

## NOVA EMENTA DA POWER FOODS

Maior eficácia - Melhores sabores

A descrição das receitas secretas é resumida e não contém todos os ingredientes usados. Todos os programas têm a mesma ementa distinguindo-se apenas por alguns ingredientes. Encontra a lista comparativa completa de ingredientes na página seguinte.

### EMENTA 1\*

	Pequeno- almoço e lanche da tarde 2 x 480 ml**	Almoço e Jantar 2 x 480 ml**
<b>DIA 1</b>	<b>Drain Blend</b>	<b>Mind Blend ""CAFÉ""</b>
	Kiwi, pepino, abacaxi e mais 5 vegetais e frutas	Pêra, castanha do Brasil, chicória e mais 6 sementes e frutas
<b>DIA 2</b>	<b>Pro Blend</b>	<b>Cardio Blend Cacau</b>
	Anôna, cherovia, papaia e mais 5 vegetais e frutas	Tâmaras, sementes de linhaça, cacau cru e mais 6 sementes e frutas
<b>DIA 3</b>	<b>Vision Blend</b>	<b>Glow Blend Manga</b>
	Melancia, cenoura, pêsego e mais 2 vegetais e frutas	Manga, sementes de abóbora, de girassol e mais 5 sementes e frutas
<b>DIA 4</b>	<b>Speed Blend</b>	<b>Power Blend Cereja</b>
	Ameixa, couve roxa, pêra e mais 5 vegetais e frutas <small>Contém malagueta apenas nos programas Reset Intensive e Diet Coaching</small>	Cereja, macadamia, sementes de girassol e mais 6 sementes e frutas
<b>DIA 5</b>	<b>Beet Blend</b>	<b>Digest Blend Maracujá</b>
	Morango, beterraba, uva e mais 4 vegetais e frutas	Maracujá, sementes de chia, de sésamo e mais 8 sementes e frutas

### EMENTA 2\*

	Pequeno- almoço e lanche da tarde 2 x 480 ml	Almoço e Jantar 2 x 480 ml
<b>DIA 1</b>	<b>Immuno Blend</b>	<b>Mind Blend Côco</b>
	Maçã, funcho, pêra e mais 6 vegetais e frutas	Pêra, castanha do Brasil, côco ralado e mais 7 sementes e frutas
<b>DIA 2</b>	<b>Comfort Blend</b>	<b>Cardio Blend Canela</b>
	Abacaxi, gengibre, melão e mais 5 vegetais e frutas	Tâmaras, sementes de linhaça canela e mais 7 sementes e frutas
<b>DIA 3</b>	<b>Skindeep Blend</b>	<b>Glow Blend Abacate</b>
	Melão, cenoura, pêsego e mais 2 vegetais e frutas	Abacate, sementes de abóbora, de girassol e mais 5 sementes e frutas
<b>DIA 4</b>	<b>Antiox Blend</b>	<b>Power Blend Manga</b>
	Morango, ruibarbo, pêsego e mais 3 vegetais e frutas	Manga, macadamia, sementes de girassol e mais 5 sementes e frutas
<b>DIA 5</b>	<b>Core Blend</b>	<b>Digest Blend Berries</b>
	Ameixa, couve roxa, melancia e mais 3 vegetais e frutas	Frutos vermelhos, sementes de chia, de sésamo e mais 7 sementes e frutas

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

\*\* Excepto no programa de diet coaching em que apenas um batido de cada receita é servido por dia.

## LISTA DE INGREDIENTES DOS BATIDOS

Cada batido contém entre 6 a 10 ingredientes que, geralmente, são usados 1 a 2 vezes por semana. As fórmulas são reservadas pelo segredo que os serviços de restauração podem manter.

Alguns ingredientes sazonais poderão estar ausentes das ementas em função da estação.

