru **ou** Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 16g Abóbora
- 14g Courgette **ou** 1g Couve-flor
- 8g Alface
- 8ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 2g Banana **ou** 3g Manga **ou** 4g Maçã **ou** 5g Maçã cozida sem açúcar **ou** 4g Papaia **ou** 4g Pera **ou** 5g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 1,3 g
Lípidos: 10,2 g
Glícidos: 1,2 g

150 kcal

- 3g Ketocal® 4:1
- 3g Frango **ou** Peru **ou** 4g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 25g Abóbora
- 25g Courgette **ou** 12g Couve-flor
- 15g Alface
- 13ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 3g Banana **ou** 7g Manga **ou** 6g Maçã **ou** 8g Maçã cozida sem açúcar **ou** 9g Papaia **ou** 9g Pera **ou** 10g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 1,8 g
Lípidos: 14,6 g
Glícidos: 1,9 g

200 kcal

- 4g Ketocal® 4:1
- 4g Frango **ou** Peru **ou** 5g Coelho **ou** Vitela **ou** Borrego
- 33g Abóbora
- 30g Courgette **ou** 15g Couve-flor
- 18g Alface
- 17ml Azeite
- Água até consistência pretendida

Sobremesa: 5g Banana **ou** 9g Manga **ou** 8g Maçã **ou** 10g Maçã cozida sem açúcar **ou** 12g Papaia **ou** 12g Pera **ou** 14g Pera cozida sem açúcar

Proteína: 2,5 g
Lípidos: 20,0 g
Glícidos: 2,5 g

+ 7 meses

Sopa de Abóbora com Peixe + Fruta

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 2g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou g Corvina ou Linguado• 24g Abóbora• 16g Courgette ou 8g Couve-flor• 8ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 2g Banana ou 5g Manga ou 4g Maçã ou 6g Maçã cozida sem açúcar ou 5g Papaia ou 6g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar</p> | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 6g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou Redfish ou Solha ou 5g Corvina ou Linguado• 35g Abóbora• 20g Courgette ou 11g Couve-flor• 13ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 3g Banana ou 6g Manga ou 6g Maçã ou 8g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Papaia ou 8g Pera ou 9g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,2 g Glícidos: 1,3 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,3 g Glícidos: 1,7 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 8g Abrótea ou Maruca ou Pescada ou 7g Corvina ou Linguado ou Redfish ou Solha• 42g Abóbora• 27g Courgette ou 14g Couve-flor• 17ml Azeite• Água até consistência pretendida <p>Sobremesa: 5g Banana ou 9g Manga ou 8g Maçã ou 10g Maçã cozida sem açúcar ou 11g Papaia ou 11g Pera ou 13g Pera cozida sem açúcar</p> |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 20,1 g Glícidos: 2,4 g |

+ 9 meses

Sopa de Alface com Gema de Ovo + Fruta

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 3g Gema Ovo• 20g Abóbora• 12g Courgette ou 6g Couve-flor• 10g Alface• 7ml Azeite• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 3g Ketocal® 4:1• 5g Gema Ovo• 30g Abóbora• 20g Courgette ou 11g Couve-flor• 15g Alface• 11ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Sobremesa: 2g Banana ou 3g Manga ou 3g Maçã ou 3g Maçã cozida sem açúcar ou 4g Papaia ou 4g Pera ou 5g Pera cozida sem açúcar | Sobremesa: 3g Banana ou 6g Manga ou 5g Maçã ou 7g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Papaia ou 7g Pera ou 9g Pera cozida sem açúcar |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 10,1 g Glícidos: 1,1 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 14,8 g Glícidos: 1,8 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4g Ketocal® 4:1• 7g Gema Ovo• 40g Abóbora• 27g Courgette ou 13g Couve-flor• 20g Alface• 15ml Azeite• Água até consistência pretendida |
| Sobremesa: 4g Banana ou 7g Manga ou 7g Maçã ou 9g Maçã cozida sem açúcar ou 9g Papaia ou 9g Pera ou 10g Pera cozida sem açúcar |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 20,1 g Glícidos: 2,4 g |

+ 12 meses

Creme de Alface

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 32g alface✓ 10g Ketocal® 4:1✓ 30g de courgette✓ 25g alho francês✓ 17ml azeite | <ul style="list-style-type: none">✓ 40g alface✓ 10g Ketocal® 4:1✓ 40g de courgette✓ 40g alho francês✓ 22ml azeite | <ul style="list-style-type: none">✓ 47g alface✓ 12g Ketocal® 4:1✓ 47g de courgette✓ 47g alho francês✓ 26ml azeite | <ul style="list-style-type: none">✓ 53g alface✓ 14g Ketocal® 4:1✓ 53g de courgette✓ 53g alho francês✓ 29ml azeite | <ul style="list-style-type: none">✓ 60g alface✓ 16g Ketocal® 4:1✓ 65g de courgette✓ 60g alho francês✓ 33ml azeite |
| Sobremesa: 14 g ananás ou 14g laranja ou 22g framboesa ou 10g maçã ou 11g manga ou 30g mo- rango ou 22g melão ou 24g melancia ou 30g meloa ou 15g papaia ou 14g pêra ou 16g pêssego ou 11g kiwi ou 6g ba- nana ou 16g ameixa ou 9g dióspiro | Sobremesa: 13 g ananás ou 14g laranja ou 22g framboesa ou 10g maçã ou 10g manga ou 27g mo- rango ou 20g melão ou 23g melancia ou 27g meloa ou 13g papaia ou 13g pêra ou 15g pêssego ou 11g kiwi ou 5g ba- nana ou 15g ameixa ou 8g dióspiro | Sobremesa: 14 g ananás ou 14g laranja ou 25g framboesa ou 10g maçã ou 11g manga ou 31g mo- rango ou 23g melão ou 24g melancia ou 30g meloa ou 15g papaia ou 16g pêra ou 17g pêssego ou 12g kiwi ou 6g ba- nana ou 17g ameixa ou 9g dióspiro | Sobremesa: 16g ananás ou 16g laranja ou 27g framboesa ou 12g maçã ou 13g manga ou 34g mo- rango ou 26g melão ou 28g melancia ou 34g meloa ou 17g papaia ou 17g pêra ou 19g pêssego ou 13g kiwi ou 7g ba- nana ou 20g ameixa ou 10g dióspiro | Sobremesa: 15g ananás ou 16g laranja ou 27g framboesa ou 12g maçã ou 14g manga ou 34g mo- rango ou 25g melão ou 26g melancia ou 32g meloa ou 15g papaia ou 17g pêra ou 17g pêssego ou 13g kiwi ou 7g ba- nana ou 19g ameixa ou 11g dióspiro |
| 3,1g P 24,6g L 3,2g G | 3,6g P 29,6g L 3,9g G | 4,3g P 35,2 g L 4,4g G | 4,9 g P 39,7 g L 5,0 g G | 5,7 g P 45,2 g L 5,6 g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de frango

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g frango ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 13g cenoura ✓ 13g cebola ✓ 13g couve flor ✓ 20ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g frango ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 15g cenoura ✓ 15g cebola ✓ 15g couve flor ✓ 25ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g frango ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 18g abóbora ✓ 18g cenoura ✓ 18g cebola ✓ 18g couve flor ✓ 29ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g frango ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 25g abóbora ✓ 25g cenoura ✓ 25g cebola ✓ 20g couve flor ✓ 34ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g frango ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 30g abóbora ✓ 30g cenoura ✓ 25g cebola ✓ 25g couve flor ✓ 37ml azeite |
| <p>Sobremesa: 14 g ananás ou 13g laranja ou 22g framboesa ou 10g maçã ou 11g manga ou 27g mo- rango ou 23g melão ou 24g melancia ou 28g meloa ou 14g papaia ou 14g pêra ou 16g pêssego ou 12g kiwi ou 6g ba- nana ou 16g ameixa ou 9g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 16g ananás ou 16g laranja ou 25g framboesa ou 12g maçã ou 14g manga ou 34g mo- rango ou 25g melão ou 26g melancia ou 34g meloa ou 17g papaia ou 17g pêra ou 18g pêssego ou 13g kiwi ou 7g ba- nana ou 19g ameixa ou 11g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 15g manga ou 40g mo- rango ou 30g melão ou 33g melancia ou 40g meloa ou 20g papaia ou 19g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 22g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 41g mo- rango ou 31g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 23g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 24g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 31g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 38g mo- rango ou 30g melão ou 31g melancia ou 38g meloa ou 19g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 22g ameixa ou 13g dióspiro</p> |
| <p>3,1g P 24,6g L 3,1g G</p> | <p>3,9g P 30,3g L 3,7g G</p> | <p>4,4g P 35,1g L 4,4g G</p> | <p>4,9g P 40,1g L 5,1g G</p> | <p>5,7 g P 44,6 g L 5,6 g G</p> |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de frango com legumes verdes

