



DIETA3PASSOS®
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

ALIMENTAÇÃO

Panquecas / Batidos Barras / Wafers / Cereais

Snacks / Chips / Sopas / Sobremesas

Bebidas / Gelatinas / Delícias / Chocolate

PANQUECAS SABOROSAS

Preparado em pó para panquecas

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar o conteúdo de uma saqueta num recipiente, adicionar 100 a 120 ml de água fria e mexer energicamente até o preparado ficar homogéneo. Pode também usar um shaker para o efeito. Deixar repousar 1 a 3 minutos. Colocar a mistura numa frigideira antiaderente ligeiramente untada com um pouco de azeite e deixar cozinhar durante 1 a 5 minutos (de ambos os lados) em lume brando. Consumir nos 10 minutos seguintes.

SUGESTÃO:

Opção salgada: adicionar queijo light e/ou charcutaria magra.
Opção doce: adicionar adoçante e/ou canela em pó ou fruta cortada em pedaços. Pode fazer uma cobertura com Bebida Light de Chocolate DIETA3PASSOS® com uma consistência mais espessa.

INGREDIENTES:

Proteínas do **leite**; Clara de **ovo** em pó; Farinha de **trigo**; Espessantes: Celulose microcristalina, Carboxilmetylcelulose, Amido; Regulador de acidez: Cloreto de potássio; Aromas (**leite**); Levedante: Difosfato de sódio, Bicarbonato de sódio; Corante: betacaroteno.

Pode conter vestígios de soja.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueira (28 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1435	401	—
kcal	339	95	—
Lípidos (g) dos quais:	1,7	0,5	**
Saturados (g)	1,0	0,3	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	3,9	**
Açúcares (g)	3,1	0,9	**
Amido (g)	11	3,0	**
Fibra (g)	5,5	1,5	**
Proteínas (g)	64	18	**
Sal (g)	1,6	0,45	**
Cálcio (mg)	1000	280	125%*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN não estabelecido.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de:
ver embalagem interior.

Lote: ver embalagem interior.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A
2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmodietica.com

112g (4x 28g)

BATIDO COM SABOR A BAUNILHA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	1 Refeição (1 Saqueta) [34 g] [250 ml]	100 g	100 g %VRN
Válor Energético Kcal kJ	395 960	223 560	389 1000
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	3,4 0,9	3,6 1,0	9,8 2,6
Monoinaturados [g]	0,9 0,7	1,0 0,7	** **
Polinaturados [g]	1,43 1,44	1,44 4,16	** **
Ómega-3 [g]	0,1 0,1	0,1 0,1	** **
Ómega-6 [g]	1,1 1,1	1,1 3,2	** **
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acúcares [g]	13,4 11,9	26,3 24,8	38,9 34,2
Almidão [g]	1,5 1,5	1,5 1,5	2,4 2,4
Fibra [g]	2,5 2,5	2,5 2,5	3,2 3,2
Proteínas [g]	11,3 10,8	20 38	32,7 **
Sal [g]	0,34 0,30	0,63 0,42	0,98 0,76
Vitamina A [ug RE]	330 342	1200 1200	1000 1000
Vitamina D [ug]	2,56 2,56	7,42 7,42	148,4% 148,4%
Vitamina E [mg TE]	4,94 4,95	14,32 14,32	119,2% 119,2%
Vitamina C [mg]	27,0 27,0	86,7 86,7	100,0% 100,0%
Vitamina B1 [mg]	0,26 0,26	0,71 0,71	91,8% 91,8%
Vitamina B2 [mg]	0,47 0,47	1,36 1,36	97,1% 97,1%
Niacina [mg NE]	5,47 5,47	15,0 15,0	99,1% 99,1%
Vitamina B3 [mg]	0,66 0,66	1,93 1,93	81,7% 81,7%
Ácido Fólico [ug]	105 108	218 218	150%* 150%*
Vitamina B12 [ug]	0,86 0,86	2,49 2,49	99,6%* 99,6%*
Biotina [ug]	15 15	39 39	** **
Ácido Pantoténico [mg]	2,24 2,24	3,17 3,17	108,2%* 108,2%*
Ácido Ítrico [mg]	230 230	514 514	83,4%* 83,4%*
Fósforo [mg]	340 340	507 507	100,0% 100,0%
Potássio [mg]	500 500	901 901	72,5%*
Calcio [mg]	5,0 5,0	5,1 5,1	103,6%*
Zinc [mg]	2,29 2,29	4,79 4,79	81,7%*
Cobre [mg]	0,33 0,33	0,36 0,36	96%*
Iodo [ug]	50 50	109 109	144,9%*
Selénio [ug]	16,6 16,6	24,2 24,2	86,4%*
Manganês [mg]	94,6 94,6	123 123	77,9%*
Manganês [mg]	0,5 0,5	0,61 0,61	1,74 1,74
			87%*