**Não garantimos a ausência de vestígios de nenhum ingrediente de nenhum batido. Os nossos programas não são recomendáveis a ninguém que tenha alguma alergia severa a algum dos ingredientes.**

### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

SMOOTHIES	EMENTA 1*				EMENTA 2*			
	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP	DIET COACHING	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP	DIET COACHING
Abacaxi	1	1	1	1	1	1	1	1
Água	1	1	1	1	1	1	1	1
Aipo	1	1	1	1	0	0	0	0
Alperce	1	1	1	1	1	1	1	1
Ameixa	1	1	1	1	1	1	1	1
Amora	0	0	0	0	0	1	1	0
Anona	1	1	1	1	0	0	0	0
Beterraba	1	1	1	1	0	0	0	0
Brócolos	0	0	0	0	1	0	0	1
Cenoura	1	1	1	1	1	1	1	1
Cereja	0	0	0	0	1	1	1	1
Cherovia	1	1	1	1	0	0	0	0
Couve roxa	1	1	1	1	1	1	1	1
Couve-flor	0	0	0	0	1	0	0	1
Curcuma	1	1	1	1	0	0	0	0
Dióspiro	1	1	1	1	1	1	1	1
Espargos	0	1	1	0	0	0	0	0
Espinafres	1	1	1	1	0	0	0	0
Framboesas	0	0	0	0	0	1	1	0
Funcho	0	0	0	0	1	1	1	1
Gengibre	0	0	0	0	1	1	1	1
Kale	0	0	0	0	1	1	1	1
Kíwi	1	1	1	1	0	0	0	0
Maçã	0	0	0	0	1	1	1	1
Malagueta	1	0	0	1	0	0	0	0
Mamão	1	1	1	1	0	0	0	0
Manga	0	1	1	0	0	1	1	0
Melancia	1	1	1	1	1	1	1	1
Melão	1	1	1	1	1	1	1	1
Meloa	1	1	1	1	1	1	1	1
Mirtilo	0	1	1	0	0	0	0	0
Morango	1	1	1	1	1	1	1	1
Pepino	1	1	1	1	0	0	0	0
Pêra	1	1	1	1	1	1	1	1
Pêssego	1	1	1	1	1	1	1	1
Rabanetes	0	0	0	0	1	0	0	1
Romã	0	0	0	0	1	1	1	1
Ruibarbo	0	0	0	0	1	1	1	1
Sumo de laranja	1	1	1	1	1	1	1	1
Tomate	1	0	0	1	1	0	0	1
Toranja	1	1	1	1	0	0	0	0
Uva preta	1	1	1	1	0	0	0	0

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

SHAKES	EMENTA 1*				EMENTA 2*			
	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP	DIET COACHING	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP	DIET COACHING
Abacate	0	0	0	0	1	1	1	1
Abacaxi	1	1	1	1	1	1	1	1
Água	1	1	1	1	1	1	1	1
Amêndoa	0	0	0	0	1	0	0	1
Amora	0	0	0	0	1	1	1	1
Aveia	1	0	0	1	1	0	0	1
Avelã	1	0	0	1	0	0	0	0
Banana	1	0	0	1	1	0	0	1
Cacau cru	1	1	1	1	0	0	0	0
Caju	1	0	0	1	1	0	0	1
Canela	0	0	0	0	1	1	1	1
Castanha do Brasil	1	1	1	1	1	1	1	1
Cereja	1	1	1	1	0	0	0	0
Chicória	1	1	1	1	0	0	0	0
Côco	0	0	0	0	1	1	1	1
Courgete	1	1	1	1	0	1	1	0
Curcuma	1	1	1	1	0	0	0	0
Figo	1	1	1	1	1	1	1	1
Framboesas	0	0	0	0	1	1	1	1
Gengibre	0	0	0	0	1	1	1	1
Macadâmia	1	1	1	1	1	1	1	1
Manga	1	1	1	1	1	1	1	1
Maracujá	1	1	1	1	0	0	0	0
Melão	1	1	1	1	0	0	0	0
Meloa	1	1	1	1	0	0	0	0
Mirtilo	0	0	0	0	1	1	1	1
Morango	0	0	0	0	1	1	1	1
Noz	1	0	0	1	0	0	0	0
Pecan	0	0	0	0	1	0	0	1
Pêra	1	1	1	1	1	1	1	1
Proteína de arroz	0	0	1	0	0	0	1	0
Proteína de canhamo	0	0	1	0	0	0	1	0
Proteína de ervilha	0	0	1	0	0	0	1	0
Raspa de limão	1	1	1	1	1	1	1	1
Romã	1	1	1	1	0	0	0	0
Sal Rosa	1	1	1	1	1	1	1	1
Sementes de abóbora	1	1	1	1	1	1	1	1
Sementes de chia	1	1	1	1	1	1	1	1
Sementes de girassol	1	1	1	1	1	1	1	1
Sementes de linhaça	1	1	1	1	1	1	1	1
Sementes de sésamo	1	1	1	1	1	1	1	1
Sumo de laranja	1	1	1	1	1	1	1	1
Sumo de limão	1	1	1	1	1	1	1	1
Tâmara	1	1	1	1	1	1	1	1
Trigo sarraceno	1	0	0	1	1	0	0	1