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g frango ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 13g cenoura ✓ 13g cebola ✓ 8g couve-flor ✓ 8g agrião ou 7g brócolos ou 7g cv. Portuguesa ou 8g alho francês ou 8g espinafres ou 8g nabiça ✓ 20ml azeite <p>Sobremesa: 14 g ananás ou 15g laranja ou 25g framboesa ou 10g maçã ou 11g manga ou 30g morango ou 22g melão ou 23g melancia ou 28g meloa ou 14g papaia ou 14g pêra ou 17g pêssego ou 12g kiwi ou 6g banana ou 16g ameixa ou 9g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g frango ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 15g cenoura ✓ 15g cebola ✓ 11g couve-flor ✓ 10g agrião ou 8g brócolos ou 8g cv. Portuguesa ou 10g alho francês ou 10g espinafres ou 9g nabiça ✓ 25ml azeite <p>Sobremesa: 16g ananás ou 16g laranja ou 29g framboesa ou 12g maçã ou 13g manga ou 34g morango ou 27g melão ou 28g melancia ou 34g meloa ou 17g papaia ou 17g pêra ou 19g pêssego ou 14g kiwi ou 7g banana ou 21g ameixa ou 11g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g frango ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 18g abóbora ✓ 22g cenoura ✓ 18g cebola ✓ 12g couve-flor ✓ 12g agrião ou 9g brócolos ou 9g cv. Portuguesa ou 12g alho francês ou 12g espinafres ou 11g nabiça ✓ 29ml azeite <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 15g manga ou 41g morango ou 30g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 15g kiwi ou 8g banana ou 22g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g frango ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 20g abóbora ✓ 29g cenoura ✓ 20g cebola ✓ 13g couve-flor ✓ 13g agrião ou 11g brócolos ou 11g cv. Portuguesa ou 11g alho francês ou 13g espinafres ou 12g nabiça ✓ 32ml azeite <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 41g morango ou 31g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g banana ou 23g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g frango ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 23g abóbora ✓ 36g cenoura ✓ 23g cebola ✓ 15g couve-flor ✓ 15g agrião ou 12g brócolos ou 12g cv. Portuguesa ou 15g alho francês ou 16g espinafres ou 14g nabiça ✓ 37ml azeite <p>Sobremesa: 22g ananás ou 21g laranja ou 35g framboesa ou 15g maçã ou 18g manga ou 44g morango ou 34g melão ou 35g melancia ou 44g meloa ou 22g papaia ou 22g pêra ou 25g pêssego ou 18g kiwi ou 9g banana ou 26g ameixa ou 14g dióspiro</p> |
| 3,2g P 24,6g L 3,0g G | 3,9g P 29,7g L 3,6g G | 4,4g P 35,2g L 4,4g G | 5,1g P 39,7g L 4,9g G | 5,6g P 44,7g L 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de coelho

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g coelho ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 13g cenoura ✓ 13g cebola ✓ 13g couve flor ✓ 22ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g coelho ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 15g cenoura ✓ 15g cebola ✓ 15g couve flor ✓ 26ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g coelho ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 18g abóbora ✓ 18g cenoura ✓ 18g cebola ✓ 18g couve flor ✓ 30ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g coelho ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 25g abóbora ✓ 25g cenoura ✓ 25g cebola ✓ 20g couve flor ✓ 34ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g coelho ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 30g abóbora ✓ 30g cenoura ✓ 25g cebola ✓ 27g couve flor ✓ 38ml azeite |
| <p>Sobremesa: 14 g ananás ou 14g laranja ou 22g framboesa ou 10g maçã ou 11g manga ou 31g mo- rango ou 22g melão ou 23g melancia ou 29g meloa ou 14g papaia ou 14g pêra ou 16g pêssego ou 11g kiwi ou 6g ba- nana ou 13g ameixa ou 9g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 17g ananás ou 18g laranja ou 29g framboesa ou 12g maçã ou 14g manga ou 35g mo- rango ou 27g melão ou 28g melancia ou 35g meloa ou 17g papaia ou 18g pêra ou 19g pêssego ou 14g kiwi ou 7g ba- nana ou 21g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 20g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 15g manga ou 41g mo- rango ou 31g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 23g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 23g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 19g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 39g mo- rango ou 31g melão ou 32g melancia ou 39g meloa ou 19g papaia ou 19g pêra ou 21g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 23g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 20g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 41g mo- rango ou 31g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 23g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 22g ameixa ou 13g dióspiro</p> |
| 3,2g P 25,4g L 3,1g G | 3,7g P 30,2g L 3,6g G | 4,4g P 35,0g L 4,3g G | 5,0 g P 39,8 g L 5,0 g G | 5,6 g P 44,6 g L 5,6 g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de alface com peru

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g peru ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 25g cenoura ✓ 8g alface ✓ 21ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g peru ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 30g cenoura ✓ 10g alface ✓ 26ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g peru ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 25g abóbora ✓ 38g cenoura ✓ 13g alface ✓ 30ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g peru ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 30g abóbora ✓ 50g cenoura ✓ 19g alface ✓ 34ml azeite | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g peru ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 35g abóbora ✓ 54g cenoura ✓ 25g alface ✓ 38ml azeite |
| <p>Sobremesa: 16g ananás ou 17g laranja ou 29g framboesa ou 12g maçã ou 13g manga ou 34g mo- rango ou 26g melão ou 28g melancia ou 34g meloa ou 17g papaia ou 18g pêra ou 19g pêssego ou 14g kiwi ou 7g ba- nana ou 20g ameixa ou 11g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 19g ananás ou 20g laranja ou 32g framboesa ou 14g maçã ou 15g manga ou 41g mo- rango ou 31g melão ou 32g melancia ou 41g meloa ou 19g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 22g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 20g ananás ou 19g laranja ou 33g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 41g mo- rango ou 31g melão ou 33g melancia ou 41g meloa ou 20g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g ba- nana ou 24g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 20g ananás ou 21g laranja ou 33g framboesa ou 15g maçã ou 16g manga ou 44g mo- rango ou 32g melão ou 35g melancia ou 44g meloa ou 21g papaia ou 22g pêra ou 24g pêssego ou 17g kiwi ou 9g ba- nana ou 25g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <p>Sobremesa: 22g ananás ou 22g laranja ou 36g framboesa ou 15g maçã ou 18g manga ou 46g mo- rango ou 34g melão ou 37g melancia ou 46g meloa ou 23g papaia ou 23g pêra ou 25g pêssego ou 18g kiwi ou 10g ba- nana ou 26g ameixa ou 14g dióspiro</p> |
| 3,0g P 24,8g L 3,1g G | 3,7g P 30,6g L 3,7g G | 4,5g P 35,4g L 4,3g G | 4,9g P 40,1g L 5,1g G | 5,6g P 44,9g L 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Sopa de peru com legumes verdes