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no Regulamento n.º 166/2002 de 26 de Fevereiro de 2002. ** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

PREPARADO EM PÓ PARA BATIDO

SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO PARA CONTROLO DE PESO

INGREDIENTES: Mistura proteica [leite magro]; preparado de óleos vegetais [óleo de palma refinado e óleo de soja refinado]; xarope de glucose; açúcares; edulcorante: dióxido de silício; amido; farinha; oligofruteína [extrato de raiz de chicória]; aroma de acidez: citrato de sódio, cloreto de potássio, óxido de magnésio; estabilizadores: fosfato de magnésio; complexo de vitaminas e minerais [acetato de ferro, vitamina E, ácido ascórbico, cloridato de tiamina, niacinamida, pantotônato de cálcio, cloridato de ferro, cloridato de cítrico, cloridato de tiamina, pirofosfato férreo, óxido de zinco, iodeto de potássio, selênio de sódio, clorato de potássio, sulfato de manganes, glucamato de sódio, emulsificante: lecitina de soja; vanilina; edulcorante: aspartame; corante: betacaroteno.

Contém: Açúcares e edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém leite e soja.

Pode conter vestígios de mostarda, glúten, aipo, sulfites e ovo.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: Ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

farmodélica, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park

estrada Octávio Pato, Amazonas F2 - Bloco A

2716-723 S. Domingos de Rana

tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29

www.farmodelica.com

138g [4x 34,5g]

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	1 Refeição (1 Saqueta) [34 g]	100 g	100 g %VRN
Energia kcal kJ	1580 377	557 132	920 218
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	8,5 2,2	3,0 0,8	3,2 0,9
Monoinaturados [g]	1,71 1,71	0,6 0,6	0,65 0,65
Polinaturados [g]	4 4	1,4 1,4	1,41 1,41
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acícidas [g]	35,7 31,0	12,5 10,8	25,4 23,7
Ácidos [g]	5,7 5,7	1,7 1,7	1,7 1,7
Fibra [g]	7,4 7,4	2,6 2,6	3,6 3,6
Proteínas [g]	35,7 35,7	12,5 12,5	20,9 20,9
Sal [g]	1,78 1,78	0,63 0,63	0,93 0,93
Vitamina A [ug RE]	740 729	259 255	267 255
Vitamina D [ug]	2,29 2,29	0,55 0,55	148,4%* 148,4%*
Vitamina E [mg TE]	14,03 14,03	4,91 4,91	4,94 4,94
Vitamina C [mg]	77,9 77,9	27,3 27,3	27,3 27,3
Vitamina B1 [mg]	1 1	0,35 0,34	0,46 0,47
Vitamina B2 [mg]	1,34 1,34	0,47 0,47	0,56 0,57
Niacina [mg NE]	15,70 15,70	5,47 5,47	5,72 5,72
Vitamina B3 [mg]	1,91 1,91	0,48 0,48	0,54 0,54
Ácido Fólico [ug]	301 301	105 105	118 118
Vitamina B12 [ug]	2,44 2,44	0,86 0,86	2,15 2,15
Biotina [ug]	43 43	15 15	20 20
Ácido Pantoténico [mg]	6,40 6,40	2,24 2,24	3,16 3,16
Calcio [mg]	457 457	230 230	517 517
Fósforo [mg]	101 101	245 245	507 507
Potássio [mg]	1468 1468	520 520	694 694
Ferro [mg]	1,43 1,43	5,0 5,0	5,1 5,1
Zinc [mg]	0,99 0,99	2,83 2,83	3,0 3,0
Cobre [mg]	0,94 0,94	0,23 0,23	0,36 0,36
Iodo [ug]	142 142	50 50	109 109
Selénio [ug]	47,1 47,1	16,5 16,5	24,5 24,5
Magnésio [mg]	270,4 270,4	9,6 9,6	12,1 12,1
Manganês [mg]	1,71 1,71	0,6 0,6	0,61 0,61
			85,5%*

