



Minci Dêlice

O especialista
da dieta
proteica

+ de
600
produtos

PROGRAMAS

ANEXO

MÉTODOS
DE PREPARAÇÃO

VALORES
NUTRICIONAIS

www.mincidelice.pt



0 660989 848385





A **MinciDélíce®** 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 **MinciDélíce®** são associados a alimentos hipocalóricos e hipoglicídicos (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 MinciDélíce® 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 DIA 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 lipídios é muito controlado**.

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



Pequeno almoço

- 1 Produto MinciDélíce® (fase 1)
- Chá, café, tisana sem açúcar



Almoço

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



Lanche 16h

- 1 Produto MinciDélíce® (fase 1)
- Bebida sem açúcar



Jantar

- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada
- 1 Produto lácteo com 0% gordura e sem fruta ou 1 produto MinciDélíce® (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 típico



Pequeno almoço

- 1 Produto MinciDélíce®
- 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 MinciDélíce®
- 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 MinciDélíce®



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 30g por dia)
- Baixo consumo de lipídios
- 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	100,00 g
Borrego	
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 (100g), atum em óleo (80g)	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: manjerição, 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 100g de tofu, 50g de soja, 300g 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

Início da diversificação

Escolher 2 porções de carne por dia

Quantidade em gramas/porção



Caça: coelho, pato sem gordura	
Vaca: carne moida 5% de gordura	100,00g
Vitela: fígado de vitela	
Carne seca e sem gordura: coppa	70,00g

OU Porção de carne da fase 1

OU Escolher 2 porções de peixe por dia



Peixe: salmão, robalo, anchova ao natural, atum, sardinha	200,00g
Mariscos: Lagosta, caranguejo, Lagostinha	
Fritos do mar: ostras, mexilhões, borrelho, berbigão, vieira	150,00g

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	300,00g
Vegetais crus: palmito, couve roxa, tomate, cenoura ralada, beterraba	

Legumes secos: lentilhas, feijão, fava, grão, ervilhas (ocasionalmente, 1 a 2 vezes / semana)	50,00g 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	50,00g
Arroz integral ou massa integral	
Boulgour, espelta, quinoa, sêmola, trigo	50,00g antes de cozer

E Escolher 1 porção de produto lácteo por dia



Queijo de cabra fresco ou queijo de ovelha	25,00g
Queijo fresco 20%	125,00g
2 pitadas de queijo ralado	15,00g

OU Porção de produtos lácteos da fase 1

E Escolher 1 porção de fruta por dia



1 maçã, 1 pêra, 1 pêssego, 1 nectarina, 1 banana pequena, 1 romã	
1 laranja = 4 clementinas = 1 toranja = 6 ameixas	150,00g
4 damascos = 15 uvas = 14 cerejas	
Morangos, Framboesas, Mirtilos	250,00g
1/2 melão = 1 fatia de melancia = 1/4 de ananás fresc	200,00g

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 MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma omelete MinciDélíce® & um salteado de legumes	Um bolo salgado MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	100 g de peru & um salteado de legumes & um iogurte 0%
Terça-feira	Tostas MinciDélíce® com doce MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma pizza MinciDélíce® & uma salada	Uma bebida fresca MinciDélíce®	150 g de crevettes & uma salada de legumes & um iogurte grego 0%
Quarta-feira	Um pastel MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma sopa MinciDélíce® & um salteado de curgete/cogumelos	Um mini bolo MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	2 fatias de salmão fumado & endívias & um iogurte 0%
Quinta-feira	Um pacote de biscoitos MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma salada fria (alface, cogumelos, pepino) & uma sobremesa MinciDélíce®	Uma barra hiperproteica MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	200 g de pescada & espinafres & um queijo fresco 0%
Sexta-feira	Um crepe MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma omelete MinciDélíce® & uma salada	Um pacote de batatas fritas MinciDélíce® & 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 MinciDélíce® & uma bebida quente	Uma refeição MinciDélíce®	Um pacote de biscoitos MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	100 g de borrego magro estufado & curgete & um iogurte 0%
Domingo	Uma taça de muesli MinciDélíce® & uma bebida quente	Massa proteica MinciDélíce® & legumes (curgete e cogumelos)	Cookies MinciDélíce® & 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 MinciDélíce® & uma maçã & uma bebida quente	100 g de carne picada com 5% de gordura & 50 g de batatas tostadas no forno com tomates	1 sobremesa MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	3 fatias de fiambre/peru & uma salada & m iogurte 0%
Terça-feira	Uma bebida MinciDélíce® & uma pequena banana & uma bebida quente	100 g de borrego magro & feijão verde & um queijo fresco	Um pacote de bolachas MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	200 g de atum enlatado & cenoura ralada
Quarta-feira	Um pastel MinciDélíce® & uma laranja & uma bebida quente	120 g de peito de frango & 50 g de massa integral & um salteado de cogumelos	Um pacote de wafers MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	100 g de carne de porco magra & curgete & um iogurte grego 0%
Quinta-feira	Um crepe MinciDélíce® & Um crepe & uma bebida quente	200 g de pescada & 50 g de arroz integral & couve roxa	Um pacote de snacks MinciDélíce® & 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 MinciDélíce® com pasta de barrar MinciDélíce® & uma maçã & uma bebida quente	100 g de vitela & 50 g de trigo	Um pacote de bolachas salgadas MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	200 g de pescada & espinafres & um iogurte grego 0%
Sábado	Tostas MinciDélíce® & uma pera & uma bebida quente	200 g de atum & 50 g de arroz integral	Um mini bolo MinciDélíce® & uma bebida sem açúcar	100 g de pato & um salteado de legumes & um iogurte grego 0%
Domingo	Uma taça de muesli MinciDélíce® & 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 MinciDélíce® & 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 MinciDélíce®, 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 mínimo 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 MinciDélíce®