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## COMPOSIÇÃO DOS BATIDOS

### PROGRAMA RESET INTENSIVE EMENTA 1\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	<b>DRAIN BLEND</b>	<b>PRO BLEND</b>	<b>VISION BLEND</b>	<b>SPEED BLEND</b>	<b>BEEET BLEND</b>
Ingrediente					
Fruta fresca	62.5%	72.9%	72.9%	62.5%	72.9%
Vegetais frescos	20.8%	10.4%	20.8%	15.6%	10.4%
Água	6.3%	5.4%	6.3%	20.8%	16.7%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%	0.0%
Especiarias	0.0%	0.8%	0.0%	1.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	<b>MIND BLEND "CAFÉ"</b>	<b>CARDIO BLEND CACAU</b>	<b>GLOW BLEND MANGA</b>	<b>POWER BLEND CEREJA</b>	<b>DIGEST BLEND MARACUJÁ</b>
Ingrediente					
Água	69.4%	68.3%	50.7%	60.5%	61.2%
Fruta fresca	10.4%	10.4%	20.8%	20.8%	18.8%
Frutos secos	5.8%	5.8%	0.0%	5.8%	5.8%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	0.0%	0.0%	13.0%	2.6%	3.1%
Especiarias	0.6%	1.7%	0.0%	0.0%	0.9%
Vegetais frescos	0.0%	0.0%	10.4%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

### PROGRAMA RESET INTENSIVE EMENTA 2\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	<b>IMMUNO BLEND</b>	<b>COMFORT BLEND</b>	<b>SKINDEEP BLEND</b>	<b>ANTIOX BLEND</b>	<b>CORE BLEND</b>
Ingrediente					
Fruta fresca	62.5%	62.5%	62.5%	62.5%	72.9%
Vegetais frescos	12.5%	15.6%	20.8%	15.6%	7.3%
Água	13.3%	10.4%	6.3%	21.9%	19.8%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%
Especiarias	1.3%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	<b>MIND BLEND CÔCO</b>	<b>CARDIO BLEND CANELA</b>	<b>GLOW BLEND ABACATE</b>	<b>POWER BLEND MANGA</b>	<b>DIGEST BLEND BERRIES</b>
Ingrediente					
Água	67.4%	69.0%	48.1%	70.9%	68.4%
Fruta fresca	10.4%	10.4%	20.8%	10.4%	15.5%
Frutos secos	5.8%	5.8%	0.0%	5.8%	5.8%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	2.6%	0.0%	26.0%	2.6%	0.0%
Especiarias	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Vegetais frescos	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## PROGRAMA RESET ULTRA 800

