Minci Délice

O especialista
da dieta
proteica

+ de
600
produtos

PROGRAMAS

ANEXO

MÉTODOS
DE PREPARAÇÃO

VALORES
NUTRICIONAIS

www.mincidelice.pt

0 660989 848385

A **MinciDélice®** propõe-lhe um método eficaz, baseado na **dieta hiperproteica cetogénica** para eliminar de forma rápida e duradoura os seus quilos a mais. O programa divide-se em 3 fases progressivas nas quais os produtos **MinciDélice®** são associados a alimentos hipocalóricos e hipoglucídicos (nomeadamente, carnes e legumes). O objetivo é reduzir consideravelmente o aporte calórico em carboidratos e em lípidos mas ir preservando a massa muscular. A eliminação dos carboidratos da sua alimentação e a cetose induzida vai obrigar o seu corpo a consumir a própria gordura.

Uma gama de produtos:

- Rica em proteínas de boas qualidades nutricionais para preservar os seus músculos.
- Com baixo teor de açúcares e gorduras para o ajudar a emagrecer.
- Rica em fibras, vitaminas e minerais.
- Saborosa e variada.

O seu programa de emagrecimento ocorre em **3 fases:**

1 PERDA DE PESO

O consumo de açúcares e gorduras é reduzido.
A sua alimentação é reforçada pela ingestão de proteínas.
Beba entre 1,5 a 2 litros de água por dia.

2 TRANSIÇÃO

A sua alimentação é gradualmente variada
com a introdução de carboidratos.

3 ESTABILIZAÇÃO

A sua alimentação é equilibrada.
Você aprende a controlar as suas vontades para manter a sua nova silhueta de forma permanente.

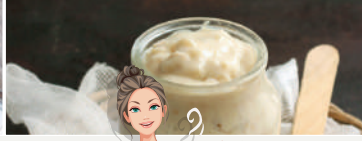
A MinciDélice® propõe-lhe **2 tipos de programas:**

Programa CLÁSSICO: 3 saquetas por dia *(na fase 1)*

PROGRAMA DE 7 DIAS	PROGRAMA DE 14 DIAS	PROGRAMA DE 28 DIAS
FASE 1 = 4 DIAS 3 saquetas por dia	**FASE 1 = 7 DIAS** 3 saquetas por dia	**FASE 1 = 14 DIAS** 3 saquetas por dia
FASE 2 = 2 DIAS 2 saquetas por dia	**FASE 2 = 5 DIAS** 2 saquetas por dia	**FASE 2 = 10 DIAS** 2 saquetas por dia
FASE 3 = 1 DIAS 1 saqueta por dia	**FASE 3 = 2 DIAS** 1 saqueta por dia	**FASE 3 = 4 DIAS** 1 saqueta por dia

Programa à sua medida. Programa Mais: 4 saquetas por dia *(na fase 1)*

PROGRAMA DE 14 DIAS	PROGRAMA DE 28 DIAS
FASE 1 = 7 DIAS 4 saquetas por dia	**FASE 1 = 14 DIAS** 4 saquetas por dia
FASE 2 = 5 DIAS 2 saquetas por dia	**FASE 2 = 10 DIAS** 2 saquetas por dia
FASE 3 = 2 DIAS 1 saqueta por dia	**FASE 3 = 4 DIAS** 1 saqueta por dia



Fase 1 PERDA DE PESO

É a fase activa da sua dieta. O seu **consumo de açúcares lipídos é muito controlado.**

Exemplo de 1 dia tipo *(o almoço e o jantar podem ser invertidos)*

Pequeno almoço
- 1 Produto MinciDélice® (fase 1)
- Chá, café, tisana sem açúcar

Almoço
- 1 Produto MinciDélice® (fase 1)
- Legumes ou salada (ver lista na página 4)

Lanche 16h
- 1 Produto MinciDélice® (fase 1)
- Bebida sem açúcar

Jantar
- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada
- 1 Produto lácteo com 0% gordura e sem fruta ou 1 produto MinciDélice® (fase 1) do programa +

Recomendamos a combinação de 1 suplemento alimentar multivitamínico + ferro e 1 alimento de drenagem à sua alimentação.

Beber 1,5 a 2 litros de água ou infusões sem açúcar por dia. Dê preferência à cozinha a vapor, estufada sem gorduras, grelhada, no forno, cozida ou no wok.

