



**POWER
FOODS**

FOODS' POWER DELIVERED



BATIDOS NATURAIS

FICHA TÉCNICA



www.powerfoods.pt

FICHA TÉCNICA DOS BATIDOS DA POWER FOODS

Atualizada a 1 de Outubro de 2018

1. Descrição do produto

Os batidos consistem de misturas trituradas de diversos ingredientes que se podem dividir em duas categorias:

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

SHAKE DE CEREAIS E SEMENTES: Composto pela parte comestível de frutas frescas e desidratadas, cereais integrais em grão sem glúten, sementes, frutos de casca rija, especiarias, sumo de fruta e água filtrada. **Potenciais alergénios:** pode conter frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo e vestígios de glúten.

2. Ingredientes

Para máxima bioactividade, os ingredientes são adquiridos inteiros e não são previamente congelados, liofilizados, desidratados, pasteurizados, torrados, cortados, triturados nem pulverizados. Excepção para o cacau cru, a canela em pó, a baunilha em pasta, a lucuma liofilizada e o amendoim torrado. A disponibilidade de alguns ingredientes é afectada pela sazonalidade. O cliente pode optar por ingredientes exclusivamente biológicos ou a retirada de alguns ingredientes havendo um custo associado. No entanto a Power Foods não garante a ausência de vestígios de qualquer um dos ingredientes usados. **Consulte na página 3 e 4 a composição dos batidos e a frequência de utilização dos ingredientes.**

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

3. Formulação das receitas

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

4. Produção

SMOOTHIE DE VEGETAIS E FRUTA

Higienização dos ingredientes --> Remoção das partes não comestíveis --> Pesagem das porções --> Trituração --> Enchimento --> Distribuição. São preparados menos de 12 horas antes da distribuição para máxima bioactividade.

SHAKES DE CEREAIS E SEMENTES

Demolhamento das sementes --> Higienização dos ingredientes --> Remoção das partes não comestíveis --> Pesagem das porções --> Trituração --> Enchimento --> Distribuição. São preparados menos de 12 horas antes da distribuição para máxima bioactividade.

5. Embalamento e higienização

O enchimento é feito em garrafas descartáveis ou em garrafas reutilizáveis, não transmissíveis e devidamente identificadas com o nome do cliente a quem cabe a tarefa de higienização por um dos métodos seguintes:

LAVAGEM A QUENTE

Lavar três vezes com água escaldante, agitando vigorosamente a garrafa bem fechada para evitar queimaduras.

LAVAGEM A FRIO

Lavar uma vez com água com detergente, agitando vigorosamente a garrafa bem fechada. Enxaguar duas vezes.

NÃO DEVE USAR MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA NEM SUBMERGIR A GARRAFA EM ÁGUA!

6. Conservação

Os batidos devem ser mantidos refrigerados (entre 2 e 8°C) até 48 horas e nunca a temperatura ambiente por mais de uma hora. Podem também ser conservados em caixas térmicas. Garrafas que tenham sido mal acondicionadas devem ser abertas submersas em água, porque o batido, já fermentado, sai de forma explosiva.

7. Efeitos secundários e grupos de risco

Os efeitos secundários são raros, característicos de processos de desintoxicação e adaptação e dissipam-se ao fim de 3 dias. São frequentes em clientes com histórico de maus hábitos alimentares. **Sintomas frequentes:** desconforto gástrico, flatulência, náuseas e adversão. **Sintomas raros:** vômitos, febre e reacções cutâneas.