### EMENTA 1\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>DRAIN BLEND</b>	<b>PRO BLEND</b>	<b>VISION BLEND</b>	<b>SPEED BLEND</b>	<b>BEET BLEND</b>
Fruta fresca	62.5%	72.9%	78.1%	68.8%	72.9%
Vegetais frescos	22.9%	10.4%	10.4%	5.2%	10.4%
Água	4.2%	5.4%	11.5%	26.0%	16.7%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%	0.0%
Especiarias	0.0%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND "CAFÉ"</b>	<b>CARDIO BLEND CACAU</b>	<b>GLOW BLEND MANGA</b>	<b>POWER BLEND CEREJA</b>	<b>DIGEST BLEND MARACUJÁ</b>
Água	78.8%	77.7%	50.7%	64.6%	65.4%
Fruta fresca	5.2%	5.2%	20.8%	20.8%	18.8%
Frutos secos	1.7%	1.7%	0.0%	1.7%	1.7%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	0.0%	0.0%	13.0%	2.6%	3.1%
Especiarias	0.6%	1.7%	0.0%	0.0%	0.9%
Vegetais	5.2%	5.2%	10.4%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## PROGRAMA RESET ULTRA 800

### EMENTA 2\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>IMMUNO BLEND</b>	<b>COMFORT BLEND</b>	<b>SKINDEEP BLEND</b>	<b>ANTIOX BLEND</b>	<b>CORE BLEND</b>
Fruta fresca	67.7%	67.7%	67.7%	68.8%	79.2%
Vegetais frescos	7.3%	10.4%	10.4%	5.2%	5.2%
Água	13.3%	10.4%	11.5%	26.0%	15.6%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%
Especiarias	1.3%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND CÔCO</b>	<b>CARDIO BLEND CANELA</b>	<b>GLOW BLEND ABACATE</b>	<b>POWER BLEND MANGA</b>	<b>DIGEST BLEND BERRIES</b>
Água	76.7%	78.4%	48.1%	75.1%	72.6%
Fruta fresca	5.2%	5.2%	20.8%	10.4%	15.5%
Frutos secos	1.7%	1.7%	0.0%	1.7%	1.7%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	2.6%	0.0%	26.0%	2.6%	0.0%
Especiarias	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Vegetais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## PROGRAMA RESET ULTRA PUMP

### EMENTA 1\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>DRAIN BLEND</b>	<b>PRO BLEND</b>	<b>VISION BLEND</b>	<b>SPEED BLEND</b>	<b>BEEET BLEND</b>
Fruta fresca	62.5%	72.9%	78.1%	68.8%	72.9%
Vegetais frescos	22.9%	10.4%	10.4%	5.2%	10.4%
Água	4.2%	5.4%	11.5%	26.0%	16.7%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%	0.0%
Especiarias	0.0%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND "CAFÉ"</b>	<b>CARDIO BLEND CACAU</b>	<b>GLOW BLEND MANGA</b>	<b>POWER BLEND CEREJA</b>	<b>DIGEST BLEND MARACUJÁ</b>
Água	72.6%	71.4%	44.4%	58.4%	59.1%
Fruta fresca	5.2%	5.2%	20.8%	20.8%	18.8%
Frutos secos	1.7%	1.7%	0.0%	1.7%	1.7%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	0.0%	0.0%	13.0%	2.6%	3.1%
Especiarias	0.6%	1.7%	0.0%	0.0%	0.9%
Vegetais	5.2%	5.2%	10.4%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## PROGRAMA RESET ULTRA PUMP

### EMENTA 2\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço e lanche da tarde

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>IMMUNO BLEND</b>	<b>COMFORT BLEND</b>	<b>SKINDEEP BLEND</b>	<b>ANTIOX BLEND</b>	<b>CORE BLEND</b>
Fruta fresca	67.7%	67.7%	67.7%	68.8%	79.2%
Vegetais frescos	7.3%	10.4%	10.4%	5.2%	5.2%
Água	13.3%	10.4%	11.5%	26.0%	15.6%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%
Especiarias	1.3%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 2 x 480 ml