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g peru ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 13g abóbora ✓ 25g cenoura ✓ 8g agrião ou 8g brócolos ou 6g cv. Portuguesa ou 7g alho francês ou 8g espinafres ou 8g nabiça ✓ 22ml azeite <p>Sobremesa: 16g ananás ou 16g laranja ou 27g framboesa ou 12g maçã ou 13g manga ou 34g morango ou 25g melão ou 28g melancia ou 34g meloa ou 17g papaia ou 16g pêra ou 19g pêssego ou 13g kiwi ou 7g banana ou 19g ameixa ou 10g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g peru ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 15g abóbora ✓ 30g cenoura ✓ 9g agrião ou 9g brócolos ou 7g cv. Portuguesa ou 8g alho francês ou 9g espinafres ou 9g nabiça ✓ 26ml azeite <p>Sobremesa: 20g ananás ou 20g laranja ou 34g framboesa ou 15g maçã ou 17g manga ou 43g morango ou 31g melão ou 33g melancia ou 43g meloa ou 20g papaia ou 21g pêra ou 23g pêssego ou 17g kiwi ou 9g banana ou 25g ameixa ou 13g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g peru ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 25g abóbora ✓ 41g cenoura ✓ 11g agrião ou 11g brócolos ou 8g cv. Portuguesa ou 9g alho francês ou 11g espinafres ou 11g nabiça ✓ 30ml azeite <p>Sobremesa: 19g ananás ou 18g laranja ou 30g framboesa ou 14g maçã ou 16g manga ou 40g morango ou 31g melão ou 32g melancia ou 40g meloa ou 19g papaia ou 20g pêra ou 22g pêssego ou 16g kiwi ou 8g banana ou 23g ameixa ou 12g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g peru ✓ 7g Ketocal® 4:1 ✓ 35g abóbora ✓ 48g cenoura ✓ 12g agrião ou 12g brócolos ou 9g cv. Portuguesa ou 11g alho francês ou 12g espinafres ou 12g nabiça ✓ 35ml azeite <p>Sobremesa: 20g ananás ou 21g laranja ou 34g framboesa ou 15g maçã ou 17g manga ou 44g morango ou 34g melão ou 35g melancia ou 44g meloa ou 21g papaia ou 22g pêra ou 24g pêssego ou 18g kiwi ou 9g banana ou 25g ameixa ou 14g dióspiro</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g peru ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 45g abóbora ✓ 58g cenoura ✓ 14g agrião ou 14g brócolos ou 11g cv. Portuguesa ou 12g alho francês ou 14g espinafres ou 14g nabiça ✓ 39ml azeite <p>Sobremesa: 20g ananás ou 21g laranja ou 35g framboesa ou 15g maçã ou 17g manga ou 43g morango ou 33g melão ou 36g melancia ou 43g meloa ou 22g papaia ou 22g pêra ou 24g pêssego ou 17g kiwi ou 9g banana ou 27g ameixa ou 14g dióspiro</p> |
| 3,2g P 25,2g L 3,1g G | 3,7g P 29,9g L 3,8g G | 4,5g P 34,7g L 4,3g G | 5,0g P 40,5g L 5,0g G | 5,5g P 45,3g L 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Ovos mexidos com puré de cenoura e brócolos

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|---|---|
| <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 17g ovo ✓ 6g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g cenoura ✓ 19g brócolos ✓ 6g manteiga ✓ 12 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa: 14g ananás ou 6g banana ou 13g kiwi ou 14g laranja ou 11g maçã ou 12g manga ou 22g melão ou 31g morangos ou 15g papaia ou 14g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 21g ovo ✓ 7g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 37g cenoura ✓ 23g brócolos ✓ 7g manteiga ✓ 15 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa: 17g ananás ou 7g banana ou 15g kiwi ou 17g laranja ou 13g maçã ou 15g manga ou 27g melão ou 37g morangos ou 18g papaia ou 17g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g ovo ✓ 8g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 44g cenoura ✓ 26g brócolos ✓ 8g manteiga ✓ 17 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa: 20g ananás ou 8g banana ou 17g kiwi ou 20g laranja ou 15g maçã ou 17g manga ou 32g melão ou 42g morangos ou 21g papaia ou 20g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 28g ovo ✓ 9g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g cenoura ✓ 30g brócolos ✓ 9g manteiga ✓ 20 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa: 23g ananás ou 10g banana ou 19g kiwi ou 22g laranja ou 17g maçã ou 19g manga ou 36g melão ou 48g morangos ou 24g papaia ou 23g pera</p> | <p>Ovos mexidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 32g ovo ✓ 10g azeite <p>Puré:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 56g cenoura ✓ 34g brócolos ✓ 10g manteiga ✓ 23 ml MCT Oil ✓ Sal q.b. ✓ Ervas aromáticas q.b. <p>Sobremesa: 26g ananás ou 11g banana ou 24g kiwi ou 25g laranja ou 19g maçã ou 22g manga ou 40g melão ou 55g morangos ou 27g papaia ou 26g pera</p> |
| 3,1g P 23,9g L 3,2g G | 3,8g P 29,1g L 3,8g G | 4,4g P 33,6g L 4,4g G | 5,0g P 39,1g L 5,0g G | 5,7g P 44,2g L 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Ovos mexidos com chouriço e salada

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 10g ovo inteiro ✓ 5g chouriço ✓ 8ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g alface ✓ 20g cenoura ✓ 10ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>15g Ameixa ou 6g Banana ou 13g Ananás ou 9g Cereja ou 13g Laranja ou 22g Framboesas ou 11g Kiwi ou 9g Maçã ou 12g Maçã cozida sem açúcar ou 11g Manga ou 27g Mo- rangos ou 20g Melão ou 22g Melancia ou 27g Melloa ou 12g Nêspira ou 14g Papaia ou 13g Pera ou 16g Pera cozida sem açúcar ou 15g Pêssego ou 15g Uva ou 14g Tangerina ou 13ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 12g ovo inteiro ✓ 5g chouriço ✓ 10ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 14g alface ✓ 24g cenoura ✓ 11ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>18g Ameixa ou 6g Banana ou 15g Ananás ou 10g Cereja ou 15g Laranja ou 25g Framboesas ou 13g Kiwi ou 11g Maçã ou 14g Maçã cozida sem açúcar ou 12g Manga ou 30g Morangos ou 24g Melão ou 26g Melan- cia ou 30g Melloa ou 14g Nêspira ou 15g Papaia ou 16g Pera ou 18g Pera cozida sem açúcar ou 17g Pêssego ou 17g Uva ou 16g Tangerina ou 16ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 15g ovo inteiro ✓ 7g chouriço ✓ 11ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g alface ✓ 28g cenoura ✓ 14ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>23g Ameixa ou 7g Banana ou 19g Ananás ou 13g Cereja ou 19g Laranja ou 31g Framboesas ou 15g Kiwi ou 13g Maçã ou 17g Maçã cozida sem açúcar ou 15g Manga ou 37g Morangos ou 29g Melão ou 30g Melan- cia ou 37g Melloa ou 18g Nêspira ou 19g Papaia ou 19g Pera ou 23g Pera cozida sem açúcar ou 21g Pêssego ou 21g Uva ou 20g Tangerina ou 19ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 17g ovo inteiro ✓ 9g chouriço ✓ 13ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 19g alface ✓ 32g cenoura ✓ 16ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>23g Ameixa ou 8g Banana ou 19g Ananás ou 13g Cereja ou 19g Laranja ou 31g Framboesas ou 15g Kiwi ou 14g Maçã ou 18g Maçã cozida sem açúcar ou 15g Manga ou 40g Morangos ou 30g Melão ou 32g Melan- cia ou 30g Melloa ou 18g Nêspira ou 20g Papaia ou 20g Pera ou 24g Pera cozida sem açúcar ou 22g Pêssego ou 22g Uva ou 21g Tangerina ou 20ml Sumo de laranja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g Ketocal® 4:1 ✓ 18g ovo inteiro ✓ 9g chouriço ✓ 14ml azeite <p>Salada</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g alface ✓ 36g cenoura ✓ 18ml azeite <p>Sobremesa:</p> <p>28g Ameixa ou 10g Banana ou 23g Ananás ou 17g Cereja ou 24g Laranja ou 40g Framboesas ou 19g Kiwi ou 17g Maçã ou 22g Maçã cozida sem açúcar ou 19g Manga ou 47g Morangos ou 37g Melão ou 40g Melan- cia ou 47g Melloa ou 22g Nêspira ou 24g Papaia ou 25g Pera ou 28g Pera cozida sem açúcar ou 27g Pêssego ou 27g Uva ou 25g Tangerina ou 24ml Sumo de laranja</p> |
| 3,8g P 25,0g L 2,4g G | 4,6g P 30,0g L 2,9g G | 5,4g P 34,6g L 3,4g G | 6,3g P 40,2g L 3,7g G | 6,8g P 44,7g L 4,4g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Gratinado de salmão e legumes