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

LISTA DE INGREDIENTES

INGREDIENTE*	SMOOTHIE				SHAKE			
	PROGRAMA AVANÇADO	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP	PROGRAMA AVANÇADO	RESET INTENSIVE	RESET ULTRA 800	RESET ULTRA PUMP
Abacate	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Abacaxi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-
Água	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Aipo	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Alperce	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Ameixa	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Amêndoa	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Amora	✓	*	✓	✓	-	-	-	-
Anona	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Aveia	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Avelã	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Banana	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Baunilha	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Beterraba	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Brócolos	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Cacau	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Caju	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Canela	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Castanha do Brasil	-	-	-	-	✓	✓	*	*
Cenoura	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Cereja	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Cherovia	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Couve-roxa	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Couve-flor	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Curcuma	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Curgete	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Dióspiro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Espargos	✓	*	✓	✓	-	-	-	-
Espinafres	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Figo	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Framboesas	✓	*	✓	✓	✓	*	✓	✓
Funcho	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Gengibre	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Kale	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Kiwi	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Lucuma	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Malagueta vermelha	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Mamão	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Manga	✓	*	✓	✓	✓	*	✓	✓
Maracujá	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Melancia	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Melão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mirtilo	✓	*	✓	✓	✓	*	✓	✓
Morango	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Noz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	*	*
Pepino	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Pêra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pêssego	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Pimento vermelho	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Pistáchio	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Proteína de cânhamo	-	-	-	-	*	*	*	✓
Proteína de arroz	-	-	-	-	*	*	*	✓
Proteína de ervilha	-	-	-	-	*	*	*	✓
Rabanetes	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Romã	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Sal Rosa	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sementes de abóbora	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sementes de chia	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sementes de girassol	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sementes de linhaça	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sementes de sésamo	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sumo de abacaxi	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Sumo de laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sumo de limão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sumo de Maçã	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Tâmara	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Tomate	✓	✓	*	*	-	-	-	-
Toranja	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Trigo sarraceno	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
Uva	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-

* Vestígios de qualquer ingrediente podem surgir em qualquer receita.

EMENTA DOS BATIDOS

Todas as receitas aqui apresentadas seguem as linhas de orientação nutricional da Organização Mundial da Saúde. Embora cada receita tenha alguma(s) propriedade(s) mais pronunciadas, todas elas foram concebidas para serem multifuncionais o que faz com que a ementa no seu todo ajude a restabelecer e/ou manter o equilíbrio e saúde.

As ementas dos programas RESET INTENSIVO, RESET ULTRA 800 e RESET ULTRA 800 são derivadas da ementa aqui descrita por restrição de ingredientes cuja comparação encontra na página 3.

Em cada descrição destacamos apenas 4 dos até 10 ingredientes que compõem as receitas que são reservadas. Os restantes ingredientes asseguram a complementaridade nutricional, funcional e o paladar agradável dos batidos.

SEMANA 1*

Dia 1	SMOOTHIE DRAIN BLEND	Abacaxi, kiwi, aipo**, espargos*** e mais 5 vegetais e frutas numa mistura altamente drenante.
	SHAKE MIND BLEND	Linhaça, castanha do Brasil**, noz**, manga***, baunilha e mais 7 sementes e frutas numa mistura protectora, regeneradora e estimulante do sistema nervoso.
	SMOOTHIE PRO CELL BLEND	Anona, papaia, cheróvia, manga*** e mais 3 vegetais e frutas numa mistura protectora das células.
Dia 2	SHAKE CARDIO BLEND	Trigo sarraceno, sementes de abóbora, avelã**, mirtilos***, cacau e mais 7 sementes e fruta numa mistura protectora do sistema cardiovascular.
	SMOOTHIE VISION BLEND	Toranja, cenoura, tomate**, manga*** e mais 4 vegetais e frutas numa mistura protectora da vista.
Dia 3	SHAKE GLOW BLEND	Abacate, manga, sementes de sésamo e girassol, e mais 5 sementes e frutas numa mistura regeneradora e hidratante da pele e cabelos.
	SMOOTHIE SPEED BLEND	Morango, pêsego, malagueta**, framboesas*** e mais 5 vegetais e frutas numa mistura aceleradora do metabolismo
Dia 4	SHAKE POWER BLEND	Aveia**, sementes de girassol, pistachio, manga*** e mais 8 sementes e fruta numa mistura que promove a força e resistência muscular.
	SMOOTHIE CORE BLEND	Ameixa, couve-rouxa, rabanete**, amora*** e mais 5 vegetais e frutas numa mistura restabeecedora do equilíbrio digestivo.
Dia 5	SHAKE DIGEST BLEND	Sementes de chia, morango, caju**, framboesas***, morango e mais 6 sementes e frutas numa mistura com propriedades digestivas.