Refeições: Almoço e Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND CÔCO</b>	<b>CARDIO BLEND CANELA</b>	<b>GLOW BLEND ABACATE</b>	<b>POWER BLEND MANGA</b>	<b>DIGEST BLEND BERRIES</b>
Água	70.5%	72.1%	41.8%	68.8%	66.3%
Fruta fresca	5.2%	5.2%	20.8%	10.4%	15.5%
Frutos secos	1.7%	1.7%	0.0%	1.7%	1.7%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	2.6%	0.0%	26.0%	2.6%	0.0%
Especiarias	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Vegetais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## PROGRAMA DIET COACHING

### EMENTA 1\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 1 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>DRAIN BLEND</b>	<b>PRO BLEND</b>	<b>VISION BLEND</b>	<b>SPEED BLEND</b>	<b>BEEET BLEND</b>
Fruta fresca	62.5%	72.9%	72.9%	62.5%	72.9%
Vegetais frescos	20.8%	10.4%	20.8%	15.6%	10.4%
Água	6.3%	5.4%	6.3%	20.8%	16.7%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%	0.0%
Especiarias	0.0%	0.8%	0.0%	1.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 1 x 480 ml

Refeições: Almoço ou Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND "CAFÉ"</b>	<b>CARDIO BLEND CACAU</b>	<b>GLOW BLEND MANGA</b>	<b>POWER BLEND CEREJA</b>	<b>DIGEST BLEND MARACUJÁ</b>
Água	69.4%	68.3%	50.7%	60.5%	61.2%
Fruta fresca	10.4%	10.4%	20.8%	20.8%	18.8%
Frutos secos	5.8%	5.8%	0.0%	5.8%	5.8%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	0.0%	0.0%	13.0%	2.6%	3.1%
Especiarias	0.6%	1.7%	0.0%	0.0%	0.9%
Vegetais frescos	0.0%	0.0%	10.4%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

### EMENTA 2\*

#### SMOOTHIES DE VEGETAIS E FRUTA

Dose diária: 1 x 480 ml

Refeições: Pequeno-almoço

SMOOTHIE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>IMMUNO BLEND</b>	<b>COMFORT BLEND</b>	<b>SKINDEEP BLEND</b>	<b>ANTIOX BLEND</b>	<b>CORE BLEND</b>
Fruta fresca	62.5%	62.5%	62.5%	62.5%	72.9%
Vegetais frescos	12.5%	15.6%	20.8%	15.6%	7.3%
Água	13.3%	10.4%	6.3%	21.9%	19.8%
Sumo de fruta	10.4%	10.4%	10.4%	0.0%	0.0%
Especiarias	1.3%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%

#### SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Dose diária: 1 x 480 ml

Refeições: Almoço ou Jantar

SHAKE	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ingrediente	<b>MIND BLEND CÔCO</b>	<b>CARDIO BLEND CANELA</b>	<b>GLOW BLEND ABACATE</b>	<b>POWER BLEND MANGA</b>	<b>DIGEST BLEND BERRIES</b>
Água	67.4%	69.0%	48.1%	70.9%	68.4%
Fruta fresca	10.4%	10.4%	20.8%	10.4%	15.5%
Frutos secos	5.8%	5.8%	0.0%	5.8%	5.8%
Fruta desidratada	5.2%	5.2%	0.0%	5.2%	5.2%
Sementes	3.3%	3.3%	5.0%	5.0%	5.0%
Cereais	5.2%	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%
Sumo de fruta	2.6%	0.0%	26.0%	2.6%	0.0%
Especiarias	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Vegetais frescos	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Isolado proteico	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

\* As ementas são rotativas e através do formulário de contacto do site poderá saber qual estará em vigor em determinada data.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL TOTAL DOS PROGRAMAS