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 frigorífico 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 frigorífico 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 frigorífico 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 frigorífico 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.

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 azeite 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.



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



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 microondas 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 40ml 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 máxima e deixar aquecer durante 2 a 3 minutos. Deixar repousar 5 minutos antes de saborear.

Substituto de refeição massa à carbonara: Juntar 150ml 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 ml 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 50g 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 MinciDélíce® 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 clássica rica em proteínas (baixa em calorias e hidratos de carbono).

O programa traz-lhe tanta proteína quanto 200g 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 MinciDélíce®
- Chá, café, tisana sem açúcar ou edulcorante
- + 1 Drenante MinciDélíce®



Almoço

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



Lanche 16H

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



Jantar

- 1 Alimento proteico
- Legumes ou salada
- 1 produto lácteo com a 0% de gordura
- + 1 Drenante MinciDélíce®



*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: (300g)

Salada de alface, tomates, rabanete, pepinos, rebentos de soja, couve-flor, curgetes, feijão verde, nabos, pimentos, espinafres, acelgas, brócolos, cogumelos, espargos, berinjelas, alho francês, abóbora, funcho.



Produtos lácteos:

Todos os produtos com 0% de gordura.



Gorduras:

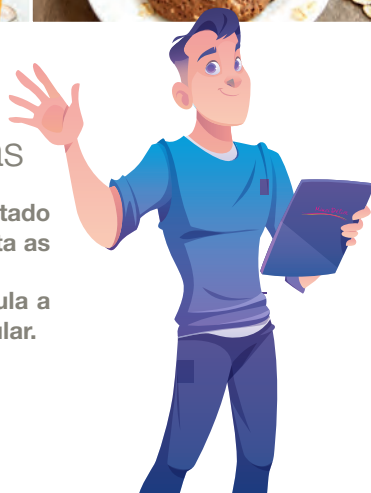
1 c. de chá de azeite por refeição para cozinhar ou para o tempero, 2 nozes de manteiga ou de margarina, 2 c. de sopa de natas frescas magras com 15%.



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 típico (almoço e jantar podem ser invertidos)



Pequeno almoço

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



Lanche 10h

- Bebida sem açúcar



Almoço

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



Lanche 16h

- 1 Produto MinciDélíce®
- Bebida sem açúcar



Jantar

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

Fase 2 TRANSIÇÃO 7 o 14 dias

O seu dia típico (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 MinciDélíce® (massa ou saqueta)
- Legumes
- 1 Fatia de pão
- 1 Fruta



Lanche 16h

- 1 Produto MinciDélíce®
- 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 **resposta 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 MinciDélíce 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 MinciDélíce.

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

O seu dia típico



Pequeno almoço

Um substituto de refeição milkshake MinciDélíce®.



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 MinciDélíce®.



RECEITA Nº 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 cogumelos 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 Nº 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 baunilha 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 alternar - 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 Nº 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 leite e misturar tudo até obter uma texture cremosa.



RECEITA Nº 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.

RECEITA Nº 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 rodela 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.



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 lipídios.