Fase 2 TRANSIÇÃO

A sua alimentação é variada durante o período de transição com a **introdução de carboidratos e da fruta.**

Exemplo de 1 dia tipíco

Pequeno almoço
- 1 Produto MinciDélice®
- Chá, café, tisana sem açúcar
- 1 Porção de fruta

Almoço
- Legumes ou salada (ver lista na página 5)
- 1 Alimento proteico
- 1 Porção de carboidratos

Lanche 16h
- 1 Produto MinciDélice®
- Bebida sem açúcar

Jantar
- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada
- 1 Produto lácteo com 20% de gorduras

Recomendamos o uso de um suplemento alimentar tipo Konjac ou fucus para lutar contra a fome.

Fase 3 ESTABILIZAÇÃO

A fase de estabilização corresponde a uma **alimentação equilibrada.** Ela permite-lhe manter o seu novo peso.

Um dia ideal para estabilizar o seu peso

Pequeno almoço
- 1 Produto lácteo
- 2 Fatias de pão integral
- 2 Colheres de café de doce
- 1 Porção de fruta
- Chá, café, tisana sem açúcar

Almoço
- 1 Prato de salada
- 1 Alimento proteico
- Legumes
- 1 Produto lácteo ou 1 fruta
- 1 Fatia de pão

Lanche 16h
- Bebida sem açúcar
- 1 Produto MinciDélice®

Jantar
- 1 Prato equilibrado e leve

Exemplo de refeição equilibrada

1 vegetal cru **ou** 1 sopa
+
150 g de carne magra
ou 1 ovo
ou 2 fatias de fiambre
ou 200 g de peixe
+
1 porção de hidratos de carbono
(= 80 g de cereais ou legumes secos cozidos)
ou 2 fatias de pão
+
1 produto lácteo tipo iogurte
ou queijo branco

Fase 1 PERDA DE PESO

Lista dos alimentos autorizados

- Baixo consumo de açúcares (inferior a 30 g por dia)
- Baixo consumo de lipídos
- Consumo elevado de proteínas: evitar a fome e a perda muscular

Escolher 2 porções de carne por dia	Quantidade em gramas/porção
Vitela magra e cavalo: escalope, assado Vaca magra: rosbife, fatia fina de carne, filete, bochecha Borrego	100,00 g
Aves magras: peito de frango sem pele, escalope de peru, presunto de peru	120,00 g
Carnes secas sem gordura: Grisons, bresaola, mostbröckli, carne seca Charcutaria: fiambre cortado e sem gordura	70,00 g
Apenas a clara do ovo	300,00 g
OU Escolher 1 porção de peixe por dia	
Peixes: filete de pescada, verdinho, bacalhau, alabote, covarde, peixe-escorpião, pescada, linguado, tamboril, atum fresco (100 g), atum em óleo (80 g)	200,00 g
Mariscos: camarão, lagosta, lagostim, 12 mexilhões de tamanho médio Moluscos: polvo, choco, lula	150,00 g
E Escolher 2 porções de legumes (antes de cozidos) por dia	
Cogumelos de Paris, cogumelos diversos, shiitake, orelhas de judas, espinafre, couve-flor, erva-doce, aipo, brócolos, curgete, azedas, loiro, cardo, cercefis, shirataki konjac, pepino, salada, rabanetes, couves brancas	300,00 g
Espargos, pimenta	100,00 g
E Escolher 1 porção de produto lácteo por dia	
Leite desnatado	150,00 g
Iogurte 0% natural sem açúcar e sem frutos Queijo fresco 0%, requeijão 0%	125,00 g
Porção de queijo magro: queijo fresco 0%	25,00 g
E Escolha 3 porções de condimentos por dia	
Bolbos: cebola, alho, chalote, alcaparras Condimentos: mostarda, vinagre de vinho, sumos de limão, alcaparras	5,00 g ou 2 c.c*
1 colher de chá de azeite ou de óleo de colza	1 c.c*
Ervas aromáticas: manjericão, salsa, tomilho, cebolinho, hortelã, estragão, endro, louro, alecrim, coentro,...	4 c.c*

NB: use uma parte da sua porção de produto lácteo para apurar o molho.

*colher de café

No caso de uma dieta vegetariana poderá trocar as carnes por 100 g de tofu, 50 g de soja, 300 g de clara de ovo.

Escolher bem seu modo de cozedura

Cozedura | A vapor, grelhado, em papiloto, cozido, microondas, ensopado, panela de pressão, churrasco

Consumir unicamente os alimentos autorizados e anotados no quadro correspondente à fase do seu programa.