SEMANA 2*

Dia 1*	SMOOTHIE IMMUNO BLEND	Maçã, pêra, brócolos**, manga*** e mais 6 vegetais e frutas numa mistura para o sistema imunitários.
	SHAKE MIND BLEND	Linhaça, castanha do Brasil**, noz**, manga***, lucuma e mais 7 sementes e frutas numa mistura protectora, regeneradora e estimulante do sistema nervoso.
	SMOOTHIE COMFORT BLEND	Abacaxi, gengibre, couve-flôr**, manga*** e mais 5 vegetais e frutas numa mistura anti-inflamatória
Dia 2	SHAKE CARDIO BLEND	Trigo sarraceno**, sementes de abóbora, amêndoa**, manga***, canela e mais 6 sementes e fruta numa mistura protectora do sistema cardiovascular.
	SMOOTHIE SKINDEEP	Melancia, dióspiro, pimento-vermelho**, manga*** e mais 4 vegetais e frutas numa mistura protectora e regeneradora da pele.
Dia 3	SHAKE GLOW BLEND	Abacate, abacaxi, sementes de sésamo e girassol e mais 5 sementes e frutas numa mistura regeneradora e hidratante da pele e cabelos.
	SMOOTHIE ANTIOX BLEND	Romã, uva, tomate**, framboesas*** e mais 5 vegetais e frutas na mistura mais antioxidante de sempre.
Dia 4	SHAKE POWER BLEND	Aveia**, sementes de girassol, coco, manga*** e mais 8 sementes e fruta numa mistura que promove a força e resistência muscular.
	SMOOTHIE BEETBULL BLEND	Beterraba, morango, pêra, mirtilos*** e mais 5 vegetais e frutas numa mistura estimulante do sistema cardiorespiratório.
Dia 5	SHAKE DIGEST BLEND	Sementes de chia, maracujá, caju**, manga*** e mais 9 sementes e frutas numa mistura com propriedades digestivas.

* Deverá contactar-nos para saber qual a ementa que estará em vigor em determinada data.

** Ingrediente ausente do programa RESET ULTRA 800 e ULTRA PUMP

*** Ingrediente ausente do programa RESET INTENSIVE

COMPOSIÇÃO DOS BATIDOS

Os valores indicados reflectem a média e variam, portanto, de receita para receita, em particular os cereais, frutos secos e sumo de fruta que estão ausentes de algumas receitas.

PROGRAMA AVANÇADO

Componente	SMOOTHIE	SHAKE
Nº de ingredientes	8	10
Fruta	69%	19%
Vegetais	17%	0%
Sumo de fruta	14%	7%
Água	0%	58%
Frutos secos e sementes	0%	8%
Fruta desidratada	0%	4%
Cereais	0%	4%

RESET INTENSIVO

Componente	SMOOTHIE	SHAKE
Nº de ingredientes	7	9
Fruta	61%	17%
Vegetais	17%	0%
Sumo de fruta	12%	7%
Água	10%	60%
Frutos secos e sementes	0%	8%
Fruta desidratada	0%	4%
Cereais	0%	4%

RESET ULTRA 800

Componente	SMOOTHIE	SHAKE
Nº de ingredientes	7	9
Fruta	63%	18%
Água	17%	63%
Sumo de fruta	10%	7%
Vegetais	9%	4%
Sementes	0%	5%
Fruta desidratada	0%	3%

RESET ULTRA PUMP

Componente	SMOOTHIE	SHAKE
Nº de ingredientes	7	9
Fruta	63%	16%
Água	18%	59%
Sumo de fruta	9%	7%
Vegetais	9%	4%
Proteína isoalida	0%	5%
Sementes	0%	5%
Fruta desidratada	0%	4%

COMPOSIÇÃO FITOQUÍMICA*

Combinamos os ingredientes para garantir a máxima diversidade fitoquímica e a bioactividade resultante explica a grande melhoria na saúde e bem-estar mesmo para quem já tinha uma alimentação cuidada. Muitos fitoquímicos só apresentam bioactividade quando ingeridos através dos alimentos no seu estado natural que contém substâncias das quais depende a bioactividade tais como a fibra, diversos nutrientes e outras substância ainda por descobrir.