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

Minci Dêlice		PRODUTOS A PREPARAR		SEM GLÚTEN		SEM PROTEÍNA DE LEITE		SEM SOJA		ADAPTADO AOS VEGETARIANOS	
Bevande											
853	Ananás e laranja	1 2 3	●*								
1055	Chocolate avelã Maxi 450g	1 2 3	●*		●	●					
79	Ananas colagénio	1 2 3	●								
958	Batido banana	1 2 3	●		●	●					
778	Batido de morango	1 2 3	●*		●	●					
419	Batido sabor baunilha	1 2 3	●*		●	●					
719	Café latté	1 2 3	●			●					
12	Cappuccino	1 2 3			●	●					
799	Cappuccino	1 2 3	●								
300	Cappuccino (pote)	1 2 3			●	●					
389	Cappuccino amaretto	1 2 3	●*		●	●					
1146	Cappuccino intenso	1 2 3	●*		●	●					
3019	Cappuccino Maxi 450g	1 2 3	●*		●	●					
145	Chá pêssego	1 2 3	●*			●					
269	Chocolat branco	1 2 3	●*		●	●					
415	Chocolat de leite (pote)	1 2 3			●	●					
493	Chocolat irlandês	1 2 3	●*		●	●					
798	Chocolat quente	1 2 3	●								
11	Chocolate de leite	1 2 3			●	●					
152	Chocolate intenso	1 2 3	●*		●	●					
299	Chocolate intenso (pote)	1 2 3	●*		●	●					
1053	Chocolate Maxi 450g	1 2 3	●*		●	●					
718	Chocolate Saboroso	1 2 3	●		●	●					
1054	Cookie cream Maxi 450g	1 2 3	●*		●	●					
949	Damasco	1 2 3	●*			●					
13	Frutos vermelhos e colagénio	1 2 3	●								
3008	Hortelã limão	1 2 3	●*		●	●					
593	logurte para beber colagénio baunilha	1 2 3	●*		●						
595	logurte para beber colágeno morango	1 2 3	●*		●						
14	Laranja	1 2 3	●*			●					
898	Laranja e colagénio	1 2 3	●		●						
561	Laranja e toranja	1 2 3	●*		●	●					
175	Leite de amêndoa	1 2 3	●*		●	●					
739	Leite em pó para café ou chá	1 2 3	●*		●	●					
720	Maçã	1 2 3	●			●					
3007	Maçã framboesa limão	1 2 3	●*		●	●					
89	Pêssego e manga	1 2 3	●*			●					
804	Pêssego e manga	1 2 3	●								
1142	Smoothie frutos exóticos	2 3	●*			●					
355	Smoothie maçã kiwi banana	1 2 3	●*			●					
168	Smoothie manga maracujá	1 2 3	●*		●	●					
160	Smoothie morango banana	1 2 3	●*		●	●					
167	Smoothie morango framboesa	1 2 3	●*		●	●					
116	Toranja rosa	1 2 3	●*			●					
Garrafas											
757	Batido de baunilha	1 2 3	●		●						
756	Batido de chocolate	1 2 3	●		●	●					
758	Batido de morango	1 2 3	●		●						
215	Café gelado	1 2 3	●*			●					
754	Chocolat caramelo	1 2 3	●		●	●					
751	Frutos vermelhos	1 2 3	●								
748	Laranja	1 2 3			●						
767	Multi-fibras frutos vermelhos cramberry	1 2 3	●	●	●	●					
750	Pessêgo manga	1 2 3	●		●						
755	Smoothie de morango e framboesa	1 2 3	●		●	●					
Bolos e Panquecas											
1026	Blinis salgados	1 2 3			●	●					
123	Brioche com pepitas de chocolate	1 2 3				●					
388	Clafoutis morango framboesa	1 2 3				●					
3081	Crepe chocolate	1 2 3			●	●					
3077	Crepe coco	1 2 3			●	●					
203	Crepe Côco	1 2 3			●	●					
165	Crepe de baunilha	1 2 3			●	●					
18	Crepe de laranja	1 2 3				●					
17	Crepe limão	1 2 3			●	●					
201	Crepe maçã caramelo	1 2 3				●					
274	Muffin de Baunilha	1 2 3				●					
193	Muffin de chocolate	1 2 3				●					
260	Muffin de maçã canela	1 2 3				●					
19	Panqueca	1 2 3			●	●					
151	Panqueca banana chocolate	1 2 3				●					
180	Panqueca chocolate avelã	1 2 3			●	●					
Cereais e Mingaus											
418	Cereais de bagas vermelhas	2 3				●					
184	Corn flakes	2 3		●		●					
824	Mingau com flocos de aveia	1 2 3	●			●					
107	Muesli de chocolate e caramelo	2 3			●	●					
1112	Muesli de chocolate preto	1 2 3				●					
463	Papa com sabor a xarope de bordo	1 2 3				●					
679	Papa de aveia canela e uva	2 3				●					
777	Papas de aveia maçã canela	1 2 3				●					
Entremets, cremes e outras sobremesas											
85	Arroz doce	1 2 3				●	●				
147	Avelã praliné	1 2 3	●*		●	●					
233	Banana	1 2 3	●			●					
254	Banana split	1 2 3	●*			●					
22	Baunilha	1 2 3	●*		●	●					
794	Baunilha	1 2 3	●			●					
44	Café	1 2 3	●		●	●					
797	Caramelo	1 2 3	●			●					
23	Caramelo	1 2 3	●*		●	●					
795	Chocolat	1 2 3	●			●					
21	Chocolat	1 2 3	●*		●	●					
721	Chocolat caramelo	1 2 3	●			●					
237	Chocolat nougat	1 2 3			●	●					
229	Chocolat preto crocante	1 2 3	●*			●					
148	Côco	1 2 3	●*		●	●					
726	Côco chocolat	1 2 3	●			●					
146	Crème brûlée	1 2 3	●*		●	●					
562	Creme de cereais banana-chocolat	1 2 3				●					
768	Creme de cereais chocolat	1 2 3				●					
563	Creme de cereais pêra chocolat	1 2 3				●					
408	Creme de leite condensado	1 2 3	●*		●	●					
86	Creme de ovo	1 2 3	●*		●	●					
499	Creme pequeno almoço de cereais	1 2 3				●					

*** Sem Glúten:** produto da «gama sem glúten» fabricado exclusivamente com ingredientes não contendo glúten. A presença de vestígios ínfimos ligados às operações de embalagem ou de secagem, não é, no entanto, completamente excluído.

