

## NOVA EMENTA - Maior eficácia, melhor Sabor



Misturas suaves e nutritivas de ingredientes frescos integrais batidos a frio

Refeições	Pequeno-almoço e lanche 2 x 480 ml	Almoço e Jantar 2 x 480 ml
<b>DIA 1</b>	<b>Drain Blend</b>	<b>Coconut Blend</b>
	Reset Intensivo	Kiwi, abacaxi, aipo, espinafres baby, sumo de laranja, pera, água.
Reset Ultra 800	Kiwi, abacaxi, espargos, espinafres baby, sumo de laranja, pera, água.	Leite de coco, tâmaras, pera, curgete, castanha do Brasil, sementes de linhaça, sementes de abóbora, sumo de limão, sal dos Himalaias, água.
<b>DIA 2</b>	<b>Immuno Blend</b>	<b>Cocoa Blend</b>
	Reset Intensivo	Maçã, abacaxi, kale, funcho, brócolos, pera, manga, sumo de limão, gengibre, água.
Reset Ultra 800	Maçã, abacaxi, kale, funcho, endívias, pera, manga, sumo de limão, gengibre, água.	Cacau cru, tâmaras, manga, <b>curgete</b> , castanha do Brasil, sementes de linhaça, sementes de abóbora, sal dos Himalaias, água.
<b>DIA 3</b>	<b>Sight blend</b>	<b>Tropical Blend</b>
	Reset Intensivo	Papaia, cenoura, <b>tomate</b> , sumo de toranja, pêssego ou dióspiro, melão, água.
Reset Ultra 800	Papaia, cenoura, <b>manga</b> , sumo de toranja, pêssego ou dióspiro, melão, água.	Abacate, manga, sumo de laranja, sumo de limão, sementes de girassol, sementes de sésamo, sementes de abóbora, sal dos Himalaias, água.
<b>DIA 4</b>	<b>Speed Blend</b>	<b>Passion Blend</b>
	Reset Intensivo	Romã ou morango, ameixa, pêssego ou dióspiro, cherovia, tomate, malagueta, uva, água.
Reset Ultra 800	Romã ou morango, ameixa, pêssego ou dióspiro, cherovia, framboesas, uva, água.	Maracujá fresca, manga, figos secos, sementes de chia, sementes de girassol, sementes de sésamo, curcuma, limão, sal dos Himalaias, água.
<b>DIA 5</b>	<b>Beet Blend</b>	<b>Berry Blend</b>
	Reset Intensivo	Beterraba, mirtilos, romã ou morango, ameixa, couve-roxa, pera, uva, água.
Reset Ultra 800	Beterraba, mirtilos, romã ou morango, ameixa, couve-roxa, pera, uva, água.	Mirtilos, amoras e framboesas frescos, figos secos, sementes de chia, sementes de girassol, sementes de sésamo, sal dos Himalaias, água.

## LISTA DE INGREDIENTES



### Smoothies de vegetais e fruta

Pequeno-almoço e lanche - 2 x 480ml

INGREDIENTE	RESETINTENSIVE	RESETULTRA 800	RESET ULTRA PUMP
Abacaxi	✓	✓	✓
Água	✓	✓	✓
Aipo	✓	✗	✗
Alperce	✓	✓	✓
Ameixa	✓	✓	✓
Anona	✓	✓	✓
Beterraba	✓	✓	✓
Brócolos	✓	✗	✗
Cenoura	✓	✓	✓
Cereja	✓	✓	✓
Cherovia	✓	✓	✓
Couve roxa	✓	✓	✓
Curcuma	✓	✓	✓
Dióspiro	✓	✓	✓
Endívias	✗	✓	✓
Espargos	✗	✓	✓
Espinafres baby	✓	✓	✓
Framboesas	✗	✓	✓
Funcho	✓	✓	✓
Gengibre	✓	✓	✓
Kale	✓	✓	✓
Kiwi	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓
Malagueta	✓	✗	✗
Manga	✓	✓	✓
Melancia	✓	✓	✓
Melão	✓	✓	✓
Meloa	✓	✓	✓
Morango	✓	✓	✓
Papaia	✓	✓	✓
Pepino	✓	✓	✓
pera	✓	✓	✓
Pêssego	✓	✓	✓
Romã	✓	✓	✓
Sumo de laranja	✓	✓	✓
Tomate	✓	✗	✗
Toranja	✓	✓	✓
Uvas	✓	✓	✓