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|---|---|---|
| <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13g salmão ✓ 17g alho francês ✓ 17g courgette ✓ 17g cenoura ✓ 8g azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 16g salmão ✓ 19g alho francês ✓ 19g courgette ✓ 19g cenoura ✓ 9g azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 19g salmão ✓ 23g alho francês ✓ 23g courgette ✓ 23g cenoura ✓ 11g azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g salmão ✓ 26g alho francês ✓ 26g courgette ✓ 26g cenoura ✓ 12g azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. | <p>Para saltear:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g salmão ✓ 29g alho francês ✓ 29g courgette ✓ 29g cenoura ✓ 14g azeite ✓ Ervas aromáticas q.b. ✓ Sal q.b. |
| <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 13ml natas ✓ 10ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 16ml natas ✓ 12ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18ml natas ✓ 14ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 21ml natas ✓ 16ml MCT oil® | <p>Para gratinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24ml natas ✓ 18ml MCT oil® |
| <p>Sobremesa: 5g de banana ou 12g de laranja ou 9g de maçã ou 10g de manga ou 19g de melão ou 13g de papaia ou 12g de pêra ou 15g de uva</p> | <p>Sobremesa: 7g de banana ou 16g de laranja ou 11g de maçã ou 13g de manga ou 25g de melão ou 16g de papaia ou 16g de pêra ou 17g de uva</p> | <p>Sobremesa: 7g de banana ou 17g de laranja ou 13g de maçã ou 15g de manga ou 28g de melão ou 18g de papaia ou 19g de pêra ou 20g de uva</p> | <p>Sobremesa: 9g de banana ou 20g de laranja ou 15g de maçã ou 16g de manga ou 32g de melão ou 21g de papaia ou 20g de pêra ou 23g de uva</p> | <p>Sobremesa: 10g de banana ou 24g de laranja ou 17g de maçã ou 19g de manga ou 38g de melão ou 24g de papaia ou 24g de pêra ou 27g de uva</p> |
| <p>3,1g P 25,1g L 3,1g G</p> | <p>3,7g P 29,8g L 3,7g G</p> | <p>4,4g P 35,1g L 4,4g G</p> | <p>5,0g P 39,8g L 5,0g G</p> | <p>5,6g P 45,2g L 5,6g G</p> |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

REFEIÇÕES INTERMÉDIAS

+ 6 meses

Batido de Papaia com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | | <u>150 kcal</u> | |
|---|--------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 6g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 5g Papaia• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 7g Papaia• 7ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,2 g | Proteína: | 1,8 g |
| Lípidos: | 10,0 g | Lípidos: | 14,9 g |
| Glicídios: | 1,3 g | Glicídios: | 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 13g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 8g Papaia• 9ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 2,5 g |
| Lípidos: | 19,7 g |
| Glicídios: | 2,5 g |

Batido de Papaia

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 9g Papaia• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 15g Papaia• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,1 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,0 g Glicídios: 1,7 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 17g Ketocal® 4:1• 21g Papaia• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,4 g |

Batido de Manga com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 6g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 4g Manga• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 11g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 5g Manga• 7ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 10,0 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 14,9 g Glicídios: 2,0 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 4g Manga• 9ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Manga

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 8g Manga• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 13g Manga• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,0 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 18g Ketocal® 4:1• 17g Manga• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Maçã com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 6g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 4g Maçã crua ou 5g Maçã cozida sem açúcar• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 5g Maçã crua ou 6g Maçã cozida sem açúcar• 7ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,1 g Lípidos: 10,0 g Glícidos: 1,4 g | Proteína: 1,8 g Lípidos: 14,9 g Glícidos: 2,0 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 13g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 6g Maçã crua ou 8g Maçã cozida sem açúcar• 9ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,4 g Lípidos: 19,7 g Glícidos: 2,6 g |

Batido de Maçã

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 7g Maçã crua ou 9g Maçã cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 11g Maçã crua ou 14g Maçã cozida sem açúcar• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,3 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,0 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 17g Ketocal® 4:1• 15g Maçã crua ou 19g Maçã cozida sem açúcar• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Pera com iogurte I

100 kcal

- 7g Ketocal® 4:1
- 5g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 7g Pera crua **ou** 9g Peru cozida sem açúcar
- 5ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,1 g

Lípidos: 10,0 g

Glicídios: 1,4 g

150 kcal

- 11g Ketocal® 4:1
- 10g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 7g Pera crua **ou** 8g Peru cozida sem açúcar
- 7ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 1,8 g

Lípidos: 14,9 g

Glicídios: 2,0 g

200 kcal

- 15g Ketocal® 4:1
- 13g iogurte O Meu Primeiro Danone®
- 8g Pera crua **ou** 9g Pera cozida sem açúcar
- 9ml MCT Oil®
- Água até consistência pretendida

Proteína: 2,5 g

Lípidos: 19,7 g

Glicídios: 2,5 g

Batido de Pera

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 10g Pera crua ou 12g Pera cozida sem açúcar• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 16g Pera crua ou 20g Pera cozida sem açúcar• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,3 g Glícidos: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,0 g Glícidos: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 17g Ketocal® 4:1• 21g Pera crua ou 26g Pera cozida sem açúcar• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glícidos: 2,5 g |

Batido de Abacate com iogurte I

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 7g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 10g Abacate• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 10g Ketocal® 4:1• 12g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 15g Abacate• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 10,1 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 14,8 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 14g Ketocal® 4:1• 15g iogurte O Meu Primeiro Danone®• 20g Abacate• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 20,2 g Glicídios: 2,4 g |

Batido de Banana

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 4g Banana• 4ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 6g Banana• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 10,2 g Glicídios: 1,1 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,0 g Glicídios: 1,7 g |

| <u>200 kcal</u> |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 18g Ketocal® 4:1• 8g Banana• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,7 g Lípidos: 20,5 g Glicídios: 2,3 g |

Batido com Papa láctea

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 2g Papa láctea• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 12g Ketocal® 4:1• 2g Papa láctea• 7ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,0 g Lípidos: 9,7 g Glícidos: 1,5 g | Proteína: 2,0 g Lípidos: 15,5 g Glícidos: 1,7 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 15g Ketocal® 4:1• 3g Papa láctea• 9ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,6 g Lípidos: 19,7 g Glícidos: 2,4 g |

+ 9 meses

Batido de Papaia com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 5g Papaia• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 20g iogurte Natural• 8g Papaia• 10ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,3 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,2 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 27g iogurte Natural• 10g Papaia• 13ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,7 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Manga com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 5g Manga• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 20g iogurte Natural• 6g Manga• 10ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 27g iogurte Natural• 8g Manga• 13ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,7 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Maçã com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 4g Maçã crua ou 5g Maçã cozida sem açúcar• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 20g iogurte Natural• 5g Maçã crua ou 7g Maçã cozida sem açúcar• 10ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,2 g Lípidos: 9,7 g Glicídios: 1,3 g | Proteína: 1,9 g Lípidos: 15,2 g Glicídios: 1,9 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 28g iogurte Natural• 6g Maçã crua ou 8g Maçã cozida sem açúcar• 13ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,5 g Lípidos: 19,8 g Glicídios: 2,5 g |

Batido de Pera com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | | <u>150 kcal</u> | |
|--|-------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 6g Pera crua ou 7g Pera cozida sem açúcar• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 20g iogurte Natural• 7g Pera crua ou 9g Pera cozida sem açúcar• 10ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,2 g | Proteína: | 2,5 g |
| Lípidos: | 9,7 g | Lípidos: | 19,8 g |
| Glicídios: | 1,3 g | Glicídios: | 2,5 g |

| <u>200 kcal</u> | |
|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 9g Ketocal® 4:1• 27g iogurte Natural• 9g Pera crua ou 11g Pera cozida sem açúcar• 13ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 2,5 g |
| Lípidos: | 19,8 g |
| Glicídios: | 2,5 g |

Batido de Abacate com iogurte II

| <u>100 kcal</u> | <u>150 kcal</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 14g iogurte Natural• 10g Abacate• 5ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | <ul style="list-style-type: none">• 7g Ketocal® 4:1• 23g iogurte Natural• 15g Abacate• 8ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 1,4 g Lípidos: 9,8 g Glicídios: 1,1 g | Proteína: 2,1 g Lípidos: 14,8 g Glicídios: 1,7 g |

| <u>200 kcal</u> |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 11g Ketocal® 4:1• 27g iogurte Natural• 20g Abacate• 10ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida |
| Proteína: 2,9 g Lípidos: 20,2 g Glicídios: 2,1 g |

Batido de Banana com iogurte

| <u>100 kcal</u> | | <u>150 kcal</u> | |
|---|-------|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 5g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 2g Banana• 6ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | | <ul style="list-style-type: none">• 8g Ketocal® 4:1• 10g iogurte Natural• 6g Banana• 9ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 1,3 g | Proteína: | 1,7 g |
| Lípidos: | 9,7 g | Lípidos: | 14,7 g |
| Glicídios: | 1,2 g | Glicídios: | 2,0 g |

| <u>200 kcal</u> | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">• 13g Ketocal® 4:1• 12g iogurte Natural• 7g Banana• 11ml MCT Oil®• Água até consistência pretendida | |
| Proteína: | 2,5 g |
| Lípidos: | 20,2 g |
| Glicídios: | 2,5 g |

