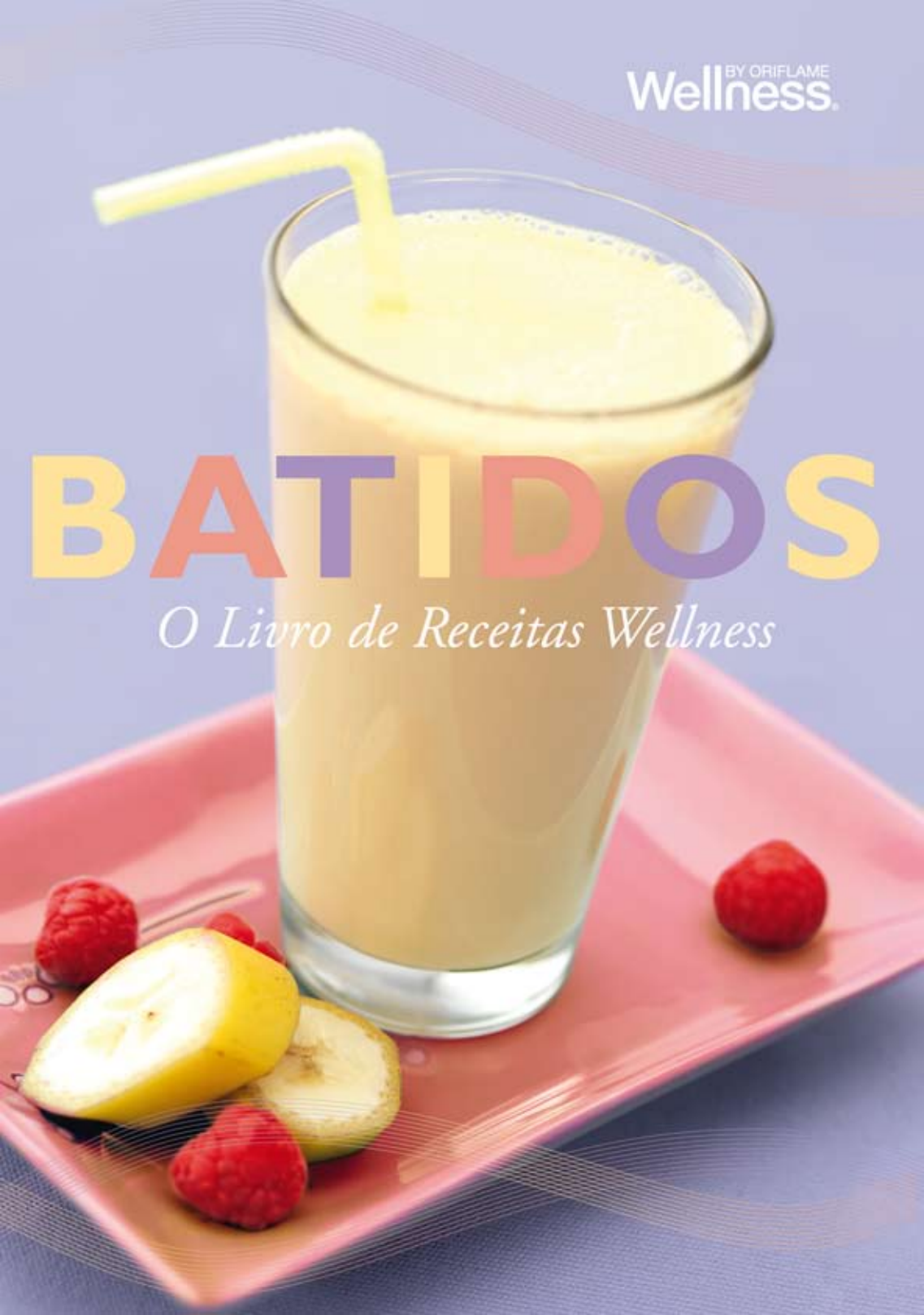


BY ORIFLAME  
Wellness.

# BATIDOS

*O Livro de Receitas Wellness*



# BATIDOS Wellness



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

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

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

**Brian Martensen**

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

## Batidos Natural Balance *receita original*

*APENAS 65 calorias*

1 dose

### Ingredientes

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

### Preparação

Misture muito bem. Delicie-se!



# ÍNDICE

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

## PARA MANTER A LINHA

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

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

## ENERGIZANTES

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

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

## PARA OCASIÕES ESPECIAIS

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

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

# Delícia *de Morango*

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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





# Pêssego

## Refreshante

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

1 dose

### Ingredientes

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

### Preparação

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

### Calorias por dose

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

# Morangos e Nozes Mix

*Ninguém vai resistir a este prazer!*

1 dose

### Ingredientes

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

### Preparação

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

### Calorias por dose

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





## Vitamina *de Citrinos*

*Uma vitamina muito refrescante!*

1 dose

### Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural

Balance Baunilha

100 ml de sumo de toranja

50 ml de sumo de laranja

### Preparação

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

### Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal

100 ml de sumo de toranja = 40 kcal

50 ml de sumo de laranja = 24 kcal

Total: 129 kcal

# Delícia de Maçã

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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





# Brisa Tropical

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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

# Energia Kiwi

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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





## Banana Baunilha

*Absolutamente deliciosa e com um elevado poder nutricional. Experimente!*

1 dose

### Ingredientes

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

### Preparação

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

### Calorias por dose

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

# Delícia *Silvestre*

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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





# Morango Chocolate

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

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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



# Manga Paradise

*Refresque-se durante o Verão!*

1 dose

## Ingredientes

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

## Preparação

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

## Calorias por dose

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





## Cenouras *Crocantes*

*Sabor irresistível e glamour inquestionável. Ninguém vai ficar indiferente.*

1 dose

### Ingredientes

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

### Preparação

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

### Calorias por dose

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

## Atingir o peso ideal - Será assim tão difícil?

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

1

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



2

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



3

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