Fitoquímico	SMOOTHIES	SHAKES
Ácido cinâmico	*	✓
Criptoxantina	✓	*
Alfa-caroteno	✓	✓
Antocianinas	✓	✓
Beta-caroteno	✓	✓
Betalainas	✓	*
Capsaicina	✓	✓
Curcumina	*	✓
Fitoesteróis	*	✓
Fitoflueno	✓	✓
Flavonóides	✓	*

Fitoquímico	SMOOTHIES	SHAKES
Gingerol	✓	*
Glucosinolatos	✓	✓
Luteína	✓	*
Licopeno	✓	✓
Ómega-3	*	✓
Resveratrol	✓	✓
Selénio	*	✓
Tocoferol	*	✓
Vanilina	*	✓
Zeaxantina	✓	*

*Informação baseada em estudos científicos dos ingredientes usados e não na análise das nossas misturas

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

A informação aqui apresentada corresponde à média de todas as receitas e, portanto, existem variações de dia para dia. No entanto, certificamos que todas as receitas fornecem todos os nutrientes essenciais.

Nutrient	Unit	Programa avançado				RESET INTENSIVE*				RESET ULTRA 800*				RESET ULTRA PUMP*			
		SMOOTHIE		SHAKE		SMOOTHIE		SHAKE		SMOOTHIE		SHAKE		SMOOTHIE		SHAKE	
		Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR	Quant	DDR
Energia	Kcal	218	11%	410	20%	189	9%	405	20%	186	9%	240	12%	186	9%	262	13%
Hidratos totais	g	55	17%	52	16%	47	14%	51	15%	47	14%	32	10%	47	14%	34	10%
Fibra	g	7,9	32%	10,6	42%	6,8	27%	10,4	42%	6,9	28%	7,6	30%	7,0	28%	8,5	34%
Açúcar de eocorrença natural	g	39	-	22	-	33	-	21	-	33	-	20	-	33	-	20	-
Sacarose	g	6,9	-	4,5	-	6,8	-	4,8	-	6,3	-	3,1	-	6,2	-	3,3	-
Glicose	g	8,4	-	6,2	-	7,9	-	6,4	-	7,2	-	5,7	-	6,9	-	6,0	-
Frutose	g	11,7	-	6,6	-	10,8	-	6,7	-	10,0	-	6,1	-	9,5	-	6,4	-
Gordura total	g	1,0	2%	21,3	38%	0,9	2%	21,2	38%	0,8	2%	12,2	22%	0,9	2%	12,8	23%
Gordura saturada	g	0,1	0%	3,3	15%	0,0	0%	3,3	15%	0,0	0%	1,8	8%	0,0	0%	1,8	8%
Gordura monoinsaturada	g	0,1	1%	8,4	61%	0,0	0%	8,4	61%	0,1	0%	4,1	30%	0,1	0%	4,1	30%
Gordura poliinsaturada	g	0,3	2%	8,1	45%	0,3	1%	8,1	45%	0,3	1%	5,3	29%	0,3	1%	5,3	29%
Gordura trans	mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Omega-3	mg	91	4%	1704	75%	68	3%	1695	75%	77	3%	1316	58%	72	3%	1314	58%
Omega-6	mg	233	4%	6395	113%	205	4%	6391	113%	198	4%	3953	70%	198	4%	3952	70%
Proteína	g	3,4	7%	10,9	23%	3,1	7%	10,9	23%	2,8	6%	5,9	13%	2,8	6%	24,4	52%
Triptofano	mg	30	13%	164	72%	28	12%	164	72%	25	11%	99	43%	26	11%	341	149%
Treonina	mg	87	10%	390	46%	80	9%	391	46%	70	8%	220	26%	71	8%	918	107%
Isoleucina	mg	79	7%	450	39%	72	6%	451	39%	66	6%	261	23%	67	6%	1105	97%
Leucina	mg	116	5%	776	35%	105	5%	777	35%	97	4%	409	18%	99	4%	1947	87%
Lisina	mg	128	7%	490	29%	115	7%	491	29%	106	6%	284	17%	108	6%	1255	73%
Metionina	mg	37	6%	206	36%	34	6%	206	36%	30	5%	116	20%	29	5%	512	90%