Sem Glúten: não contém ingredientes com glúten. Fabricado nas linhas de montagem específicas, controladas e garantidas « sem glúten » (< 20 ppm). Nos termos da norma (Regulamento CE n°828/2014) que garante um máximo de 20 miligramas de glúten por kg.


 SEM
GLÚTEN

 SEM PROTEÍNA
DE LEITE

 SEM
SOJA

 ADAPTADO AOS
VEGETARIANOS

						
Entremets, cremes e outras sobremesas (segue)						
409	Creme sabor bolacha de canela	1 2 3	●*		●	●
744	Damasco	1 2 3	●			●
427	logurte frutos do bosque	1 2 3	●*		●	●
230	logurte pêssego damasco	1 2 3	●*		●	●
232	logurte Sabor baunilha	1 2 3	●*		●	●
422	Leite creme	1 2 3	●*		●	●
277	Morango	1 2 3	●*		●	●
796	Morango	1 2 3	●			●
90	Mousse de chocolate	1 2 3				●
735	Mousse de chocolate branco	1 2 3	●*		●	
375	Panna cotta framboesa	1 2 3	●*		●	●
20	Pêra chocolate	1 2 3	●*		●	●
235	Pêssego pêra	1 2 3	●*		●	●
501	Pudim de chocolate - sem cozedura	1 2 3	●*		●	
88	Pudim de limão	1 2 3	●*		●	
149	Pudim de pistache	1 2 3	●*		●	●
500	Queijo fresco damasco	1 2 3			●	●
311	Sobremesa de cereais e baunilha	1 2 3	●*			
108	Stracciatella	1 2 3	●*			●
255	Tarte de limão	1 2 3	●*			●
87	Tiramisu	1 2 3	●*		●	●
Omeletes						
110	Bacon	1 2 3			●	●
725	Cebolas cebolinho	1 2 3	●		●	●
43	Cogumelos	1 2 3			●	●
888	Cogumelos cêpes	1 2 3	●*			●
887	Ervas de provincia	1 2 3	●*			●
25	Ervas finas	1 2 3	●*		●	●
239	Espargos	1 2 3	●*		●	●
131	Mediterrânea	1 2 3	●*		●	●
781	Queijo	1 2 3	●*		●	●
159	Queijo batatas	1 2 3	●*		●	●
Massas						
72	Bolonhesa	2 3		●		
553	Cabelos de anjo	1 2 3				●
206	Carbonara	2 3			●	●
835	Fusilli 50g	1 2 3		●		●
3015	Pâtes Fusilli 30g	1 2 3				●
780	Penne 30g	1 2 3				●
953	Penne 50g	1 2 3		●		●
954	Rigatoni 50g	1 2 3		●		●
706	Risoni 30g	1 2 3				●
143	Risoni 50g	2 3				●
1168	Sedani 30g	1 2 3				●
273	Tagliatelle 50g	1 2 3				●
Pratos salgados						
426	Bife de Soja sabor tomate	1 2 3	●*			●
140	Blini de salmão	1 2 3			●	
272	Chili vegetal com feijões vermelhos	2 3		●		●
16	Crêpe bacon fromage	1 2 3			●	
240	Creme bacon queijo	1 2 3				●
374	Focaccia de azeitonas	1 2 3			●	●
724	Massa de pão	1 2 3	●			●
158	Massa de pão	1 2 3				●

						
Pratos salgados (segue)						
3034	Massa de pizza XL	1 2 3			●	●
281	Massa para pizza e pão	1 2 3			●	●
93	Nuggets frango	1 2 3				●
600	Panqueca de batata	1 2 3		●		●
3048	Panqueca de caril	1 2 3	●*			●
24	Pudim de legumes	2 3	●*		●	●
498	Puré de batatas	1 2 3			●	●
155	Queque de azeitonas	1 2 3				●
141	Queque de bacon e salsa	1 2 3				●
655	Risoto queijo cogumelos	2 3			●	●
161	Suflé de queijo	1 2 3	●*			●
Sopas e cremes						
497	8 legumes pãesinhos	1 2 3		●		●
231	Abóbora	1 2 3	●*		●	●
234	Alho francês	1 2 3	●*		●	●
280	Aves com croutons	1 2 3				●
886	Brócolos	1 2 3	●			●
1043	Caldo asiático com noodles	1 2 3			●	
801	Caril	1 2 3				
354	Carne de vaca Cebola	1 2 3				●
559	Cebola pãesinhos	1 2 3				●
27	Cogumelos	1 2 3				●
805	Cogumelos	1 2 3	●			
195	Espargos	1 2 3				●
803	Frango	1 2 3				
91	Frango caril	1 2 3				●
885	Grão	1 2 3	●*			
425	Grão e bacon	1 2 3			●	
26	Legumes	1 2 3				●
800	Legumes caseira	1 2 3	●*			
722	Legumes da horta	1 2 3	●			●
271	Legumes verdes e pãesinhos	1 2 3		●		●
181	Minestrone	1 2 3			●	●
109	Oriental	1 2 3	●*			●
556	Peixe pãesinhos	1 2 3				
194	Thai	1 2 3	●*		●	●
723	Tomates	1 2 3	●	●	●	
424	Tomates piquante	1 2 3	●*		●	●
793	Vaca cebola massas tipo aletria	1 2 3			●	
Substitutos de refeição						
916	Batido banana	MRP	●			●
770	Batido baunilha	MRP	●			●
771	Batido café latte	MRP				●
769	Batido chocolate	MRP	●			●
3050	Batido de caramelo	MRP				●
914	Batido morango	MRP	●			●
919	Esparguete bolonhesa piquantes	MRP				●
3052	Massa carbonara	MRP				●
915	Milk-shake de avelãs	MRP				●
3053	Ovo mexido com queijo e bacon	MRP	●			●
918	Sopa aroma frango	MRP	●			●
917	Sopa de cogumelos	MRP	●			●
772	Sopa de legumes	MRP	●			●