+ 12 meses

Bolachas de coco

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|---|---|---|---|
| ✓ 1g Ketocal® 4:1 ✓ 3g Farinha Trigo ✓ 12g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 9g Coco ralado ✓ 4ml Óleo alimentar ✓ 12g Margarina ✓ Stevia q.b. ✓ Água q.b. (~2 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 4g Farinha Trigo ✓ 13g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 11g Coco ralado ✓ 5ml Óleo alimentar ✓ 14g Margarina ✓ Stevia q.b. ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 4g Farinha Trigo ✓ 17g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 14g Coco ralado ✓ 5ml Óleo alimentar ✓ 16g Margarina ✓ Stevia q.b. ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 5g Farinha Trigo ✓ 19g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 14g Coco ralado ✓ 6ml Óleo alimentar ✓ 20g Margarina ✓ Stevia q.b. ✓ Água q.b. (~3 c.sopa) | ✓ 2g Ketocal® 4:1 ✓ 5g Farinha Trigo ✓ 21g Linhaça dou- rada ou castanha moída Seara® ✓ 21g Coco ralado ✓ 6ml Óleo alimentar ✓ 20g Margarina ✓ Stevia q.b. ✓ Água q.b. (~3-4 c.sopa) |
| 3,1g P 24,9g L 3,1g G | 3,6g P 29,9g L 4,0g G | 4,5g P 35,0g L 4,3g G | 4,9g P 40,1g L 5,0g G | 5,7g P 45,2g L 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, a farinha, a linhaça moída e o cacau em pó;
2. Derreter a margarina e adicionar;
3. Adicionar a água e misturar;
4. Moldar a mistura em forma de 2-3 bolachas (conforme a dimensão que pretender);
5. Colocar em cima de papel de alumínio num tabuleiro adequado para forno;
6. Levantar ao forno pré-aquecido e deixar cozer até formar uma crosta sólida;

Notas:

Pode servir com chá de infusão sem açúcar (pode adoçar com Stevia).

Pode elaborar mais do que 1 refeição de cada vez, nesse caso cada bolacha deve pesar o mesmo e não se esqueça do número de bolachas que correspondem a 1 refeição (Exemplo: se elaborar 3 refeições e moldar 9 bolachas, cada refeição será composta por 3 bolachas)

Pão de linhaça com manteiga

Ingredientes (2 Refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Ketocal® 4:1 ✓ 8g Farinha Trigo ✓ 24g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 18ml Azeite ✓ Água q.b. (~2 c. sopa) ✓ Fermento q.b. ✓ Sal q.b. ✓ 22g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Farinha Trigo ✓ 31g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 26ml Azeite ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) ✓ Fermento q.b. ✓ Sal q.b. ✓ 18g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Farinha Trigo ✓ 40g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 30ml Azeite ✓ Água q.b. (~2-3 c.sopa) ✓ Fermento q.b. ✓ Sal q.b. ✓ 22g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g Ketocal® 4:1 ✓ 12g Farinha Trigo ✓ 42g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 34ml Azeite ✓ Água q.b. (~3 c.sopa) ✓ Fermento q.b. ✓ Sal q.b. ✓ 26g Manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 12g Ketocal® 4:1 ✓ 14g Farinha Trigo ✓ 44g Linhaça dou-rada ou castanha moída Seara® ✓ 38ml Azeite ✓ Água q.b. (~3-4 c.sopa) ✓ Fermento q.b. ✓ Sal q.b. ✓ 30g Manteiga |
| 2,9g P 25,1g L 3,3g G | 3,7g P 29,9g L 3,8g G | 4,6g P 35,2g L 4,2g G | 5,0g P 40,0g L 5,0g G | 5,4g P 44,7g L 5,8g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, a farinha e a linhaça moída;
2. Adicionar o azeite e a água e misturar;
3. Moldar a mistura em forma de 2 bolinhas (**AS BOLINHAS DEVEM APRESENTAR O MESMO PESO**);
4. Colocar em cima de papel de alumínio num tabuleiro adequado para forno;
5. Levár ao forno pré-aquecido e deixar cozer até formar uma crosta sólida;
6. Antes de servir, cortar cada pão a meio e barrar com manteiga (se o pão estiver quente a manteiga derreterá).

Notas:

A quantidade de manteiga definida nos ingredientes é para 2 pães, deve barrar metade desta em cada pão. Pode servir com chá de infusão sem açúcar (pode adoçar com Stevia).

“Oopsies” com manteiga e fiambre ou chouriço

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3g Ketocal® 4:1 ✓ 6g Queijo creme ✓ 12g Natas para bater ✓ 17g Clara de ovo ✓ 9g Gema de ovo ✓ 11g Margarina ✓ 6g Manteiga sem sal ✓ 4g Fiambre de porco ou 3g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3g Ketocal® 4:1 ✓ 8g Queijo creme ✓ 14g Natas para bater ✓ 20g Clara de ovo ✓ 11g Gema de ovo ✓ 13g Margarina ✓ 8g Manteiga sem sal ✓ 5g Fiambre de porco ou 4g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 9g Queijo creme ✓ 18g Natas para bater ✓ 24g Clara de ovo ✓ 13g Gema de ovo ✓ 15g Margarina ✓ 9g Manteiga sem sal ✓ 5g Fiambre de porco ou 4g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Queijo creme ✓ 20g Natas para bater ✓ 28g Clara de ovo ✓ 15g Gema de ovo ✓ 18g Margarina ✓ 10g Manteiga sem sal ✓ 6g Fiambre de porco ou 5g chouriço | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 12g Queijo creme ✓ 26g Natas para bater ✓ 27g Clara de ovo ✓ 17g Gema de ovo ✓ 19g Margarina ✓ 10g Manteiga sem sal ✓ 7g Fiambre de porco ou 5g chouriço |
| 5,3g P 24,9g L 0,9g G | 6,3g P 30,1g L 1,2g G | 7,4g P 35,3g L 1,4g G | 8,5g P 40,2g L 1,5g G | 9,3g P 45,0g L 1,9g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Bater as claras em castelo;
2. Bater as natas;
3. Adicionar às natas batidas o queijo creme, a gema de ovo, o ketocal e a margarina amolecida e misturar até estar bem homogeneizado;
4. Adicionar as claras batidas e misturar (sem as claras perderem muito ar);
5. Colocar a mistura num recipiente adequado para forno;
6. Levar ao forno até estar cozido;
7. Barrar a manteiga e colocar o fiambre ou o chouriço nos “Oopsies”.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

“Oopsies” com manteiga e queijo

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3g Ketocal® 4:1 ✓ 6g Queijo creme ✓ 12g Natas para bater ✓ 16g Clara de ovo ✓ 9g Gema de ovo ✓ 12g Margarina | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3g Ketocal® 4:1 ✓ 8g Queijo creme ✓ 14g Natas para bater ✓ 18g Clara de ovo ✓ 11g Gema de ovo ✓ 14g Margarina | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 9g Queijo creme ✓ 17g Natas para bater ✓ 22g Clara de ovo ✓ 13g Gema de ovo ✓ 16g Margarina | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4g Ketocal® 4:1 ✓ 10g Queijo creme ✓ 20g Natas para bater ✓ 25g Clara de ovo ✓ 15g Gema de ovo ✓ 19g Margarina | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5g Ketocal® 4:1 ✓ 12g Queijo creme ✓ 26g Natas para bater ✓ 26g Clara de ovo ✓ 17g Gema de ovo ✓ 19g Margarina |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 6g Manteiga sem sal ✓ 3g Queijo flamengo fatiado | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 8g Manteiga sem sal ✓ 4g Queijo flamengo fatiado | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 9g Manteiga sem sal ✓ 4g Queijo flamengo fatiado | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10g Manteiga sem sal ✓ 5g Queijo flamengo fatiado | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 11g Manteiga sem sal ✓ 5g Queijo flamengo fatiado |
| 5,3g P 25,1g L 0,9g G | 6,4g P 30,2g L 1,1g G | 7,5g P 35,1g L 1,3g G | 8,5g P 40,2g L 1,5g G | 9,4g P 44,8g L 1,8g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Bater as claras em castelo;
2. Bater as natas;
3. Adicionar às natas batidas o queijo creme, a gema de ovo, o ketocal e a margarina amolecida e misturar até estar bem homogeneizado;
4. Adicionar as claras batidas e misturar (sem as claras perderem muito ar);
5. Colocar a mistura num recipiente adequado para forno;
6. Levantar ao forno até estarem cozinhados;
7. Barrar a manteiga e colocar o queijo nos “Oopsies”.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