Fenilalanina	mg	95	7%	529	37%	89	6%	531	37%	68	5%	295	21%	69	5%	1309	92%
Valina	mg	99	7%	608	41%	90	6%	608	41%	82	6%	342	23%	83	6%	1341	90%
Histidina	mg	45	8%	271	47%	40	7%	274	48%	36	6%	149	26%	36	6%	613	107%
VITAMINAS																	
Vitamina A	IU	4173	179%	273	12%	3929	168%	283	12%	3725	160%	296	13%	3818	164%	274	12%
Vitamina C	mg	116	172%	31	46%	106	156%	27	39%	97	144%	33	49%	96	142%	30	44%
Vitamina D**	IU	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Vitamina E	mg	1,7	14%	2,9	24%	1,2	10%	2,7	23%	1,3	11%	3,1	26%	1,4	11%	3,1	26%
Vitamina K	mcg	47	79%	12	20%	44	73%	11	18%	39	66%	10	16%	39	65%	9	16%
Vitamina B1 (tiamina)	mg	0,2	14%	0,4	35%	0,1	12%	0,4	33%	0,1	12%	0,3	27%	0,1	12%	0,3	26%
Vitamina B2 (riboflavina)	mg	0,1	9%	0,2	18%	0,1	6%	0,2	17%	0,1	6%	0,1	12%	0,1	7%	0,1	12%
Vitamina B3 (Niacina)	mg	1,9	13%	2,8	18%	1,7	11%	2,7	18%	1,5	10%	2,0	14%	1,5	10%	2,0	13%
Vitamina B6 (piridoxina)	mg	0,3	22%	0,3	26%	0,3	19%	0,3	27%	0,2	16%	0,3	24%	0,2	16%	0,3	24%
Folato	mcg	84	21%	71	18%	78	19%	69	17%	69	17%	62	15%	68	17%	61	15%
Vitamina B12***	mcg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Ácido pantoténico	mg	0,8	16%	0,9	18%	0,7	14%	0,9	18%	0,7	13%	0,6	11%	0,7	13%	0,6	11%
MINERALS																	
Calcio	mg	64	12%	123	24%	58	11%	122	23%	54	10%	102	20%	53	10%	128	25%
Ferro	mg	1,4	9%	4,1	28%	1,2	9%	4,0	28%	1,1	8%	2,8	19%	1,1	8%	3,5	25%
Magnésio	mg	53	17%	182	59%	48	15%	182	59%	44	14%	110	35%	44	14%	110	35%
Fósforo	mg	86	12%	347	50%	79	11%	347	50%	70	10%	205	29%	71	10%	206	29%
Potássio	mg	889	25%	691	20%	819	23%	694	20%	719	21%	534	15%	708	20%	538	15%
Sódio	mg	39	2%	14	1%	37	1%	14	1%	29	1%	15	1%	28	1%	15	1%
Zinco	mg	0,6	8%	2,7	34%	0,6	7%	2,7	34%	0,5	6%	1,6	19%	0,5	6%	1,6	19%
Cobre	mg	0,3	29%	1,0	112%	0,2	24%	1,0	111%	0,2	24%	0,6	65%	0,2	25%	0,6	64%
Magnésio	mg	0,9	49%	1,8	99%	0,8	45%	1,8	99%	0,8	46%	0,9	47%	0,8	47%	0,8	45%
Selénio	mcg	1,6	3%	53,7	98%	1,4	2%	53,7	98%	1,2	2%	7,7	14%	1,2	2%	7,7	14%
Colesterol	mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%

* Este programa inclui 2 sets de smoothies e shakes, portanto, a ingestão diária é o dobro da apresentada por produto.

** A vitamina D pode ser obtida através da exposição adequada à luz solar ou da suplementação. Vitamin D can be obtained from adequate exposure to sun light or supplementation.

*** A vitamina B12 pode ser obtida através de produtos de origem animal ou suplementação. O corpo humano tem reservas para vários anos.