Fase 2 TRANSIÇÃO

Inicio da diversificação

Escolher 2 porções de carne por dia	Quantidade em gramas/porção
Caça: coelho, pato sem gordura Vaca: carne muida 5% de gordura Vitela: fígado de vitela	100,00 g
Carne seca e sem gordura: coppa	70,00 g
OU Porção de carne da fase 1	

OU Escolher 2 porções de peixe por dia	
Peixe: salmão, robalo, anchova ao natural, atum, sardinha	200,00 g
Mariscos: Lagosta, caranguejo, Lagostinha Fruitos do mar: ostras, mexilhões, borrelho, berbigão, vieira	150,00 g
OU Porção da fase 1	

E Escolher 2 porções de legumes (antes de cozidos) por dia	
Rebentos e sementes germinadas: soja germinada, azukis, luzerna, agriões, mostarda... Legumes: feijão verde, pimento, beringela, nabo, alcachofra, cenoura, alho francês, espargos, abóbora Vegetais crus: palmito, couve roxa, tomate, cenoura ralada, beterraba	300,00 g
Legumes secos: lentilhas, feijão, fava, grão, ervilhas (ocasionalmente, 1 a 2 vezes / semana)	50,00 g antes de cozer
OU Porção de legumes da fase 1	

E Escolher 1 porção de hidratos de carbono por dia	
Pão integral: +/- 2 fatias Batata: +/- 2 pequenas batatas	50,00 g
Arroz integral ou massa integral Boulgour, espelta , quinoa, sêmola, trigo	50,00 g antes de cozer

E Escolher 1 porção de produto lácteo por dia	
Queijo de cabra fresco ou queijo de ovelha	25,00 g
Queijo fresco 20%	125,00 g
2 pitadas de queijo ralado	15,00 g
OU Porção de produtos lácteos da fase 1	

E Escolher 1 porção de fruta por dia	
1 maça, 1 pêra, 1 pêssego, 1 nectarina, 1 banana pequena, 1 romã 1 laranja = 4 clementinas = 1 toranja = 6 ameixas 4 damascos = 15 uvas = 14 cerejas	150,00 g
Morangos, Framboesas, Mirtilos	250,00 g
1/2 melão = 1 fatia de melancia = 1/4 de ananás fresc	200,00 g
NB: recomenda-se o consumo de fruta ao pequeno almoço	

E Escolher 2 porções de gordura por dia	
Óleo	1 colher de café
Manteiga Margarina	1 noz
Natas magras 15%	1 colher de sopa
NB: recomenda-se o consumo de fruta ao pequeno almoço	

Escolher bem o seu modo de cozedura	
Cozedura	Wok **OU** Modo de cozedura da fase 1

Consumir unicamente os alimentos autorizados e anotados no quadro correspondente à fase do seu programa.

Exemplo de menus semanais

Fase 1

	PEQUENO ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE 16H	JANTAR
Segunda-feira	Uma bebida MinciDélice® & uma bebida quente	Uma omelete MinciDélice® & um salteado de legumes	Un bolo salgado MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de peru & um salteado de legumes & um iogurte 0%
Terça-feira	Tostas MinciDélice® com doce MinciDélice® & uma bebida quente	Uma pizza MinciDélice® & uma salada	Uma bebida fresca MinciDélice®	150 g de crevettes & uma salada de pepino & um iogurte grego 0%
Quarta-feira	Um pastel MinciDélice® & uma bebida quente	Uma sopa MinciDélice® & um salteado de curgete/cogumelos	Um mini bolo MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	2 fatias de salmão fumado & endívias & um iogurte 0%
Quinta-feira	Um pacote de biscoitos MinciDélice® & uma bebida quente	Uma salada fria (alface, cogumelos, pepino) & uma sobremesa MinciDélice®	Uma barra hiperproteica MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	200 g de pescada & espinafres & um queijo fresco 0%
Sexta-feira	Um crepe MinciDélice® & uma bebida quente	Uma omelete MinciDélice® & uma salada	Um pacote de batatas fritas MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	Uma omelete caseira com 300 g de gema de ovo & 100 g de aspargos & um iogurte 0%
Sábado	Um bolo rápido MinciDélice® & uma bebida quente	Uma refeição MinciDélice®	Um pacote de biscoitos MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de borrego magro estufado & curgete & um iogurte 0%
Domingo	Uma taça de muesli MinciDélice® & uma bebida quente	Massa proteica MinciDélice® & legumes (curgete e cogumelos)	Cookies MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de carne de porco magro & couve flor & um iogurte 0%