“Leite” com cereais de chocolate

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 17g Ketocal® 4:1 ou 79ml Ketocal® líquido ✓ 11ml Leite Gordo ✓ 3g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 13ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g Ketocal® 4:1 ou 95ml Ketocal® líquido ✓ 21ml Leite Gordo ✓ 3g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 15ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 23g Ketocal® 4:1 ou 107ml Ketocal® líquido ✓ 22ml Leite Gordo ✓ 4g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 18ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27g Ketocal® 4:1 ou 126ml Ketocal® líquido ✓ 23ml Leite Gordo ✓ 1 Tosta Cacau (4,5g) tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 20ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g Ketocal® 4:1 ou 141ml Ketocal® líquido ✓ 26ml Leite Gordo ✓ 5g Tosta Cacau tartines Bio craquantes au cacao l'Emile Saveurs® ✓ 23ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 3,1g P 25,3g L 3,1g G | 3,8g P 29,7g L 3,7g G | 4,3g P 34,9g L 4,5g G | 5,0g P 39,7g L 5,0g G | 5,6g P 44,9g L 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite e a água numa taça;
2. Aquecer a mistura (opcional);
3. Partir em pedaços pequenos a tosta de cacau e adicionar à mistura;
4. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
5. Adoçar com Stevia (opcional).

“Leite” com estrelinhas

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 18g Ketocal® 4:1 ou 84ml Ketocal® líquido ✓ 8ml Leite Gordo ✓ 3g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~21 estrelinhas) ✓ 12ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g Ketocal® 4:1 ou 102ml Ketocal® líquido ✓ 15ml Leite Gordo ✓ 3g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~21 estrelinhas) ✓ 14ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25g Ketocal® 4:1 ou 118ml Ketocal® líquido ✓ 15ml Leite Gordo ✓ 4g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~28 estrelinhas) ✓ 17ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 29g Ketocal® 4:1 ou 136ml Ketocal® líquido ✓ 11ml Leite Gordo ✓ 5g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~35 estrelinhas) ✓ 19ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 33g Ketocal® 4:1 ou 154ml Ketocal® líquido ✓ 18ml Leite Gordo ✓ 5g Bolachas Cerelac NutriPuffs Banana Laranja® (~35 estrelinhas) ✓ 21ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 3,1g P 25,3g L 3,1g G | 3,8g P 30,1g L 3,6g G | 4,3g P 35,2g L 4,5g G | 4,9g P 40,0g L 5,1g G | 5,6g P 45,0g L 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite e a água numa taça;
2. Aquecer a mistura (opcional);
3. Adicionar os cereais;
4. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
5. Adoçar com Stevia (opcional).

“Leite” com cereais de trigo e fruta

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 17g Ketocal® 4:1 ou 80ml Ketocal® líquido ✓ 5ml Leite Gordo ✓ 3g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 10g Morango ou 9g Framboesa ou 2g Banana ou 6g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar ou 4g Maçã ou 5g Maçã cozida sem açúcar ou 4g Manga ou 5g Papaia ou 5g Pêssego ✓ 13ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20g Ketocal® 4:1 ou 93ml Ketocal® líquido ✓ 6ml Leite Gordo ✓ 4g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 9g Morango ou 7g Framboesa ou 2g Banana ou 6g Pera ou 7g Pera cozida sem açúcar ou 4g Maçã ou 5g Maçã cozida sem açúcar ou 4g Manga ou 5g Papaia ou 5g Pêssego ✓ 16ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g Ketocal® 4:1 ou 112ml Ketocal® líquido ✓ 9ml Leite Gordo ✓ 4g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 16g Morango ou 13g Framboesa ou 3g Banana ou 8g Pera ou 10g Pera cozida sem açúcar ou 6g Maçã ou 7g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Manga ou 9g Papaia ou 10g Pêssego ✓ 18ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27g Ketocal® 4:1 ou 126ml Ketocal® líquido ✓ 8ml Leite Gordo ✓ 5g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 16g Morango ou 13g Framboesa ou 3g Banana ou 8g Pera ou 9g Pera cozida sem açúcar ou 6g Maçã ou 8g Maçã cozida sem açúcar ou 6g Manga ou 8g Papaia ou 9g Pêssego ✓ 21ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g Ketocal® 4:1 ou 145ml Ketocal® líquido ✓ 13ml Leite Gordo ✓ 5g Trigo Puff Biológico Seara® ✓ 18g Morango ou 15g Framboesa ou 4g Banana ou 9g Pera ou 11g Pera cozida sem açúcar ou 6g Maçã ou 8g Maçã cozida sem açúcar ou 7g Manga ou 9g Papaia ou 10g Pêssego ✓ 23ml MCT Oil® ✓ Água q.b. ✓ Stevia q.b. |
| 3,1g P 25,0g L 3,1g G | 3,7g P 30,1g L 3,8g G | 4,4g P 35,0g L 4,4g G | 4,9g P 40,1g L 5,1g G | 5,7g P 45,0g L 5,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar/Triturar o Ketocal®, o leite, a fruta e a água;
2. Adicionar os cereais;
3. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
4. Adoçar com Stevia (opcional).

Batido de chocolate + snack queijo e fiambre

Ingredientes (1 Refeição)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ 11g Ketocal® 4:1 | ✓ 13g Ketocal® 4:1 | ✓ 17g Ketocal® 4:1 | ✓ 18g Ketocal® 4:1 | ✓ 22g Ketocal® 4:1 |
| ✓ 20ml Leite Gordo | ✓ 20ml Leite Gordo | ✓ 23ml Leite Gordo | ✓ 28ml Leite Gordo | ✓ 28ml Leite Gordo |
| ✓ 3g Cacau em pó | ✓ 3g Cacau em pó | ✓ 3g Cacau em pó | ✓ 4g Cacau em pó | ✓ 4g Cacau em pó |
| ✓ 14ml MCT Oil® | ✓ 16ml MCT Oil® | ✓ 18ml MCT Oil® | ✓ 21ml MCT Oil® | ✓ 23ml MCT Oil® |
| ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. | ✓ Água q.b. |
| ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. | ✓ Stevia q.b. |
| ✓ 5g Tri@ngulo queijo fundido | ✓ ½ Tri@ngulo queijo fundido (9g) | ✓ ½ Tri@ngulo queijo fundido (9g) | ✓ ½ Tri@ngulo queijo fundido (9g) | ✓ ½ Tri@ngulo queijo fundido (9g) |
| ✓ 4g Fiambre | ✓ 4g Fiambre | ✓ 6g Fiambre | ✓ 8g Fiambre | ✓ 10g Fiambre |
| 4,6g P | 5,8g P | 6,8g P | 7,7g P | 8,6g P |
| 25,3g L | 29,7g L | 35,1g L | 39,7g L | 45,0g L |
| 1,6g G | 1,7g G | 2,0g G | 2,3g G | 2,5g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, o leite, o cacau e a água;
2. Aquecer a mistura (opcional);
3. Adicionar o MCT Oil® e misturar;
4. Adoçar com Stevia (opcional);
5. Servir o batido acompanhado com o queijo fundido e o fiambre.

Muffins de fruta

Ingredientes (3 refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g Ketocal® 4:1 ✓ 35g Natas ✓ 35g Ovo ✓ 8g Farinha de trigo ✓ 10g Maçã ou 14g Ananás ou 6g Banana ou 14g Pera ou 16g Pêssego ou 16ml Sumo de Laranja ✓ 10ml Óleo de milho ✓ 40g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27g Ketocal® 4:1 ✓ 40g Natas ✓ 45g Ovo ✓ 10g Farinha de trigo ✓ 13g Maçã ou 18g Ananás ou 8g Banana ou 19g Pera ou 22g Pêssego ou 18ml Sumo de Laranja ✓ 12ml Óleo de milho ✓ 50g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 36g Ketocal® 4:1 ✓ 45g Natas ✓ 48g Ovo ✓ 12g Farinha de trigo ✓ 13g Maçã ou 17g Ananás ou 8g Banana ou 18g Pera ou 20g Pêssego ou 18ml Sumo de Laranja ✓ 14ml Óleo de milho ✓ 56g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g Ketocal® 4:1 ✓ 50g Natas ✓ 55g Ovo ✓ 13g Farinha de trigo ✓ 18g Maçã ou 24g Ananás ou 11g Banana ou 26g Pera ou 28g Pêssego ou 25ml Sumo de Laranja ✓ 20ml Óleo de milho ✓ 61g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 56g Ketocal® 4:1 ✓ 46g Natas ✓ 50g Ovo ✓ 15g Farinha de trigo ✓ 18g Maçã ou 24g Ananás ou 11g Banana ou 25g Pera ou 28g Pêssego ou 25ml Sumo de Laranja ✓ 22ml Óleo de milho ✓ 65g Manteiga sem sal ✓ 2g Fermento ✓ Stevia q.b. ✓ Canela q.b. |
| 3,1g P | 3,8g P | 4,4g P | 5,0g P | 5,6g P |
| 25,0g L | 30,0g L | 35,0g L | 40,1g L | 45,0g L |
| 3,1g G | 3,8g G | 4,4g G | 5,0g G | 5,6g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, as natas, o ovo, a farinha, o óleo de milho, a manteiga ligeiramente derretida e o fermento;
2. Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos a fruta;
3. Adicionar a fruta à mistura;
4. Adoçar com Stevia (opcional);
5. Levar ao forno pré-aquecido até estar cozido.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