SEM GLÚTEN

SEM PROTEÍNA DE LEITE

SEM SOJA

ADAPTADO AOS VEGETARIANOS

Aperitivos							
3009	Batatas assopradadas sabor páprica	1 2 3					●
842	Batatas chili doce	1 2 3	●*	●			●
892	Batatas chili e creme	1 2 3	●*				●
429	Batatas creme de cebola	1 2 3					●
517	Batatas de queijo	1 2 3	●*				●
893	Batatas de sal e pimenta	1 2 3	●*				●
430	Batatas sabor churrasco	1 2 3	●*	●			●
460	Batatas sabor frango assado	1 2 3	●*				●
841	Batatas sal vinagre de sidra	1 2 3	●*	●			●
1132	Batatas tomate orégano	1 2 3	●*				●
962	Biscoitos aperitivos porco crunch	1 2 3	●*	●	●		
456	Biscoitos aperitivos queijo cheddar e natas	2 3	●*				●
455	Biscoitos aperitivos sabor churrasco	2 3	●*	●			●
3028	Biscoitos de parmesão	1 2 3			●		●
1149	Biscoitos salgados pizza	1 2 3					
1150	Biscoitos salgados queijo	1 2 3					
692	Biscoitos salgados queijo fiambre	1 2 3					●
693	Biscoitos salgados tomate orégão	1 2 3					●
3066	Bolachas de água e sal com 6 porções	1 2 3		●			●
387	Bolachas de água e sal com ervas finas	2 3		●	●		●
854	Bolachas de água e sal com sementes de girassol	1 2 3		●			●
856	Bolachas de água e sal com sementes e queijo	1 2 3					●
834	Bolachas de água e sal de alecrim	1 2 3					
855	Bolachas de água e sal integrais	1 2 3		●			●
939	Bolachas de água e sal simples	1 2 3					
386	Bolachas de água e sal tipo ázimo	2 3		●	●		●
937	Bolachas de água e sal tomate-orégano	1 2 3					
742	Bolas de caramelo e amendoim	1 2 3	●*				●
687	Bolinhas crocantes de queijo	1 2 3	●*				●
889	Bolinhas de alho e salsa	2 3	●*	●			●
3013	Bolinhas de creme de cebola	2 3	●				●
3032	Bolinhas estufadas de caril	1 2 3	●*		●		●
3030	Bolinhas estufadas de queijo	1 2 3	●*		●		●
3031	Bolinhas estufadas wasabi e mel	1 2 3	●*		●		●
743	Bolinhas sabor chili	2 3	●*	●			●
900	Bolinhas sabor churrasco	2 3					●
3057	Bolo salgado a frango	1 2 3	●*		●		●
3060	Bolo salgado azeitona	1 2 3	●*		●		●
3058	Bolo salgado bacon	1 2 3	●*		●		●
3059	Bolo salgado pimenta e chouriço	1 2 3	●*		●		●
3061	Bolo salgado queijo de cabra e alecrim	1 2 3	●*		●		●
1172	Chips queijo cebola	1 2 3	●*				●
776	Choriço de fiambre enrequecido	1 2 3	●		●		
1171	Chouriço de regime 2x20g	1 2 3	●*	●	●		
717	Croutons de queijo italiano	1 2 3					
716	Croutons sabor western	1 2 3					●
782	Enchido seco de fiambre	1 2 3	●		●		
566	Enchidos dietéticos 2x20g	1 2 3	●*		●		
935	Gressinos	1 2 3					
936	Gressinos com alecrim	1 2 3					
276	Lanche sabor queijo	2 3					
694	Lanche wafers fiambre queijo	1 2 3					