Fase 2

	PEQUENO ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE 16H	JANTAR
Segunda-feira	Um brownie MinciDélice® & uma maçã & uma bebida quente	100 g de carne picada com 5% de gordura & 50 g de batas tostadas no forno com tomates	1 sobremesa MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	3 fatias de fiambre/peru & uma salada & m iogurte 0%
Terça-feira	Uma bebida MinciDélice® & uma pequena banana & uma bebida quente	100 g de borrego magro & feijão verde & um queijo fresco	Um pacote de bolachas MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	200 g de atum enlatado & cenoura ralada
Quarta-feira	Um pastel MinciDélice® & uma laranja & uma bebida quente	120 g de peito de frango & 50 g de massa integral & um salteado de cogumelos	Um pacote de wafers MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de carne de porco magra & curgete & um iogurte grego 0%
Quinta-feira	Um crepe MinciDélice® & Um crepe & uma bebida quente	200 g de pescada & 50 g de arroz integral & couve roxa	Um pacote de snacks MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	Uma omelete caseira com pimento e cebola e 300 g de gema de ovo & queijo ralado
Sexta-feira	Uma porção de pão MinciDélice® com pasta de barrar MinciDélice® & uma maçã & uma bebida quente	100 g de vitela & 50 g de trigo	Um pacote de bolachas salgadas MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	200 g de pescada & espinafres & um iogurte grego 0%
Sábado	Tostas MinciDélice® & uma pera & uma bebida quente	200 g de atum & 50 g de arroz integral	Um mini bolo MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de pato & um salteado de legumes & um iogurte grego 0%
Domingo	Uma taça de muesli MinciDélice® & uma pequena banana & uma bebida quente	Uma salada de massa: 50 g de massa integral & alface, cenoura, pepino & 100 g de pedaços de fiambre	Um batido MinciDélice® & uma bebida sem açúcar	100 g de borrego magro estufado & feijão verde & um iogurte grego 0%

CONSELHOS PARA A SUA DIETA

Os primeiros dias da dieta podem ser difíceis. Ao meio da manhã, pode consumir produtos 0% como os pequenos bolos fofos, para evitar sentir fome antes da refeição do meio-dia. Consumir metade de um produto de fase 1 também é uma opção.

Pobres em açúcares, os produtos 0% podem ser consumidos além das doses de proteína previstas no seu programa de perda de peso. Encontre estes produtos dietéticos no site MinciDélice®, na rubrica dedicada a eles.

O seu dia começa bem cedo e almoça tarde? É possível usar o produto previsto para o lanche da tarde ao meio da manhã. De maneira geral, pode reajustar o programa segundo os seus imperativos, o que realmente importa é consumir o que está previsto no programa e somente o previsto no programa, ao longo do dia.

REGRAS FUNDAMENTAIS PARA MANTER A LINHA APÓS A DIETA

1. Evite associar, na mesma refeição, alimentos gordurosos e alimentos doces, por exemplo, queijo e fruta.
2. O consumo de produtos de charcutaria, fritos, pasteis, álcool, deve ser ocasional. Deve ser seguido por uma refeição hipocalórica e hiperproteica para compensar os excessos.
3. Favoreça o consumo de queijo durante a manhã ou ao meio dia (alimento demasiado gordo para a noite).
4. Não coma fruta após as 4 da tarde.
5. Nunca perca uma refeição.
6. Beba no minimo 1,5 litros de água por dia.
7. Para manter a linha, faça 2 horas de desporto por semana com sessões de 30 minutos no mínimo.

OS ALIMENTOS “PRAZER”

Apenas consumidos após o final do programa

Recomendamos-lhe que consuma esses alimentos ocasionalmente.
A sua dieta deve permanecer **equilibrada na sua totalidade para preservar a sua perda de peso**.

> *Salmão fresco ou fumado, abacate, charcutarias (evitando comer a gordura), fritos, queijos gordos, ovos estrelados ou cozidos, pastelarias leves (ovos nevados, crepe com açúcar, clafoutis, gelado, sorbet, milkshake...), pastelarias “gourmets” (tiramisu, bolos com creme, mousse de chocolate, gelado com natas...), chocolate com leite, chocolate branco, molhos (com manteiga, holandesa, com vinho, maionese, ketchup...), frutos secos (amêndoas, nozes, avelãs...), pasta de barrar, refrigerantes, vinho e álcool.*

Pode comer alimentos de prazer, mas tenha cuidado com as **quantidades** e a **frequência!**

Preparação dos produtos MinciDélice®

Use uma batedeira, um batedor ou um garfo de cozinha para misturar os produtos

Refira-se em prioridade à quantidade de água escrita na saqueta

PRODUTOS DOCES

Bebidas: Misturar o preparado com 200 a 230 ml de água fria (ver a quantidade indicada na saqueta) até obter uma dissolução perfeita.
Para as bebidas frescas, deixar repousar durante 5 minutos para que a mousse desapareça. Para as bebidas quentes, aquecer durante 1 minuto no micro-ondas.