Nutriente	RESET INTENSIVE		RESET ULTRA 800		RESET ULTRA PUMP		DIET COACHING ***	
	4 x 480 ml		4 x 480 ml		4 x 480 ml		2 x 480 ml	
		% DDR		% DDR		% DDR		% DDR
Energia total, kcal	1163	57%	892	44%	935	46%	581	29%
Hidratos de carbono, g dos quais	175	53%	153	46%	156	47%	88	27%
Fibra, g	33	131%	29	116%	31	126%	16	66%
Açúcares de ocor. natural, g	104		104		104		52	
Açúcares adicionados, g	0.0	0%	0.0	0%	0.0	0%	0.0	0%
Gordura total, g da qual	51	90%	33	58%	34	60%	26	45%
Gordura saturada, g	8	34%	5	23%	5	24%	4	17%
Gordura monoinsaturada, g	22	159%	12	89%	12	90%	11	80%
Gordura poliinsaturada, g	17	95%	12	67%	13	71%	9	47%
Gorduras trans, mg	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Ómega-3, g	3.4	146%	2.8	127%	2.8	127%	1.7	73%
Ómega-6, g	13.8	245%	9.2	162%	9.2	162%	6.9	123%
Proteína, g	27	56%	19	39%	63	133%	13	28%
Triptofano, mg	375	164%	265	116%	844	369%	187	82%
Treonina, mg	888	104%	593	69%	2270	265%	444	52%
Isoleucina, mg	1000	88%	671	59%	2699	236%	500	44%
Leucina, mg	1666	75%	1067	48%	4760	214%	833	37%
Lisina, mg	1131	66%	788	46%	3121	182%	566	33%
Metionina, mg	485	85%	360	63%	1310	229%	243	42%
Fenilalanina, mg	1172	82%	756	53%	3190	223%	586	41%
Valina, mg	1334	90%	892	60%	3291	222%	667	45%
Histidina, mg	604	106%	386	68%	1502	263%	302	53%
Vitaminas								
Vitamina A, IU	8132	349%	7911	339%	7911	339%	4066	174%
Vitamina C, mg	244	361%	240	356%	240	356%	122	181%
Vitamina D*, IU	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Vitamina E, mg	8.4	70%	6.7	55%	7.4	61%	4.2	35%
Vitamina K, mcg	109	181%	97	162%	97	162%	54	91%
Vitamina B1, mg	1.0	91%	0.9	75%	0.9	80%	0.5	45%
Vitamina B2, mg	0.48	44%	0.35	32%	0.35	32%	0.24	22%
Vitamina B3, mg	8.7	58%	7.3	48%	7.3	48%	4.3	29%
Vitamina B6, mg	1.1	88%	0.9	72%	1.0	77%	0.6	44%
Folato, mcg	279	70%	246	61%	246	61%	139	35%
Vitamina B12**, mcg	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Ácido pantoténico, mg	3.0	61%	2.5	49%	2.5	49%	1.5	30%
Minerais								
Cálcio, mg	390	75%	352	68%	416	80%	195	37%
Ferro, mg	10.9	76%	8.7	60%	10.5	73%	5.5	38%
Magnésio, mg	458	148%	343	111%	343	111%	229	74%
Fósforo, mg	841	120%	615	88%	615	88%	421	60%
Potássio, mg	2921	83%	2561	73%	2715	78%	1461	42%
Sódio, g	0	4%	0	4%	0	4%	0	2%
Zinco, mg	7	83%	5	57%	5	57%	3	42%
Cobre, mg	2	273%	2	191%	2	191%	1	137%
Manganésio, mg	5	269%	3	193%	3	193%	2	134%
Selénio, mg	142	258%	139	252%	139	252%	71	129%
Colesterol	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

\* A vitamina D pode ser obtida por exposição solar. A suplementação só é necessária perante carência prolongada comprovada.

\*\* A suplementação da vitamina B12 só é necessária quando ausente da dieta por longos períodos ou por indicação médica.

\*\*\* Os batidos do programa diet coaching servem de complemento a uma dieta que em conjunto com o plano alimentar equilibrado garantem a ingestão de todos os nutrientes essenciais, na quantidade recomendada.