Aperitivos (segue)							
113	Lanches pizza	2 3					
874	Nachos sabor queijo	1 2 3	●*				●
397	Noz de soja churrasco fumado	1 2 3					●
558	Palitos de pão sesamo	1 2 3		●			●
1100	Sementes de soja, de girassol e de abóbora	1 2 3	●*	●			●
1116	Snack pepitas nacho queijo	1 2 3	●*				●
3082	Snack salgadinhos de amendoim	1 2 3	●*	●	●		●
978	Tortillas queijo cheddar	1 2 3	●*				●
685	Tortillas sabor bacon	1 2 3	●*	●			●
684	Tortillas sabor milho e frango	1 2 3					●
Barritas							
548	Crisp banana caramelo	1 2 3					
1147	Crunch crocante de morango	1 2 3	●				
585	Amêndoa « calisson »	2 3	●*				●
3047	Amêndoa e chocolate	1 2 3					●
986	Amendoim chocolate	1 2 3	●	●			●
3046	Avelãs e chocolate	1 2 3					●
358	Banana côco	1 2 3	●				●
1076	Baunilha	1 2 3	●*				●
686	Baunilha fluffy chocolate branco	1 2 3	●*				●
350	Café	1 2 3	●*				●
1174	Caramelo amendoins	1 2 3	●				●
349	Cereais e figos	1 2 3					●
877	Choco break	1 2 3					
1098	Choco break baunilha	1 2 3					
45	Chocolat amendoim	2 3	●				●
737	Chocolate	1 2 3	●				●
880	Chocolate 150g	1 2 3	●*				●
667	Chocolate amêndoa pistaschos	1 2 3	●				
668	Chocolate avelã	1 2 3	●				
3070	Chocolate cacau	1 2 3	●*				
934	Chocolate caramelo amendoins	2 3					●
1117	Chocolate com caramelo e amendoim	1 2 3	●				
3023	Chocolate cookie e creme	2 3	●				
872	Chocolate crunchy	1 2 3	●*				●
3022	Chocolate de caju sabor caramelo	2 3	●				●
878	Chocolate de leite crisp	1 2 3	●*				●
8	Chocolate duplo decadência feito crocante	2 3	●				●
583	Chocolate Forêt Noire	1 2 3	●*				●
3068	Chocolate laranja	1 2 3	●*				
348	Chocolate praliné	1 2 3	●*		●		
183	Chocolate preto	1 2 3					●
619	Chocolate preto crunchy	1 2 3	●*	●			
1102	Chocolate romã e framboesa	1 2 3	●				
92	Côco crisp	2 3					
3004	Côco crunchy	1 2 3	●*				●
3067	Côco e cacau	1 2 3	●*				
3011	Cookie	1 2 3	●*				
1158	Cookie cream	2 3	●*				

* **Sem Glúten:** produto da «gama sem glúten» fabricado exclusivamente com ingredientes não contendo glúten. A presença de vestígios infimos ligados as operações de embalagem ou de secagem, não é, no entanto, completamente excluído.

Sem Glúten: não contém ingredientes com glúten. Fabricado nas linhas de montagem específicas, controladas e garantidas « sem glúten » (< 20 ppm). Nos termos da norma (Regulamento CE n°828/2014) que garante um máximo de 20 miligramas de glúten por kg.



SEM GLÚTEN



SEM PROTEÍNA DE LEITE



SEM SOJA



ADAPTADO AOS VEGETARIANOS

Barritas (segue)						
227	Crisp caramelo	1 2 3	●*			
228	Crisp chocolate	1 2 3				
3084	Crisp damasco maracujá	1 2 3	●*			
128	Crisp frutos vermelhos	2 3				●
257	Crisp limões	1 2 3	●*			
547	Crisp mirtilo canneberge	1 2 3	●*			
895	Crocante de maçã	2 3	●			●
588	Doce de leite	1 2 3				●
981	Fluffy toffee bretzel	2 3	●*			●
3003	Framboesa chocolate branco crunchy	1 2 3	●*			●
459	Frutos vermelhos meio-chocolate	1 2 3				●
894	Mirtilo canneberge e romã	2 3	●			●
1037	Mocha	1 2 3	●*			●
352	Morango	1 2 3	●*			●
3069	Panna cotta de frutos vermelhos e cacau	1 2 3	●*			
586	Praline de avelã	2 3	●*			●
587	Rocher côco	2 3	●*			●
584	Speculos	2 3	●*			●
3010	Tiramisu 40 g	1 2 3	●*			
198	Toffee chocolate de leite	1 2 3				●
353	Torrone	1 2 3	●			●
Biscoitos e Bolos						
1151	Avelã com base de chocolate	1 2 3				
1152	Baunilha chocolate	1 2 3				
1045	Biscoitos pequenos almoços cereais cacau	1 2 3				●
833	Biscoitos secos amêndoas	1 2 3				
1144	Biscoitos secos de laranja	2 3		●		●
1145	Biscoitos secos ricos cacau avelã	2 3				●
832	Biscoitos secos sabor citrinos	1 2 3				
672	Bolacha de coco base chocolate	1 2 3				●
124	Bolacha de manteiga	2 3				●
671	Bolacha de manteiga base chocolate	1 2 3				●
130	Brownie	2 3				●
791	Brownie com pepitas de chocolate branco	2 3	●			●
792	Cacau recheado de baunilha	1 2 3			●	●
1089	Caramelo salgado	1 2 3	●			
51	Chocolate	2 3			●	●
674	Chocolate	1 2 3				●
157	Chocolate avelã	2 3			●	●
1090	Cookie com pedaços de chocolate preto	1 2 3	●			
879	Cookie cream	1 2 3				
1104	Cookie de chocolate e pedaços de avelãs	1 2 3				
1105	Cookie de laranja com pepitas de chocolate	1 2 3				
314	Cookies com pepitas de chocolate	2 3			●	●
3062	Croissant de chocolate	1 2 3			●	
3063	Croissant dietético	1 2 3			●	●
1162	Croissant para dieta	1 2 3				●
94	Frutos vermelhos	2 3			●	●
52	Laranja	2 3			●	●
675	Laranja	1 2 3				●
681	Laranja chocolate	1 2 3				●