Cremes e sobremesas: Misturar o preparado com 110 a 115 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar no frigorifico durante 15 a 30 minutos.

Pudins: Misturar o preparado com 110 a 115 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Para o pudim de pistache, aquecer durante 1 minuto no microondas. Deixar repousar no frigorifico durante 40 a 60 minutos.

Mousse sobremesa: Misturar o preparado com 110 a 115 ml de água morna, até obter uma dissolução perfeita. Bater com o batedor elétrico até obter uma mousse consistente de cor clara. Deixar repousar no frigorifico durante 15 minutos antes de saborear (1 hora para a mousse de chocolate branco).

Cremes para pequeno-almoço / Arroz doce / Panna Cotta: Misturar o preparado com 100 a 150 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Aquecer durante 1 minuto no microondas. De seguida, verter numa forma para bolos e deixar repousar no frigorifico durante 15 a 20 minutos antes de provar.

Papas de aveia: Misturar o preparado com 120 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar alguns minutos. Pode ser consumido quente, é só aquecer no microondas durante 30 segundos.

Muesli / cereais: Verter o preparado num recipiente. Adicionar 150 ml de água na fase 1 e 150 ml de leite na fase 2.

Encontre no site **mincidelice.pt**
as receitas detalhadas de cada produto.

Massa para crepe / panqueca: Num recipiente, misturar com um batedor o preparado com 50 a 60 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar durante 1 a 3 minutos. Aquecer uma frigideira antiadesiva, com uma gota de azeita e deixar cozer, cada lado, durante 1 minuto a lume alto.

Bolos doces ou salgados e brioche: Num recipiente, misturar com um batedor o preparado com 60 ml de água (70 ml para o bolo maçã-canela), até obter uma dissolução perfeita. Verter o resultado numa forma para bolos em silicone. Deixar cozer durante 10 a 15 minutos no forno tradicional a 200°C ou aquecer no microondas durante 1 minuto e meio.

Bolo rápido / muffin: Misturar o preparado com 60 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Verter o resultado numa forma para bolos em silicone e aquecer no microondas entre 1 minuto a 1 minuto e meio, máximo.

Clafoutis: Misturar o preparado com 60 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar cozer durante 15 minutos no forno tradicional (th. 5) ou durante 1 minuto e meio no microondas.

Substituto de refeição Milk-shake: Verter o preparado em 250 ml de leite magro. Misturar até obter uma dissolução perfeita.

PRODUTOS SALGADOS

Sopas e cremes: Misturar, com um batedor, o preparado com 200 a 230 ml de água (não fervente), até obter uma dissolução perfeita. Aquecer no microondes entre 30 segundos a 1 minuto.

Caldo asiático: Misturar o preparado com 200 ml de água a ferver, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar durante 3 minutos antes de saborear.

Omeletes: Misturar, com um batedor, o preparado com 80 a 100 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar durante 2 minutos. Cozer numa frigideira antiadesiva quente, 20 a 30 segundos, cada lado.

Puré de batatas: Misturar o preparado com 80 a 100 ml de água, até obter uma dissolução perfeita.

Nuggets de frango: Juntar 40 ml de água ao preparado, amassar a massa. Fazer duas bolas em papel vegetal. Cozer durante 15 minutos num forno tradicional a 200°C.

Risotto queijo-cogumelos: Misturar o preparado com 120 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Aquecer durante 30 segundo no microondas/forno e deixar repousar durante 7 minutos antes de saborear.

Galete de batata: Misturar, com um garfo, o preparado com 75 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Cozer uma panela quente, a lume brando, com uma gota de azeite ou no forno tradicional, durante 15 minutos a 200°C.

Blini simples: Misturar o preparado, com um batedor, com 50 a 60 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Cozer numa panela anti-adesiva com uma gota de azeite. Virar a meio da cozedura.

Pudim de legumes: Misturar, com um batedor, o preparado com 125 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar durante 10 minutos. Cozer num forno tradicional durante 10 minutos a 165°C. Deixar repousar 3 minutos antes de saborear.

Chili: Misturar o preparado com 170 ml de água a ferver, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar 5 a 10 minutos. Se for necessário, pode aquecer no microondas durante 30 segundos.