Muffins de chocolate

Ingredientes (3 refeições)

| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 26g Ketocal® 4:1 ✓ 35g natas ✓ 25g ovo ✓ 9g farinha de trigo ✓ 12g óleo de milho ou girassol ✓ 36g manteiga sem sal ✓ 3g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g Ketocal® 4:1 ✓ 42g natas ✓ 30g ovo ✓ 11g farinha de trigo ✓ 14g óleo de milho ou girassol ✓ 43g manteiga sem sal ✓ 4g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 36g Ketocal® 4:1 ✓ 49g natas ✓ 35g ovo ✓ 13g farinha de trigo ✓ 16g óleo de milho ou girassol ✓ 50g manteiga sem sal ✓ 5g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 41g Ketocal® 4:1 ✓ 56g natas ✓ 40g ovo ✓ 15g farinha de trigo ✓ 19g óleo de milho ou girassol ✓ 57g manteiga sem sal ✓ 6g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 47g Ketocal® 4:1 ✓ 63g natas ✓ 45g ovo ✓ 17g farinha de trigo ✓ 21g óleo de milho ou girassol ✓ 65g manteiga sem sal ✓ 7g Cacau ✓ 2g fermento em pó ✓ Adoçante e canela q.b. |
| 3,1g P 25,0g L 3,0g G | 3,7g P 29,8g L 3,7g G | 4,3g P 34,6g L 4,3g G | 5,0g P 39,8g L 5,0g G | 5,7g P 45,1g L 5,7g G |

Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glícidos.

Modo de Preparação

1. Misturar o Ketocal®, as natas, o ovo, a farinha, o óleo de milho, a manteiga ligeiramente derretida, o cacau e o fermento;
2. Adoçar com Stevia (opcional);
3. Levar ao forno pré-aquecido até estar cozido.

Notas:

Pode servir com chá de infusão ou *ice tea* sem açúcar.

Batido de Aveia

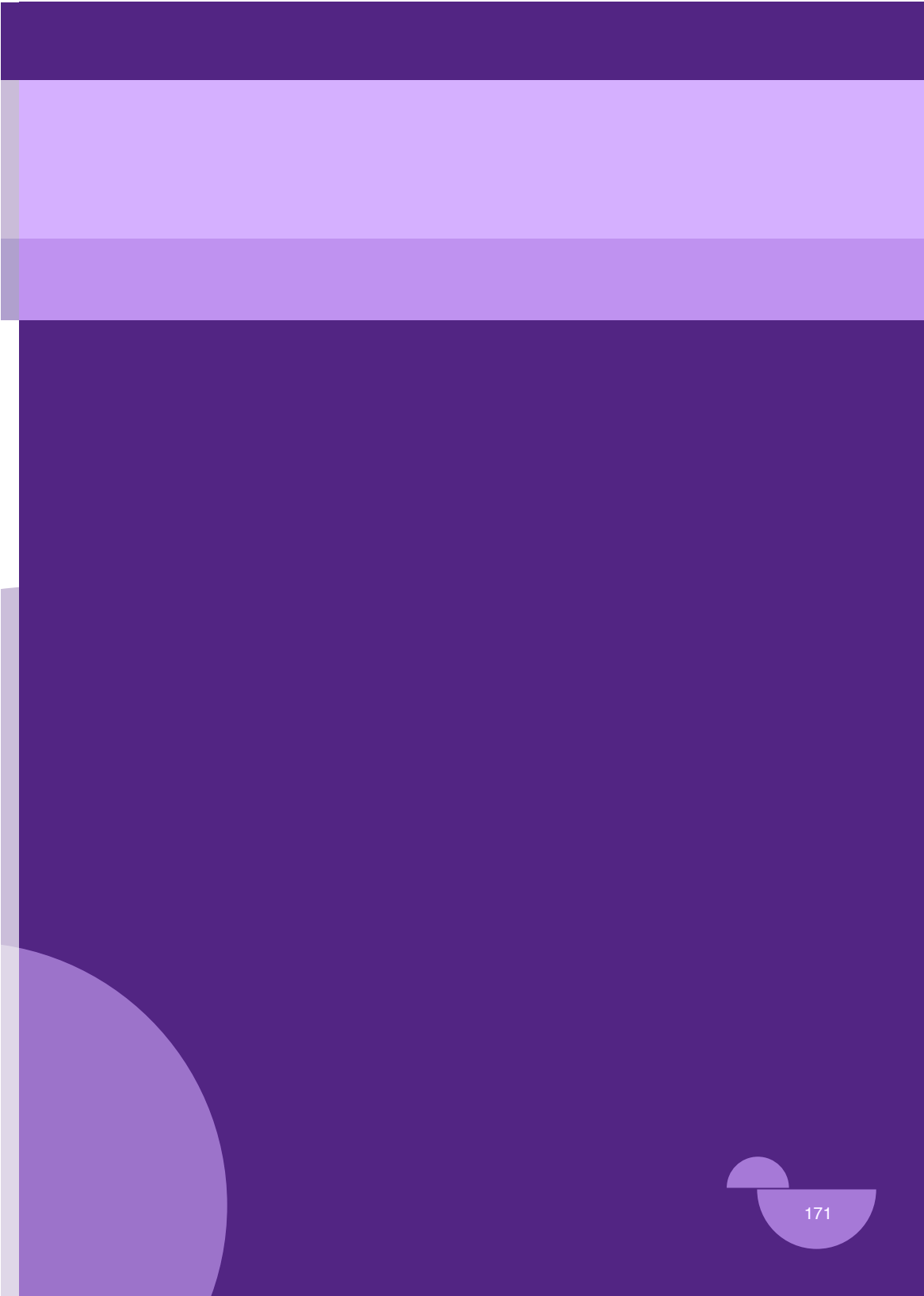
Ingredientes (1 Refeição)

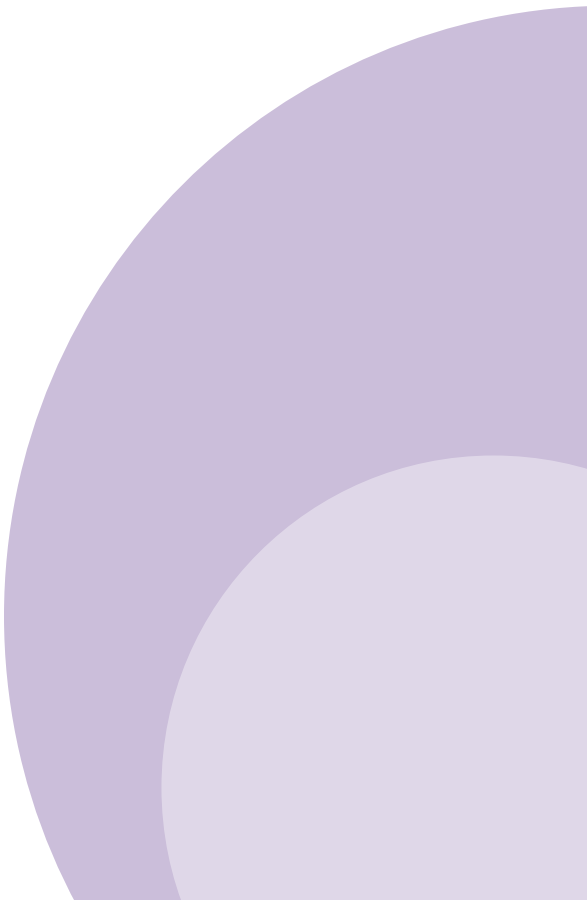
| 250 kcal | 300 kcal | 350 kcal | 400 kcal | 450 kcal |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 2g Flocos de aveia ✓ 12g Ketocal® 4:1 ✓ 17ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 22g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 3g Flocos de aveia ✓ 15g Ketocal® 4:1 ✓ 19ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 31g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 3g Flocos de aveia ✓ 17g Ketocal® 4:1 ✓ 23ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 33g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 4g Flocos de aveia ✓ 19g Ketocal® 4:1 ✓ 27ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 39g iogurte aroma magro sem adição de açúcar ✓ 4g Flocos de aveia ✓ 22g Ketocal® 4:1 ✓ 29ml MCT oil® ✓ Água, adoçante q.b. |
| 3,2g p 25,4g L 3,1g G | 3,7g P 29,6g L 3,7g G | 4,4g P 35,0g L 4,3g G | 4,9g P 40,4g L 5,1g G | 5,7g P 44,5g L 5,6g G |