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº 1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

BATIDO CHOCOLATE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	1 Refeição (1 Saqueta) [34 g]	100 g	100 g %VRN
Energia	1689 397	547 135	951 225
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	9,7 2,4	3,3 0,9	3,5 1
Monoinaturados [g]	2	0,7	0,7
Polinaturados [g]	4,2	1,4	1,4
Hidratos de Carbono [g]	36,8 37,3	12,5 2,5	26,7 5,2
Acícidas [g]	7,0 7,0	2,5 2,5	9,2%* 9,2%*
Ácidos [g]	7,4 7,4	2,5 2,5	9,2%* 9,2%*
Proteínas [g]	36,8 37,3	12,5 2,5	21,1 4,6
Sal [g]	1,84 1,84	0,63 0,63	0,89 0,89
Vitamina A [ug RE]	742 742	259 259	267 259
Vitamina B1 [ug]	7,02 7,02	2,59 2,59	152,4%* 152,4%*
Vitamina C [mg]	80,2 80,2	27,3 27,3	100,2%* 100,2%*
Tiamina [mg]	1,03 1,03	0,35 0,35	0,46 0,46
Riboflavina [mg]	1,44 1,44	0,49 0,49	0,54 0,54
Niacina [mg NE]	16,17 16,17	5,5 5,5	5,74 5,74
Biotina [mg]	311 311	105 105	116,5%* 116,5%*
Vitamina B12 [ug]	2,59 2,59	0,88 0,88	2,17 2,17
Biotina [mg]	44 44	15 15	20 20
Ácido Pantoténico [mg]	6,79 6,79	2,31 2,31	3,24 3,24
Calcio [mg]	735 735	250 250	543 113,2%*
Fósforo [mg]	577 577	196 196	458 81,9%
Potássio [mg]	1676 1676	570 570	957 82,4%
Ferro [mg]	17,7 17,7	6,0 6,0	6,1 6,1
Zinc [mg]	3,17 3,17	1,12 1,12	1,21 1,21
Iodo [ug]	144 144	0,49 0,49	0,57 0,57
Selénio [ug]	49 49	109 109	97,3%*
Magnésio [mg]	29,3 29,3	101,4 101,4	129,9 129,9
Manganês [mg]	1,74 1,74	0,6 0,6	0,61 0,61
			88,0%*

Substituto de refeição para controlo de peso

INGREDIENTES: Mistura proteica [leite magro, proteína do leite]; frutose; óleos vegetais [óleo de soja refinado, óleo de palma refinado]; xarope de silício; amido; farinha; óleos oligofruteína [extrato de raiz de chicória]; aroma de acidez: citrato de sódio, cloreto de potássio, óxido de magnésio; estabilizadores: fosfato de magnésio; complexo de vitaminas e minerais [acetato de ferro, vitamina E, ácido ascórbico, cloridato de tiamina, riboflavina, niacina, pantotônato de cálcio, cloridato de piridoxina, biotina, ácido pterólimonoglutâmico, cianoacrilamida, pirofosfato férreo, óxido de zinco, selénio, iodeto de sódio, clorato de potássio, sulfato de magnésio, glucamato de cobre]; espessantes: carragenina, goma guar; emulsificante: lecitina de soja; corante: sumo de beterraba em pó, extrato de curcumina; edulcorante: aspartame; antiaglomerante: dióxido de silício.