Suflê de queijo: Misturar, com um batedor, o preparado com 50 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar cozer em forno tradicional (180°C) durante 15 minutos.

Massa à carbonara e esparguete à bolonhesa: Misturar o preparado com 170 ml de água a ferver, até obter uma dissolução perfeita. Aquecer numa panela durante 5 a 10 minutos, e ir misturando. Para uma preparação no microondas, usar a potência maxima e deixar aquecer durante 2 a 3 minutos. Deixar repousar 5 minutos antes de saborear.

Substituto de refeição massa à carbonara: Juntar 150 ml de leite magro ao preparado. Bater com um batedor num recipiente até obter uma dissolução perfeita. Aquecer durante 3 a 4 minutos no microondas e ir misturando. Deixar repousar durante 3 minutos antes de saborear.
Ou misturar o preparado numa panela com 150ml de leite magro quente (não fervente). Aquecer durante 3 a 4 minutos e ir misturando. Deixar repousar 3 minutos antes de provar.

Substituto de refeição spaghetti à bolonhesa: Adicionar 200 a 230 ml de água a ferver ao preparado, num recipiente. Deixar durante 2 a 3 minuto no microondas e ir misturando. Deixar repousar 2 a 3 minutos antes de provar.

Massa para pizza / massa para pão / fogaça: Misturar o preparado com 40 ml de água (60 mil para a Pizza Maxi), até obter uma dissolução perfeita. Amassar a massa. Para a fogaça: estender a massa em forma retangular sobre papel vegetal e deixar cozer durante 20 a 25 minutos em forno tradicional a 185°C. Para uma pizza: estender a massa em forma circular sobre papel vegetal e deixar cozer durante 10 minutos em forno tradicional a 185°C (15 minutos a 200°C para a Pizza Maxi).

Molho de pizza: Misturar o preparado com 15 a 30 ml de água, até obter uma dissolução perfeita. Deixar repousar durante 5 minutos antes de saborear.

Massa: Deixar ferver água com sal e juntar a massa. Deixar cozer durante 10 a 15 minutos (ou 6 a 8 minutos para a massa em saqueta de 50 g e cerca de 3 minutos para a massa cabelos de anjo).

Salsicha: Deixar ferver as salsichas durante 2 a 3 minutos em água ou aquecê-las durante 1 minuto no microondas.

Encontre no site **mincidelice.pt**
as receitas detalhadas de cada produto.

Perda de peso

Programa Massa MinciDélice® 14 dias

A dieta com massa rica em proteínas ajuda as pessoas desportistas a perder peso em duas semanas (sem perder massa muscular). Também é adequado para quem inicia a fase de estabilização de uma dieta classíca rica em proteínas (baixa em calorias e hidratos de carbono).

O programa traz-lhe tanta proteína quanto 200 g de carne, sem gordura, sem colesterol. Permite evitar ter ataques de fome durante o dia.

Dia tipo (almoço e jantar podem ser invertidos)

Pequeno almoço

- 1 Bebida chocolate ou cappuccino MinciDélice®
- Chá, café, tisana sem açúcar ou edulcorante

+ 1 Drenante MinciDélice®

Almoço

- 1 Saqueta de massa MinciDélice® com um molho MinciDélice®
- Legumes ou salada

Lanche 16H

- 1 Produto MinciDélice®
- Chá, café, tisana sem açúcar ou edulcorante

Jantar

- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada
- 1 produto lácteo com a 0% de gordura

+ 1 Drenante MinciDélice®

Beber 1,5 a 2 litros de água ou infusões sem açúcar por dia. Favorer a cozedura a vapor, estufado sem gordura, na grelha, em papelote, na água, no wok.

Alimentos autorizados durante a dieta massa:

Alimentos proteicos:
100 g de carne magra (vaca, vitela, frango, peru, coelho), 200 g de peixe branco, 150 g de mariscos, 1 ovo, 1 fatia de fiambre.

Legumes e vegetais: (300 g)
Salada de alface, tomates, rabanete, pepinos, rebentos de soja, couve-flor, curgetes, feijão verde, nabos, pimentos, espinafres, acelgas, brócolos, cogumelos, espargos, beringelas, alho francês, abóbora, funcho.

Produtos lácteos:
Todos os produtos com 0% de gordura.

Gorduras:
1 c. de chá de azeite por refeição para cozinhar ou para o tempero, 2 nozes de manteiga ou de margarina, 2 c. de sopa de natas frescas magras com 15%.

