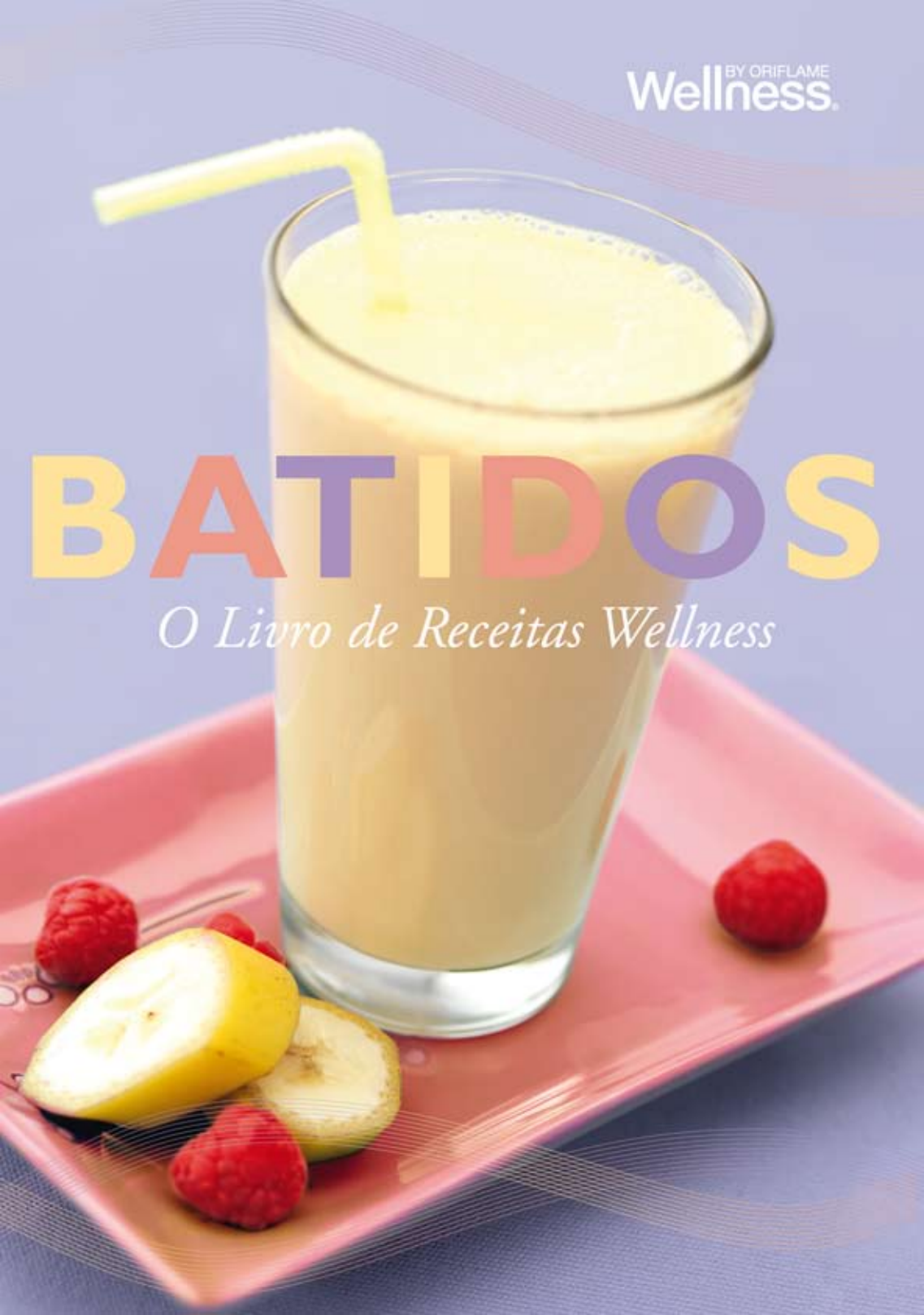


BY ORIFLAME
Wellness.

BATIDOS

O Livro de Receitas Wellness



BATIDOS Wellness



Os Batidos são deliciosos e podem ser servidos nas mais variadíssimas ocasiões. Adorados por adultos e crianças, são a escolha acertada para quem pretende atingir o peso ideal, ou simplesmente controlá-lo.

As Receitas que passamos a apresentar, contêm todas elas os Batidos Natural Balance Wellness by Oriflame - a sua preparação é super rápida e fácil. São mesmo deliciosos!