Contém: açúcares e edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém leite e soja.

Pode conter vestígios de mostarda, glúten, aipo, sulfites e ovos.

Consumir de preferência antes do fim de: Ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido em França.

farmodélica, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park

estrada Octávio Pato, Amazonas F2 - Bloco A

2716-723 S. Domingos de Rana

tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29

www.farmodelica.com

136g [4x 34g]

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	1 Refeição (1 Saqueta) [35 g]	100 g	100 g %VRN
Energia	1580 377	557 132	920 218
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	8,5 2,2	3,0 0,8	3,2 0,9
Monoinaturados [g]	1,71 1,71	0,6 0,6	0,65 0,65
Polinaturados [g]	4 4	1,4 1,4	1,41 1,41
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acícidas [g]	35,7 31,0	12,5 10,8	25,4 23,7
Ácidos [g]	5,7 5,7	1,7 1,7	1,7 1,7
Fibra [g]	7,4 7,4	2,6 2,6	3,6 3,6
Proteínas [g]	35,7 35,7	12,5 12,5	20,9 20,9
Sal [g]	1,78 1,78	0,63 0,63	0,93 0,93
Vitamina A [ug RE]	740 729	259 255	267 255
Vitamina D [ug]	2,29 2,29	0,55 0,55	148,4%* 148,4%*
Vitamina E [mg TE]	14,03 14,03	4,91 4,91	4,94 4,94
Vitamina C [mg]	77,9 77,9	27,3 27,3	97,4%* 97,4%*
Vitamina B1 [mg]	1 1	0,35 0,34	0,46 0,47
Vitamina B2 [mg]	1,34 1,34	0,47 0,47	0,56 0,57
Niacina [mg NE]	15,70 15,70	5,47 5,47	5,72 5,72
Vitamina B3 [mg]	1,91 1,91	0,48 0,48	0,54 0,54
Ácido Fólico [ug]	301 301	105 105	118 118
Vitamina B12 [ug]	2,44 2,44	0,86 0,86	2,15 2,15
Biotina [ug]	43 43	15 15	20 20
Ácido Pantoténico [mg]	6,40 6,40	2,24 2,24	3,16 3,16
Calcio [mg]	457 457	230 230	517 517
Fósforo [mg]	101 101	245 245	507 507
Potássio [mg]	1468 1468	520 520	694 694
Ferro [mg]	1,43 1,43	5,0 5,0	10,21%*
Zinc [mg]	0,99 0,99	2,83 2,83	3,0 3,0
Cobre [mg]	0,94 0,94	0,23 0,23	0,26 0,26
Iodo [ug]	142 142	50 50	109 109
Selénio [ug]	47,1 47,1	16,5 16,5	24,5 24,5
Magnésio [mg]	270,4 270,4	9,6 9,6	12,1 12,1
Manganês [mg]	1,71 1,71	0,6 0,6	0,61 0,61
			72%*

WAFERS com sabor a BAUNILHA

Bolacha wafer com sabor a baunilha. Contém: açúcar(es) e edulcorante(s). Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteína do leite, gelatina hidrolisada); farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; leite em pó desnatado; massa de cacau; emulsificante: lecitina de soja; proteína de ervilha; farinha de soja; gordura láctica (leite); aromas; óleo de girassol; sal; agente de fermentação: bicarbonato de sódio; farinha de milho; adocante: sacarose.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.
Conservar em local seco e fresco, na embalagem original.
Preservar da luz e do calor.
Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.
Lote: ver na embalagem.
Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueira	100 g	%VRN
Energia				
kJ	2015	814	—	
kcal	481	194	—	
Lípidos [g] dos quais:	22,3	9	—	*
Saturados [g]	14,1	5,7	—	*
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	32	13	—	*
Acúcares [g]	14,3	5,8	—	*
Amido [g]	18	7,2	—	*
Fibras [g]	1,5	0,6	—	*
Proteínas [g]	37,1	15	—	*
Sal [g]	0,5	0,2	—	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodélica, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

121,2g (3x 40,4g)

WAFERS CHOCOLATE

Bolacha wafer com sabor a chocolate.