Programa para Homem 4 o 28 dias

Um programa de emagrecimento especificamente adaptado às necessidades nutricionais dos homens. Esta dieta junta as saquetas proteicas com alimentos clássicos.
A prática de uma actividade física é aconselhada. Estimula a queima de gordura e o desenvolvimento da massa muscular.

Fase 1 PERDA DE PESO 7 o 14 dias

O seu dia tipíco (almoço e jantar podem ser invertidos)

Pequeno almoço
- 1 Produto MinciDélice®
- Chá, café, tisana sem açúcar ou edulcorante
- 1 Ovo ou 2 fatias de fiambre

Lanche 10h
- Bebida sem açúcar

Almoço
- 1 Saqueta de massa MinciDélice®
- Legumes ou salada
- 1 produto lácteo com 0% de gordura

Lanche 16h
- 1 Produto MinciDélice®
- Bebida sem açúcar

Jantar
- 1 Prato de vegetais crus
- 150 g de carne branca ou 2 ovos ou peixe magro
- Legumes
- 1 Produto MinciDélice® em saqueta (exceto as bolachas ou as barritas)

Fase 2 TRANSIÇÃO 7 o 14 dias

O seu dia tipíco (almoço e jantar podem ser invertidos)

Pequeno almoço
- 1 Produto lácteo com 0% de gordura
- 2 fatias de pão com pouca manteiga ou margarina
- Chá, café, tisana sem açúcar ou edulcorante à sua vontade
- 1 Ovo ou 2 fatias de fiambre

Lanche 10h
- Bebida sem açúcar

Almoço
- 1 Produto MinciDélice® (massa ou saqueta)
- Legumes
- 1 Fatia de pão
- 1 Fruta

Lanche 16h
- 1 Produto MinciDélice®
- Bebida sem açúcar

Jantar
- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada + hidratos de carbono
- 1 produto lácteo com 0% de gordura

Fase 3 ESTABILIZAÇÃO

A fase de estabilização corresponde a uma alimentação equilibrada.

Os alimentos autorizados no programa para homem são idênticos aos da dieta massa (ver a página anterior)

PROGRAMA MENOPAUSA & PRE-MENOPAUSA

28 OU 42 DIAS

Um programa concebido especificamente em r**esposta às necessidades das mulher com mais de 45 anos**.
A carência em estrogénios aumenta o número e o tamanho das células de gordura a nível do abdomen. As proteínas e suplementos alimentares MinciDélice mantêm a sua massa muscular em vez da massa de gordura.

Programa CLÁSSICO: Consulte a p. 3, 4 e 5

PROGRAMA 28 DIAS	PROGRAMA 42 DIAS
FASE 1 = 14 DIAS 3 produtos por dia	**FASE 1 = 21 DIAS** 3 produtos por dia
FASE 2 = 10 DIAS 2 produtos por dia	**FASE 2 = 15 DIAS** 2 produtos por dia
FASE 3 = 4 DIAS 1 produto por dia	**FASE 3 = 6 DIAS** 1 produto por dia

PROGRAMA SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

5, 10 OU 20 DIAS

Um programa adaptado a pessoas que querem seguir **uma dieta hipocalórica rápida e fácil** de seguir para corrigir um ligeiro sobrepeso. Só precisa de **substituir duas das três refeições por dia**, por dois substitutos de refeição da MinciDélice.

No caso de sentir fome, pode consumir umas bolachas ou snacks de fase 1.

Adapte a duração do seu programa segundo o seu objetivo

5 DIAS	10 DIAS	20 DIAS
Corrigir um excesso	Perder peso a nível da cintura	Mudar de silhueta

O seu dia típico

Pequeno almoço
Um substituto de refeição milk-shake MinciDélice®.

Almoço OU jantar
Carne / peixe e legumes à escolha, em porções razoáveis e deve-se privilegiar alimentos pouco calóricos (carnes e peixes brancos, legumes verdes).

Jantar OU almoço
Um substituto de refeição proteico MinciDélice®.

RECEITA N° 1
A PIZZA MINCIDÉLICE

A receita de um prato adorado por todos !

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 saqueta para massa de pizza MinciDélice®
- 40ml de água
- 1 molho sabor pizza MinciDélice®
- 1 meia-dúzia de cogumelos
- ½ curgete

Comece por misturar o conteúdo da saqueta da massa para pizza com a água, até obter a massa em forma redonda. Continue a amassar antes de estender a massa. Adicione o molho MinciDélice na massa estendida. Junte os cogumelo e a curgete
- cortados em laminas finas
- por cima do molho.
Deixe ir ao forno durante 10 minutos a 185°C (th. 5/6).