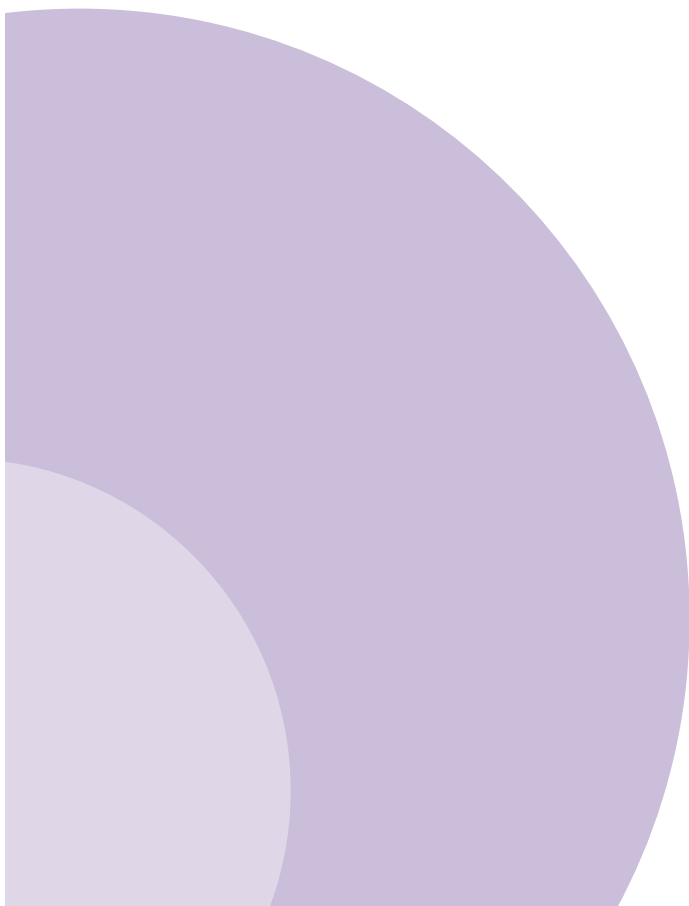
Legenda: P- Proteína; L- Lípidos; G- Glicídios.

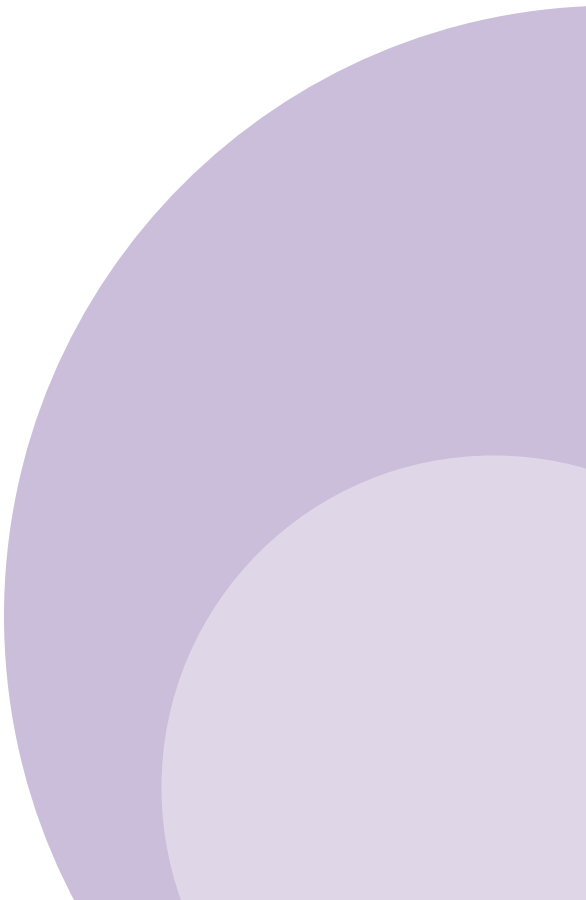
Referências bibliográficas

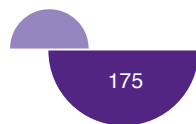
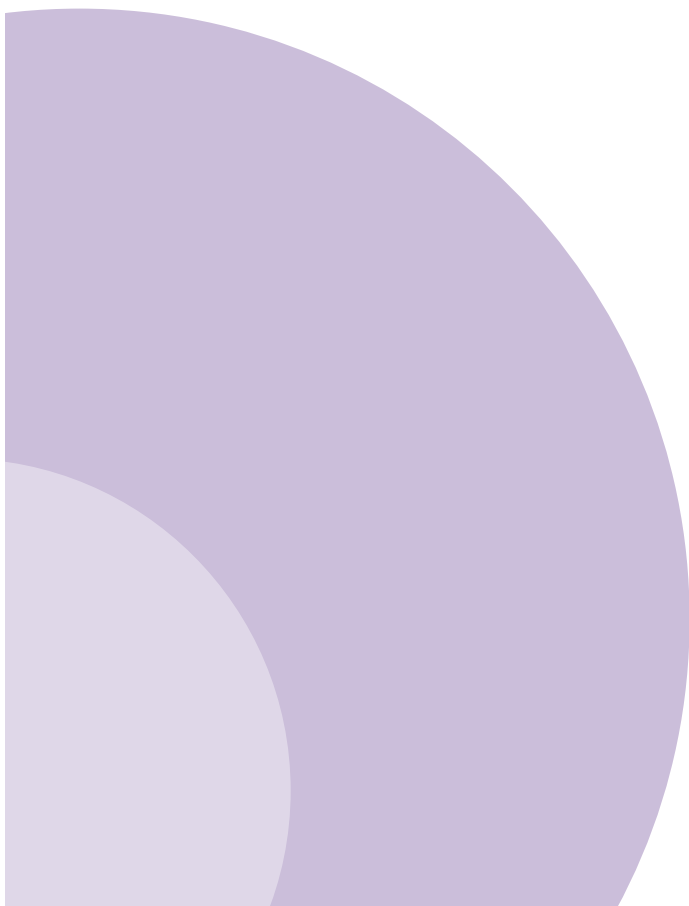
1. van der Louw E, van den Hurk D, Neal E, Leiendecker B, Fitzsimmon G, Dority L, et al. Ketogenic diet guidelines for infants with refractory epilepsy. *Eur J Paediatr Neurol*. 2016 Nov;20:798-809.
2. Roehl K, Sewak SL. Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Classic and Modified Ketogenic Diets for Treatment of Epilepsy. *J Acad Nutr Diet*. 2017 Aug;117:1279-1292.
3. Ismayilova N, Leung MA, Kumar R, Smith M, Williams RE. Ketogenic diet therapy in infants less than two years of age for medically refractory epilepsy. *Seizure*. 2018 Apr;57:5-7.
4. Prezioso G, Carlone G, Zaccara G, Verrotti A. Efficacy of ketogenic diet for infantile spasms: A systematic review. *Acta Neurol Scand*. 2018 Jan;137:4-11.
5. Martin K, Jackson CF, Levy RG, Cooper PN. Ketogenic diet and other dietary treatments for epilepsy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016 Feb 9;2:CD001903.
6. António Guerra, Carla Rêgo, Diana Silva, Gonçalo Cordeiro Ferreira, Helena Mansilha, Henedina Antunes, Ricardo Ferreira. Alimentação e nutrição do lactente. *Acta Pediatr Port* 2012;43:S17-S40.
7. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2017 Jan;64:119-132.

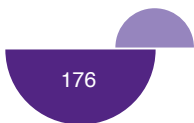












NUTRICIA
Metabolics
Inspiring Futures