MODO DE PREPARAÇÃO:
Pronto a consumir.

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteína do leite, gelatina hidrolisada); farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; leite em pó desnatado; massa de cacau; emulsificante: lecitina de soja; proteína de ervilha; farinha de soja; gordura láctica (leite); aromas; óleo de girassol; sal; agente de fermentação: bicarbonato de sódio; farinha de milho; adocante: sacarose.

Contém: açúcar(es) e edulcorante(s).
Contém glúten, soja e leite.
Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

Conservar em local seco e fresco.
Preservar da luz e do calor.
Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.
Lote: ver na embalagem.
Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	POR SAQUEIRA	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1950	817	—	
kcal	466	195	—	
Lípidos [g] dos quais:	21,5	9	—	*
Saturados [g]	14,3	6	—	*
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	31	13	—	*
Acúcares [g]	13,1	5,5	—	*
Amido [g]	17,9	7,5	—	*
Fibras [g]	2,4	1	—	*
Proteínas [g]	35,8	15	—	*
Sal [g]	0,5	0,21	—	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodélica, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana - Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

126g (3x 42g)

WAFERS com sabor a MORANGO

Bolacha wafer com sabor a morango

Contém açúcar(es) e edulcorante(s).

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteína do leite, gelatina hidrolisada); farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; leite magro em pó; pasta de cacau; aromas; emulsificante: lecitina de soja; gordura do leite; proteína de ervilha; farinha de soja; óleo de girassol; corante: beterraba em pó; sal; levedante químico: bicarbonato de sódio; acidificante: ácido cítrico; farinha de milho.

Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

MODO DE PREPARAÇÃO:
Pronto a consumir.

Conservar em local seco e fresco, na embalagem original.
Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.
Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueira	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1976	812	—	
kcal	472	194	—	
Lípidos [g] dos quais:	22	9	—	*
Saturados [g]	14	5,8	—	*
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	32	13	—	*
Acúcares [g]	15	6	—	*
Amido [g]	17	7	—	*
Fibras [g]	1	0,4	—	*
Proteínas [g]	37	15	—	*
Sal [g]	0,46	0,19	—	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodélica, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

123,3g (3x 41,1g)

WAFERS com sabor a FRAMBOESA & CHOCOLATE BRANCO

Bolacha wafer com sabor a framboesa & chocolate branco.

Contém açúcar(es) e edulcorante(s).

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteína do leite, gelatina hidrolisada); farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; leite magro em pó; aromas; pasta de cacau; emulsificante: lecitina de soja; gordura do leite; proteína de ervilha; farinha de soja; óleo de girassol; corante: extrato de beterraba; soro de leite em pó; sal; levedante: bicarbonato de sódio; edulcorante: sacarose; farinha de milho.

Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

Conservar em local seco e fresco, na embalagem original.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueira	100 g	%VRN
Energia				
kJ	2015	827	—	
kcal	481	198	—	
Lípidos [g] dos quais:	23	9,4	—	*
Saturados [g]	14	5,9	—	*
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	32	13	—	*
Acúcares [g]	14	5,9	—	*
Amido [g]	17	7,0	—	*
Fibras [g]	1,4	0,6	—	*
Proteínas [g]	36	15	—	*
Sal [g]	0,49	0,20	—	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodélica, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

123,3g (3x 41,1g)

WAFERS COM SABOR A MANTEIGA DE AMENDOIM

Bolacha wafer com sabor a manteiga de amendoim.

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteína do leite, gelatina hidrolisada); farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, gérmen de amendoim); carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina; óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; leite magro em pó; pasta de cacau; aromas; emulsificante: lecitina de soja; gordura do leite; proteína de ervilha; farinha de soja; óleo de girassol; corante: beterraba em pó; sal; levedante: bicarbonato de sódio; farinha de milho.

Contém leite, soja e glúten.

Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	POR SAQUEIRA	100 g	%VRN
Energia				
kJ	2015	827	—	
kcal	481	198	—	
Lípidos [g] dos quais:	22,9	9,4	—	*
Saturados [g]	14,3	5,9	—	*
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	31,5	12,9	—	*
Acúcares [g]	14,4	5,9	—	*
Amido [g]	17,1	7,0	—	*
Fibras [g]	1,4	0,6	—	*
Proteínas [g]	36,5	15,0	—	*
Sal [g]	0,49	0,2	—	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodélica, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

123,3g (3x 41,1g)

MUESLI

FRUTOS VERMELHOS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Deitar o conteúdo de uma saqueta numa taça e adicionar leite ou iogurte magro sem açúcar.

SUGESTÃO: Comer ao pequeno-almoco, meio da manhã e/ou lanche.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta + leite magro (150 ml)	Saqueta (30 g)	100 g %VRN
Energia kcal kcal	1798 480	722 171	514 122	
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	9,9 1,0	3,2 0,35	3,0 0,3	+
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Açúcares [g]	39 19	19,5 13,2	12 5,8	+
Fibra [g]	7	2,1	2,1	+
Proteínas [g]	36	15	11	+
Sal [g]	0,8	0,4	0,24	+

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

INGREDIENTES: Grãos de aveia inteiros (glúten); mistura proteica [proteína isolada de soja, concentrado de proteínas de leite]; açúcar; frutos desidratados (framboesas, morangos, amoras) (9,3%); glúten de trigo; óleo de canola; açúcar amarelo; frutooligosacarídeos; aromas; edulcorante: sucralose.

Contém: Açúcares e edulcorante[s].

Contém glúten, soja, leite, frutos de casca rija e sulfítos.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido no Canadá.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park,
Estrada Octávio Pato, Armazém F2
Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

210g (7x 30g)

MUESLI

com sabor a CARAMELO & CHOCOLATE

Contém açúcar(es) e edulcorante[s].

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta (30 g)	100 g %VRN
Energia kJ kcal	1696 403	511 121	716 170
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	9,9 1,7	3,0 0,51	3,2 0,64
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Açúcares [g]	39 19	11,7 5,6	19,4 12,3
Amido [g]	20	6,1	7,1
Fibra [g]	5,8	1,7	1,6
Proteínas [g]	37	11,0	15,0
Sal [g]	0,9	0,27	0,47
Calcio (mg)	50	15	200

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 26 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

INGREDIENTES: Flocos de aveia; mistura proteica [proteínas de soja, proteínas do leite]; açúcar; pepitas de chocolate (farinha de trigo); açúcar; óleo de palma; cacau; farinha de milho; sal; glucosel; regulador de acidez: bicarbonato de sódio; emulsificante: tecido de soja; açúcar amarelo; óleo de canola; noz péca; cacau; aromas (sulfítos); frutooligosacarídeos; edulcorante: sucralose.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Deitar o conteúdo de uma saqueta numa taça e adicionar leite ou iogurte magro sem açúcar.

SUGESTÃO: Comer ao pequeno-almoco, meio da manhã e/ou lanche.

Embalado em atmosfera protetora.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido no Canadá.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park,
Estrada Octávio Pato, Armazém F2
Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

210g (7x 30g)

CEREAL

CROCANTES

COM SABOR A BAUNILHA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar o conteúdo de uma saqueta numa taça, adicionar 100 ml de água e mexer com um garfo.

SUGESTÃO:

Comer ao pequeno-almoco, meio da manhã e/ou lanche.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	SAQUETA (27,5 g)	100 g	100 g %VRN
Valor energético KJ Kcal	94 398	342 1449	
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	0,3 0,17	1,1 0,6	**
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Açúcares [g]	3,7 1,8	13,6 6,7	**
Amido [g]	1,9	6,9	**
Fibra [g]	2,2	8,0	**
Proteínas [g]	18,0	65,5	**
Sal [mg]	0,5	1,82	**

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº 1169/2011 de 29 de Outubro de 2011. ** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

INGREDIENTES:

Proteínas do leite; proteínas de soja; amido de tapioca e de batata; fibra de soja; flocos de batata; aromas (leite); sal; emulsificante: lecitina de soja; edulcorante: sucralose.