RECEITA N° 2
O BOLO 2 CORES

A receita dietética do bolo da nossa infância !

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- ½ saqueta para bolo rápido sabor chocolate MinciDélice®
- ½ saqueta para muffin sabor baunilh MinciDélice®
- 60ml de água

Numa taça, misturar a metade do conteúdo da saqueta para bolo rápido sabor chocolate com a metade da água. Fazer a mesma coisa com a saqueta para muffin sabor baunilha. Depois, numa forma para bolos individual, verter as duas preparações, ao alterner - uma camada de chocolate e uma camada de baunilha, a cada vez. Deixar ir ao forno durante 10 minutos a 180°C (ther. 5/6) ou deixar ir ao micro-ondas durante 1 minuto e meio.

RECEITA N° 3
ICED COFFEE PLEASE !

O café tendência à moda da MinciDélice: saboroso e leve !

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 saqueta para bebida sabor café com leite MinciDélice®
- 200 ml de água
- 4 a 5 cubos de gelo
- Uma taça de café

Começar por preparar um café (solúvel, expresso… à escolha). Vertê-lo num shaker. Adicionar 4 a 5 cubos de gelo, água, a saqueta para bebida sabor café com leito e misturar tudo até obter uma texture cremosa.

RECEITA N° 4
MASSA PENNE PROTEICA COM LEGUMES!

Um prato de massa como a gente gosta: saboroso e guloso !

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 saqueta de massa penne hiperproteica MinciDélice®
- Alguns tomates-cereja
- ½ curgete
- 2 rodelas de beringela
- Algumas gotas de tabasco
- 2 fatias fichas de fiambre italiano sem gordura
- 1 colher de café de azeite
- 1 pitada de sal

Numa panela, deixar cozer a massa durante 12 a 15 minutos. Entretanto, cortar os legumes a o fiambre em pequenos pedaços. Saltear esses ingredientes numa frigideira com o azeite, durante 10 minutos. Enquanto estiver a cozer, juntar o tabasco e o sal. Quando a massa estiver cozida e escorrida, voltar a pôr a massa na panela e adicionar os legumes salteados e o fiambre.

RECEITA N° 5
CRÊPE PARTY !

Crepe hiperproteico e legumes: a equipa vencedora !

FASE: 2-3

Ingredientes:

- 1 saqueta para crepe simples proteico MinciDélice®
- 90 g de água fria
- 50 g de pontas de aspargos.
- 30 g de ervilhas (frescas ou congeladas)
- ½ alho francês
- 2 folhas de menta
- 1 pé de salsa
- 1 colher de café de azeite
- 1 pitada de sal

Depois de lavar as pontas de aspargo e as ervilhas, cortar o alho francês em pedaços finos.
Salteá-los numa frigideira com a colher de azeite e uma colher de sopa de água. Quando o alho francês estiver transparente, adicionar as ervilhas, deixar cozer durante mais ou menos 5 minutos. Juntar os aspargos, a menta, a salsa e deixar cozer por mais 10 minutos a lume brando.
Entretanto, misturar o conteúdo da saqueta para crepe, com água e uma pitada de sal no seu shaker. Cozer, de seguida, o seu crepe: 1 minuto de cada lado. Depois disso, por diretamente o crepe no prato e juntar os ingredientes cozidos.

OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES
Dê uma ajuda à sua linha !

Absorvem as gorduras e contribuem para a eliminação:
- ***Chitosan:*** ajuda a reduzir a assimilação de gorduras.
- ***Garcinia:*** ajuda a regular o apetite e a diminuir a conversão de açúcares em gorduras.
- ***Chá Verde:*** ajuda a estimular a redução de reservas de lipídos.

Moderam o apetite:
- ***Fucus ou Konjac:*** ajuda a combater a sensação de fome e de petiscar.

Além do seu programa, pense também em:
- ***Multivitaminas + ferro:*** essencial para ficar em forma, especialmente durante programas longos.
- ***Drenante:*** ajuda a limpar o seu corpo por dentro e favorece a perda de peso.
- ***Stevia:*** para substituir o açúcar, sem calorias!

OS SEUS 3 ALIADOS DIETÉTICOS

1
Bebida multivitaminas e minerais

Para evitar carências em vitaminas e minerais.

2
Drenador AÇÃO 4

Um produto tudo em 1 para otimizar a sua dieta, queimar, drenar e eliminar!

3
Bebida konjac sabor de frutos vermelhos

Para não sentir fome ou diminuir o apetite durante e após a dieta.

Encontre a nossa gama completa de suplementos alimentares no site
www.mincidelice.pt