# FICHA TÉCNICA DOS BATIDOS DA POWER FOODS

Actualizada a 14 de julho de 2020

## 1. Descrição do produto

Os batidos consistem de misturas trituradas que estão divididos em duas categorias:

SMOOTHIE DE VEGETAIS E FRUTA: Composto pela parte comestível dos vegetais e da fruta e por uma pequena porção de sumo do dia e água filtrada. Potenciais alergénios: pode conter aipo.

SHAKE DE SEMENTES E FRUTA: Composto pela parte comestível de frutas frescas e desidratadas, sementes, frutos secos, especiarias, sumo de fruta e água filtrada. Potenciais alergénios: pode conter frutos de casca rija, sementes de sésamo e vestígios de glúten.

## 2. Ingredientes

Para máxima bioactividade, os ingredientes são adquiridos frescos e inteiros e **não** são previamente congelados, liofilizados, desidratados, pasteurizados, torrados, cortados, triturados nem pulverizados.

Excepção para o cacau cru e a canela que são usados em pó e dos figos que são secos. A disponibilidade de alguns ingredientes é afectada pela sazonalidade. As ementas não são personalizáveis e a Power Foods não garante a ausência de vestígios de nenhum dos ingredientes usados.

Os batidos estão isentos de açúcares adicionados, mel, xaropes, adoçantes, produtos lácteos e outros produtos de origem animal, conservantes, aromas e outros aditivos.

## 3. Formulação das receitas

As receitas seguem as linhas de orientação nutricional da Organização Mundial da Saúde e têm em conta factores fitoterapêuticos responsáveis pela bioactividade dos batidos. As receitas estão protegidas pelo segredo de restauração.

## 4. Produção

Todos os batidos são preparados menos de 24 horas antes do envio para máxima bioactividade:

SMOOTHIE DE VEGETAIS E FRUTA: Higienização dos ingredientes --> Remoção das partes não comestíveis --> Pesagem das porções --> Trituração --> Enchimento --> Refrigeração --> Envio

SHAKES DE SEMENTES E FRUTA

Demolhamento das sementes --> Higienização dos ingredientes húmidos --> Remoção das partes não comestíveis --> Pesagem das porções --> Trituração --> Refrigeração --> Envio.

## 5. Embalamento e higienização

O enchimento é feito em garrafas de plástico descartáveis ou em garrafas de vidro reutilizáveis, a escolha do cliente. As garrafas de vidro, previamente lavadas pelos clientes, passam depois por um processo de lavagem industrial a mais de 90°C antes de serem reutilizados. Os sacos de pano passam também por um processo de lavagem desinfectante a quente antes de serem reutilizados.

## 6. Conservação

Os batidos devem ser mantidos refrigerados entre 1 e 4°C (intensidade máxima do frigorífico doméstico). Os batidos não podem ficar mais de 1 hora a temperatura ambiente. Para efeitos de transporte com a duração de até 4 horas a temperatura máxima dos batidos poderá chegar aos 10 °C.

Garrafas que tenham sido mal acondicionadas devem ser abertas com muito cuidado porque, se tiver ocorrido a fermentação, o conteúdo poderá sair de forma explosiva.

Os batidos não devem ser congelados porque pode comprometer as suas propriedades funcionais.

## 7. Efeitos secundários e grupos de risco

Os efeitos secundários são raros, característicos de processos de desintoxicação e adaptação e dissipam-se no máximo ao fim de 3 dias. São frequentes em clientes com histórico de maus hábitos alimentares.

Sintomas frequentes: desconforto gástrico, flatulência, náuseas e adversão. Sintomas raros: vómitos, febre e reacções cutâneas.

Grávidas e lactantes devem apresentar este documento ao médico que a acompanha para determinar se o produto é adequado às suas necessidades específicas.

Power Foods, LDA, Praça Carlos Fabião, 2A, Lisboa, Portugal. Contactos: (+351)910098998, info@powerfoods.pt