### Shakes de sementes e fruta

Almoço e jantar - 2 x 480ml

INGREDIENTE	RESETINTENSIVE	RESETULTRA 800	RESET ULTRA PUMP
Abacate	✓	✓	✓
Água	✓	✓	✓
Amora	✓	✓	✓
Aveia	✓	✗	✗
Avelã	✓	✗	✗
Banana	✓	✗	✗
Cacau cru	✓	✓	✓
Caju	✓	✗	✗
Castanha do Brasil	✓	✓	✓
Cereja	✓	✓	✓
Curgete	✓	✓	✓
Curcuma	✓	✓	✓
Figo	✓	✓	✓
Framboesas	✓	✓	✓
Leite de coco	✓	✓	✓
Macadâmia	✓	✓	✓
Manga	✓	✓	✓
Maracujá	✓	✓	✓
Mirtilo	✓	✓	✓
Noz pecan	✓	✗	✗
Pera	✓	✓	✓
Proteína de arroz	✗	✗	✓
Proteína de cânhamo	✗	✗	✓
Proteína de ervilha	✗	✗	✓
Raspa de limão	✓	✓	✓
Sal dos Himalaias	✓	✓	✓
Sementes de abóbora	✓	✓	✓
Sementes de chia	✓	✓	✓
Sementes de girassol	✓	✓	✓
Sementes de linhaça	✓	✓	✓
Sementes de sésamo	✓	✓	✓
Sumo de laranja	✓	✓	✓
Sumo de limão	✓	✓	✓
Tâmara	✓	✓	✓
Trigo sarraceno	✓	✗	✗

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

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

## APORTE NUTRICIONAL MÉDIO DIÁRIO TOTAL DOS PROGRAMAS



Nutriente	Reset Intensivo		Reset Ultra 800		Reset Ultra Pump	
	Quant/ dia	% DDR	Quant/ dia	% DDR	Quant/ dia	% DDR
Energia, Kcal	1077	53%	818	40%	1046	51%
Carboidratos, g	155	47%	133	40%	138	42%
dos quais fibra, g	33	131%	29	116%	33	132%
açúcares, g*	86		85		85	
Lípidos, g	51	90%	33	59%	37	65%
dos quais saturados, g	7,1	31%	4,7	21%	5,4	24%
Omega-3, mg	2933	130%	2853	126%	2853	126%
Proteína, g	25	53%	18	38%	62	132%
Cholesterol, mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Sódio, g	0,1	0%	0,1	0%	0,1	0%
<b>Vitaminas</b>						
Vitamina A, IU	7003	300%	6841	293%	6841	293%
Vitamina C, mg	206	306%	202	300%	202	300%
Vitamina E, mg	8,4	70%	7,1	59%	7,8	65%
Vitamina K, mcg	158	264%	142	237%	142	237%
Vitamina B1 (Tiamina), mg	1,0	89%	0,8	73%	0,9	78%
Vitamina B2 (Riboflavina), mg	0,5	43%	0,4	38%	0,4	38%
Vitamina B3 (Niacina), mg	7,9	52%	6,7	44%	6,7	44%
Vitamina B6 (piridoxina), mg	1,1	83%	0,9	70%	1,0	75%
Folato, mcg	268	67%	239	60%	239	60%
<b>Minerais</b>						
Cálcio, mg	371	71%	347	67%	411	79%
Ferro, mg	10,4	72%	8,5	59%	10,3	72%
Magnésio, mg	432	139%	330	106%	330	106%
Fósforo, mg	805	115%	604	86%	604	86%
Potássio, mg	2532	72%	2246	64%	2400	69%
Zinco, mg	6,5	81%	4,6	57%	4,6	57%
Selênio, mcg	111	201%	107	195%	107	195%
<b>Aminoácidos essenciais</b>						
Triptofano, mg	365	160%	263	115%	842	369%
Treonina, mg	852	99%	586	68%	2263	264%
Isoleucina, mg	967	85%	671	59%	2699	236%
Leucina, mg	1607	72%	1075	48%	4768	214%
Lisina, mg	1079	63%	766	45%	3100	181%
Metionina, mg	447	78%	328	57%	1278	224%
Fenilalanina, mg	1143	80%	773	54%	3207	225%
Valina, mg	1301	88%	897	60%	3295	222%
Histidina, mg	586	103%	389	68%	1505	263%

\* Os açúcares são de ocorrência natural nos ingredientes. Não há açúcares adicionados.

A ausência das vitaminas D e B12, característica da dieta vegana, não é problemática a curto prazo, mas para períodos mais longos, considere a suplementação.



# FICHA TÉCNICA DOS BATIDOS DA POWER FOODS

Atualizada a 11 de dezembro de 2023

## 1. Descrição do produto

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

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

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

## 2. Ingredientes

Para máxima bioactividade, os ingredientes são adquiridos frescos e inteiros e **não** são previamente congelados, liofilizados, desidratados, pasteurizados, torrados, cortados, triturados nem pulverizados. Excepção para o cacau cru usado em pó, o leite de coco que já vem pronto e dos figos que são secos. A disponibilidade de alguns ingredientes é afectada pela sazonalidade. As ementas não são personalizáveis e a Power Foods não garante a ausência de vestígios de nenhum dos ingredientes usados.

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

## 3. Formulação das receitas

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

## 4. Produção

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

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

**SHAKES DE SEMENTES E FRUTA**

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

## 5. Embalamento e higienização

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

## 6. Conservação

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

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

## 7. Efeitos secundários e grupos de risco

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

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

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

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