Contém: edulcorante[s].

Contém leite e soja. Pode conter vestígios de glúten, mostarda, sulfítos, aipo e ovos.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido no Canadá.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park,
Estrada Octávio Pato, Armazém F2
Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

192,5g (7x 27,5g)

SNACKS

CROCANTE

DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

Sugestão: Utilizar isoladamente como snack ou adicionar a um iogurte magro sem açúcar.

INGREDIENTES:

Mistura proteica (isolado de proteína de soja concentrado de proteína de leite); açúcar; óleo de semente de palma; modificado; cacau em pó (9,2%); amido de tapioca; farinha de arroz; levedante; carbonato de cálcio; emulsificante: lecitina de soja; aromas; edulcorante: sucralose; farinha de amendoim.

Contém: açúcar(es) e edulcorante(s). Contém leite, soja e amendoim. Pode conter vestígios de ovos, glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido no Canadá.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saqüeta 100 g (35 g)	100 g	%VRN
Energia kJ kcal	1895 451	664 158	—
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	17,6 14,1	6,2 4,9	** **
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acúcares [g]	28,9 16,5	10,1 5,8	** **
Fibras [g]	1,9	1	**
Proteínas [g]	42,9	15	**
Sal [g]	0,84	0,3	**
Cálcio [mg]	514	180	64,5%*

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodiética, S.A.
 Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A
 2785-723 S. Domingos de Rana - Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

70g (2x 35g)

BREAK DE

CHOCOLATE

Barra wafer com cobertura de chocolate

Contém açúcar(es) e edulcorante(s).

INGREDIENTES: Mistura proteica em pó (proteína do leite, gelatina hidrolisada); óleos vegetais (óleo de palma, óleo de palmiste, óleo de karité, óleo de girassol); polidextrose; farinha de trigo fortificada (farinha de trigo, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); cacau em pó (5,8%); emulsificante (lecitina de soja, monoglicéridos); pasta de cacau; aromas; proteínas vegetais; fibra de bambu; farinha de milho; farinha de soja; cacau em pó magro; edulcorante: sucratose;

acessulfame K; levedante: bicarbonato de sódio; sal.

Pode conter vestígios de frutos de casca rija.

MODO DE PREPARAÇÃO: Pronto a consumir.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saquéta 100 g (35 g)	BARRA 100 g (48,7 g)	100 g %VRN
Energia kJ kcal	1943 468	944 228	—
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	29 25	14 12	* *
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acúcares [g]	12 5,5	5,8 2,7	* *
Amido [g]	6,5	3,1	*
Fibras [g]	23	11	*
Proteínas [g]	29	14	*
Sal [g]	0,30	0,15	*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) não estabelecido.

Farmodiética, S.A.
 Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A
 2785-723 S. Domingos de Rana - Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

97,4g (2x 48,7g)

SNACKS

BARBECUE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqüeta 100 g (30 g)	100 g	%VRN
Energia kJ kcal	417 1758	126 529		
Lípidos [g] dos quais: Saturados [g]	11,6 1	3,5 0,3		** **
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Açúcares [g]	27,9 11	8,4 3,3		** **
Amido [g]	16,9	5,1		**
Fibras [g]	0,5	0,2		**
Proteínas [g]	50	15		**
Sal [g]	3,33	1,0		**
Cálcio [mg]	83	295		123%*

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Ingredientes: bolas de soja (proteína isolada de soja, farinha de tapioca, açúcar, agente de fermentação: carbonato de cálcio; óleo de girassol; tempero (açúcar, sal, extrato de levedura hidrolisada, cebola em pó, dextrose, levedura de torula, tomate em pó, regulador de acidez: diacetato de sódio, alho em pó, colorau, proteína de trigo hidrolisada (**glúten**), aromatizantes, acidificante: ácido cítrico, antiaglomerante: dióxido de silício, especiarias).

Contém: glúten e soja.

Pode conter vestígios de leite e ovos.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver na embalagem.