O segredo para criar um Batido saudável é procurar um equilíbrio entre os hidratos de carbono, as proteínas, as gorduras e claro as vitaminas, os minerais e fibras. Com os Batidos Natural Balance como base, são-lhe fornecidos os nutrientes que o organismo necessita para se manter saudável e a vontade de ingerir açúcares é atenuada. Vai-se sentir saciado e por consequência vai reduzir as quantidades do que costuma comer. E é esta a fórmula de uma dieta saudável. Bom apetite!

Brian Martensen

Chefe Executivo responsável pelo desenvolvimento de novos Produtos, Igelösa Life Science Community, Representante da Equipa Nacional de Cultura Física Sueca.

Batidos Natural Balance *receita original*

APENAS 65 calorias

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance
Morango ou Baunilha
150 ml de água fria

Preparação

Misture muito bem. Delicie-se!



ÍNDICE

Neste Livro vai encontrar 12 Receitas de Batidos deliciosos: 8 com muito poucas calorias e, para o máximo de originalidade, 4 receitas para ocasiões especiais que vão deixar toda a gente com água na boca.
E são tão fáceis de preparar...

PARA MANTER A LINHA

Receitas de Batidos deliciosos e com poucas calorias.
Para uma vida deliciosa e saudável.

<i>Delícia de Morango</i>	<i>Pág. 4-5</i>
<i>Pêssego Refrescante</i>	<i>Pág. 6</i>
<i>Morangos e Nozes Mix</i>	<i>Pág. 6</i>
<i>Vitamina de Citrinos</i>	<i>Pág. 7</i>

ENERGIZANTES

Saudáveis, energizantes e revigorantes.
Perca peso enquanto ganha energia.

<i>Delícia de Maçã</i>	<i>Pág. 8-9</i>
<i>Brisa Tropical</i>	<i>Pág. 10</i>
<i>Energia Kiwi</i>	<i>Pág. 10</i>
<i>Banana Baunilha</i>	<i>Pág. 11</i>

PARA OCASIÕES ESPECIAIS

Perfeitos para aquelas festas de Verão.
Super fáceis de preparar!

<i>Delícia Silvestre</i>	<i>Pág. 12-13</i>
<i>Morango Chocolate</i>	<i>Pág. 14</i>
<i>Manga Paradise</i>	<i>Pág. 14</i>
<i>Cenouras Crocantes</i>	<i>Pág. 15</i>

Delícia *de Morango*

*Comece o dia com um pequeno-almoço
delicioso e super saudável.*

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural
Balance Morango
150 ml de água ou leite magro (0.5%)
3-4 morangos

Preparação

Misture todos os ingredientes num
liquidificador e sirva o Batido num copo
alto de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de leite magro = 57 kcal
3-4 morangos = 20 kcal
Total: 142 kcal





Pêssego

Refreshante

Ideal para beber à beira da piscina naqueles dias quentes de Verão.

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Baunilha
150 ml de água ou leite magro (0.5%)
75 g de fatias de pêssego (cerca de meio pêssego)
3 cubos de gelo

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de leite magro = 57 kcal
75 g de pêssego = 30 kcal
Total: 152 kcal

Morangos e Nozes Mix

Ninguém vai resistir a este prazer!

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Morango
150 ml de água ou leite magro (0.5%)
nozes trituradas (3 nozes)

Preparação

Misture o Batido Natural Balance Morango com o leite magro. Sirva num copo de cocktail e enfeite com os pedaços de noz.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de leite magro = 57 kcal
nozes trituradas (3 nozes) = 59 kcal
Total: 181 kcal





Vitamina *de Citrinos*

Uma vitamina muito refrescante!

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural

Balance Baunilha

100 ml de sumo de toranja

50 ml de sumo de laranja

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo de vidro. Dê asas à sua imaginação e enfeite o copo a gosto.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal

100 ml de sumo de toranja = 40 kcal

50 ml de sumo de laranja = 24 kcal

Total: 129 kcal

Delícia de Maçã

O sabor é ainda mais irresistível que o aroma... Delicie-se com esta combinação mais que perfeita!

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Baunilha
100 ml de água ou leite magro (0,5%)
50 ml de sumo de maçã
Uma pitada de canela

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva o Batido num copo de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
100 ml de leite magro = 38 kcal
50 ml de sumo de maçã = 24 kcal
Total: 127 kcal





Brisa Tropical

O delicioso sabor deste Batido vai levá-lo, certamente, a um paraíso tropical.