Biscoitos e Bolos (segue)						
125	Madalena natural	2 3				●
974	Maxi brownie chocolate branco framboesa	2 3			●	●
973	Maxi brownie chocolate com grão de cacau	2 3				●
972	Maxi brownie duplo chocolate branco	2 3				●
830	Mini biscoitos avelã	1 2 3				
831	Mini biscoitos baunilha limão	1 2 3				
829	Mini biscoitos de cacau	1 2 3				
1041	Mini biscoitos shortbreads amêndoa chocolate	1 2 3				
1040	Mini biscoitos shortbreads baunilha chocolate	1 2 3				
1049	Mini biscoitos shortbreads duplo chocolate	1 2 3				
3021	Mini palitos avelã cacau	1 2 3	●			
1092	Mini queque com citrinos	1 2 3				
630	Mini queque de chocolate	1 2 3				
1007	Mini queque de laranja	1 2 3				
631	Mini queque frutos vermelhos	1 2 3				
977	Queque aroma chocolate	2 3	●			●
975	Queque com pepitas de framboesa	1 2 3	●		●	●
976	Queque de especiarias	1 2 3	●		●	●
1048	Queque fofo amêndoa	1 2 3	●		●	
712	Queque fofo baunilha	1 2 3	●		●	
1047	Queque fofo caramelo	1 2 3	●		●	
711	Queque fofo chocolate	1 2 3	●			
714	Queque fofo limão	1 2 3	●		●	
Bevande						
763	Baunilha	1 2 3	●*			●
3017	Baunilha	1 2 3	●*		●	●
3018	Cacau	1 2 3	●*		●	●
762	Chocolate	1 2 3	●*			●
1075	Mochaccchino	1 2 3	●*		●	●
760	Smoothie de banana	1 2 3	●*		●	●
707	Smoothie de framboesa	1 2 3	●*		●	●
761	Smoothie de manga	1 2 3	●*			●
759	Smoothie de morango	1 2 3	●*		●	●
708	Smoothie de pêssego e maracujá	1 2 3	●*		●	●
Doces						
3065	Bolas crocantes de chocolate branco	2 3	●*			●
3064	Bolas crocantes de chocolate de leite	2 3	●*			●
1157	Bolas crocantes de chocolate preto	1 2 3	●*			●
31	Bolas de chocolate crocantes	2 3	●*			●
1130	Brigadeiro crocante de baunilha e chocolate branco	2 3	●			●
1131	Brigadeiro crocante de cereais e chocolate preto	2 3	●	●		●
50	Cachous de alcaçuz	1 2 3	●	●	●	●
1154	Chocolate praliné	1 2 3	●*			●
1153	Doce recheado com chocolate	1 2 3	●*			●
951	Gummy laranja	1 2 3	●*		●	●
952	Gummy maçã verde	1 2 3	●*		●	●
446	Limão e de plantas	1 2 3	●*		●	●
33	Limão sem açúcar	1 2 3	●		●	●

* **Sem Glúten:** produto da «gama sem glúten» fabricado exclusivamente com ingredientes não contendo glúten. A presença de vestígios ínfimos ligados a operações de embalagem ou de secagem, não é, no entanto, completamente excluído.

Sem Glúten: não contém ingredientes com glúten. Fabricado nas linhas de montagem específicas, controladas e garantidas « sem glúten » (< 20 ppm). Nos termos da norma (Regulamento CE n.º 828/2014) que garante um máximo de 20 miligramas de glúten por kg.