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance
Morango
150 ml de sumo de frutos tropicais
2 nozes

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de sumo de frutos tropicais = 60 kcal
2 nozes = 52 kcal
Total: 177 kcal

Energia Kiwi

Textura cremosa e uma mistura muito saudável. Um choque de energia!

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance
Baunilha
150 ml de leite magro (0,5%)
1 kiwi
1 colher de sopa de sementes de linho

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de leite magro = 57 kcal
1 kiwi = 31 kcal
1 colher de sopa de sementes de linho = 37 kcal
Total: 190 kcal





Banana Baunilha

Absolutamente deliciosa e com um elevado poder nutricional. Experimente!

1 dose

Ingredientes

- 1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Baunilha
- 150 ml de água ou leite magro (0,5%)
- 1/2 banana
- 1 colher de chá de sumo de limão

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo para Batidos.

Calorias por dose

- 1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
- 150 ml de leite magro = 57 kcal
- 1/2 banana = 40 kcal
- 1 colher de chá de sumo de limão = 5 kcal
- Total: 167 kcal

Delícia *Silvestre*

Com verdadeiros pedaços de fruta para dar um toque muito especial à textura super cremosa deste Batido.

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Morango
150 ml de iogurte natural não açucarado
1/2 dl de frutos silvestres

Preparação

Misture a fruta, o iogurte natural não açucarado e 1 colher do Batido Natural Balance Morango num liquidificador.
Sirva num copo de vidro e adicione alguns frutos silvestres no topo.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de iogurte natural não açucarado = 64 kcal
1/2 dl de frutos silvestres = 17 kcal
Total: 146 kcal





Morango Chocolate

*Para agradar o corpo e a alma.
Surpreenda-se!*

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance
Morango
100 ml de leite de soja ou leite magro (0.5%)
50 ml de sumo natural de laranja
3 folhas de hortelã-pimenta para enfeitar
3 morangos
1 pedaço de chocolate preto para enfeitar

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo de cocktail. Utilize as folhas de hortelã-pimenta e o chocolate para enfeitar.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
100 ml de leite de soja = 36 kcal
50 ml de sumo de laranja = 24 kcal
3 morangos = 15 kcal
Chocolate preto 10 g = 50 kcal
Total: 190 kcal



Manga Paradise

Refresque-se durante o Verão!

1 dose

Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance
Morango
150 ml de sumo de manga
1/2 banana madura
4 cubos de gelo

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo alto de vidro.

Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
150 ml de sumo de manga = 75 kcal
1/2 banana = 40 kcal
Total: 180 kcal





Cenouras *Crocantes*

Sabor irresistível e glamour inquestionável. Ninguém vai ficar indiferente.

1 dose

Ingredientes

- 1 colher (18 g) do Batido Natural Balance Baunilha
- 75 ml de iogurte natural não açucarado
- 75 ml de sumo de cenoura
- 1 colher de chá de café instantâneo (pó)
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 5 folhas de hortelã-pimenta (para enfeitar)
- 5 amêndoas torradas (para enfeitar)

Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo de cocktail enfeitado com as folhas de hortelã-pimenta e com pedaços de amêndoas torradas.

Calorias por dose

- 1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal
- 75 ml de iogurte natural não açucarado = 32 kcal
- 75 ml de sumo de cenoura = 24 kcal
- 1 colher de chá de café instantâneo (pó) = 4 kcal
- 1 colher de chá de gengibre ralado = 18 kcal
- 5 amêndoas torradas = 33 kcal
- Total: 176 kcal**

Atingir o peso ideal - Será assim tão difícil?

Siga os passos Wellness 1, 2 e 3 e atinja o seu peso ideal de forma super saudável!

1

- Beba um Batido Wellness cerca de 30 minutos antes da sua refeição principal e sempre que sentir fome. São recomendadas, no máximo, 2 a 3 doses diárias dos Batidos Natural Balance. Estes Batidos vão fornecer ao seu organismo todos os nutrientes essenciais para um funcionamento em pleno.
- Os Batidos Natural Balance ajudam a estabilizar os níveis de açúcar e insulina, factores muito importantes para o controlo do peso.



2

- Com a ajuda no 1º passo, será muito mais fácil reduzir as quantidades de hidratos de carbono (massa, arroz, batatas) e carne, permitindo assim substituir partes da sua refeição por uma salada.
- Os legumes e vegetais são importantes não só por serem ricos em Vitaminas, Minerais e Antioxidantes, mas também por conterem uma grande quantidade de fibras e terem poucas calorias.



3

- Faça exercício físico regularmente (cerca de 30 minutos por dia) e sinta-se bem.