SEM
GLUTÉN



SEM
PROTEÍNA
DE LEITE



SEM
SOJA



ADAPTADO AOS
VEGETARIANOS

Doces [segue]							
444	Menta creme	1 2 3	●*		●	●	
35	Menta forte	1 2 3	●*	●	●	●	
32	Menta verde	1 2 3	●	●	●	●	
443	Morango sem açúcar	1 2 3	●*	●	●	●	
1111	Multicoloridos de chocolate	1 2 3	●*				
442	Rebuçados de laranja e canela	1 2 3	●*	●	●	●	
476	Rebuçados menta eucalipto mel	1 2 3	●*	●	●	●	
34	Rebuçados multi-frutas	1 2 3	●	●	●	●	
445	Rebuçados sabor violeta	1 2 3	●*	●	●	●	
689	Ursinhos sem açúcar	1 2 3	●*	●	●	●	
Cremes UHT							
1160	Creme UHT baunilha	1 2 3	●*		●	●	
3006	Creme UHT baunilha 140g	2 3	●*		●	●	
1159	Creme UHT chocolate	1 2 3	●*		●	●	
3005	Creme UHT chocolate 140g	1 2 3	●*		●	●	
Wafers							
940	Avelã	2 3					
669	Baunilha	1 2 3					
41	Baunilha	2 3					
209	Baunilha chocolate	2 3					
42	Café	2 3					
683	Café	1 2 3					
812	Chocolat branco framboesa	2 3					
48	Chocolate	2 3					
670	Chocolate	1 2 3					
210	Chocolate avelã	2 3					
813	Chocolate branco	2 3					
173	Chocolate preto-laranja	2 3					
3024	Coco break com recheio de chocolate	1 2 3					
1057	Cookie cream	2 3					
1058	Manteiga de amendoim	2 3					
811	Marshmallow	2 3					
49	Morango	2 3					
Pães & Tostas & Cereais							
3074	Brioche com pepitas de chocolate	1 2 3				●	
3073	Brioche de frutos vermelhos	1 2 3			●	●	
3016	Mini baguetes crocantes	1 2 3		●		●	
474	Pãezinhos crocante	1 2 3		●	●	●	
3071	Pão branco	1 2 3			●	●	
282	Pão com cereais 2 fatias pequenas	1 2 3				●	
666	Pão com cereais lote económico	1 2 3				●	
990	Pão com nozes	1 2 3				●	
969	Pão com pepitas de chocolate x2 50g	1 2 3		●		●	
179	Pão grande com sementes de sésamo 365g	1 2 3		●		●	
287	Pão grilhado a francesa	1 2 3				●	
3049	Pão hiperproteínado com chouriço x2	1 2 3		●			
964	Pão moreno com cereais 365g	1 2 3		●		●	
970	Pão proteínado com cereais X2 50g	1 2 3		●		●	
3072	Pãozinho com chocolate	1 2 3			●	●	
576	Tostas com sementes e cereais	1 2 3		●		●	
117	Tostas doradas	1 2 3				●	
3075	Wraps dietéticos	1 2 3		●	●	●	

Cremes para barrar							
1029	Chocolate avelã	1 2 3	●*		●	●	
1011	Doce de damascoc	1 2 3	●*		●	●	●
1110	Doce de morango	1 2 3	●*		●	●	●
475	Paté de fígado	1 2 3	●*		●		
457	Queijo creme	1 2 3	●*		●	●	●
Pratos cozinhados							
1095	Bife de frango	1 2 3	●*		●		
809	Frango à basca	1 2 3	●*			●	
279	Frango com caril	1 2 3	●*			●	
808	Frango com estragão	1 2 3	●*			●	
1008	Frango com perfumes suaves do México	1 2 3	●*			●	
1009	Frango com seus espinafres com natas	2 3	●*			●	
278	Frango e cogumelos	1 2 3	●*			●	
3086	Lasanha à bolonhesa	1 2 3	●			●	
807	Medalhão de carne	1 2 3	●*			●	
665	Salade de atum mediterrânea	1 2 3	●*				
398	Salsichas de Frankfurt x3	1 2 3	●*		●		
1010	Wok de frango molho agri-doce	1 2 3	●*			●	
Molhos							
1002	Bolonhesa zero	1 2 3	●*		●	●	●
1170	Caesar em monodose 30g	1 2 3	●*				●
1000	Chocolate avelã zero	1 2 3	●*		●	●	●
399	Ketchup dietético	1 2 3	●*		●	●	●
3026	Maionese unido de 10g	1 2 3	●*		●	●	●
400	Mostarda	1 2 3	●*		●	●	●
207	Pizza	1 2 3					●
1169	Vinagrete de cítricos em monodose 30 g	1 2 3	●*		●	●	●
Substitutos de refeição							
3043	Barra avelã chocolate ao leite	MRP	●				●
3044	Barra crocante caramelo chocolate	MRP	●				●
1124	Barra de ácer, frutas e amêndoas com cobertura de chocolate	MRP	●				●
1028	Barrita amêndoa e sementes	MRP	●*		●		●
775	Barrita chocolate amendoim	MRP					●
1122	Barrita chocolate ao leite	MRP	●				●
1121	Barrita chocolate preto	MRP	●				●
1123	Barrita limão e chocolate branco	MRP	●				●
3042	Chocolate branco em barra de muesli	MRP	●				●

Cada mês **Mincidélice**,
o especialista da dieta proteinada,
propõe-lhe novidades e promoções.



@mincidelice



Mincidelice France