Lote: ver na embalagem.

Produzido no Canadá.

Modo de Preparação: Pronto a consumir.

Sugestão: Comer entre as principais refeições.

Farmodiética, S.A.

 Centro Empresarial Penedo Park,
 Estrada Octávio Pato, Armazém F2
 Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
 Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

90g (3x 30g)

CHIPS

com sabor a

QUEIJO & CEBOLA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta (25 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1506	376	—
kcal	359	90	—
Lípidos (g) dos quais:	10	2,5	*
Saturados (g)	1,2	0,3	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	3,6	*
Açúcares (g)	0,8	0,2	*
Amido (g)	14	3,4	*
Fibra (g)	16	4,0	*
Proteínas (g)	45	11	*
Sal (g)	3,0	0,75	*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) não estabelecido.

Snack de batata com sabor a queijo e cebola.

INGREDIENTES: Concentrado proteico de **soja**, amido de tapioca e de batata, fibra (**soja**), flocos de batata, sal, lecitina de **soja**; óleo de girassol; aromas (**leite**); proteína do **leite**.

Pode conter vestígios de ovos, glúten, mostarda, aipo e sulfitos.

MODO DE PREPARAÇÃO:
Pronto a consumir.

Conservar em local seco e fresco.
Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de:
ver na embalagem.
Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato,
Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21
426 97 23 • Fax: 21 426 97 29

www.farmodietica.com

1x25g

CHIPS

com sabor a

SAL & VINAGRE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta (25 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1409	354	—
kcal	336	85	—
Lípidos (g) dos quais:	11	2,8	*
Saturados (g)	1,2	0,3	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	15	3,7	*
Açúcares (g)	0,8	0,2	*
Amido (g)	14	3,5	*
Fibra (g)	16	4	*
Proteínas (g)	45	11	*
Sal (g)	8,0	2,0	*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) não estabelecido.

Snack de batata com sabor a sal e vinagre

INGREDIENTES: Concentrado proteico de **soja**, amido de tapioca e de batata, fibra (**soja**), flocos de batata, sal, lecitina **soja**; óleo de girassol; diacetato de sódio; sal; proteína de **leite**; extrato de levedura.

Pode conter vestígios de ovos, glúten, mostarda, aipo e sulfitos.

MODO DE PREPARAÇÃO:
Pronto a consumir.

Pronto a consumir.

Conservar em local seco e fresco.
Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de:
ver na embalagem.
Lote: ver na embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato,
Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21
426 97 23 • Fax: 21 426 97 29

www.farmodietica.com

1x25g

SOPA light COGUMELOS

Preparado em pó para sopa

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar 200 a 230 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de uma saqueta.

Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter o preparado para uma tâça ou prato de sopa e aquecer durante 1 minuto no microondas.

Em alternativa pode utilizar um garfo ou vara de arames.

SUGESTÃO:

Adicionar pimenta, ervas aromáticas e ovo cozido picado a gosto e consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES:

Proteínas do leite; proteínas vegetais (isolado proteíco de soja), isolado proteíco de ervilhas; aromas (leite); maltodextrina; cogumeiros em pó (2,9%); boletus desidratados (1,6%); espessantes: carboximetilcelulose, goma xantana, goma de guar, alginato de sódio; sal; regulador de acidez: citrato de potássio; alho em pó; cebola em pó; metionina; especiarias; extrato de levedura; aipo em pó; antiaglomerante: dióxido de silício; salsa; corante: caramelo e curcumina.

Pode conter vestígios de mostarda, glúten, ovos e sulfítos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1460	408	—	
kcal	344	96	—	
Lípidos [g] dos quais:	1,8	0,5	**	
Saturados [g]	0,8	0,2	**	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	17	4,7	**	
Acúcares [g]	1,0	0,3	**	
Amido [g]	16	4,4	**	
Fibra [g]	1,8	0,5	**	
Proteínas [g]	64	18,0	**	
Sal [g]	6,25	1,75	**	
Cálcio [mg]	800	224	100%	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Conservar em local seco e fresco, na embalagem original.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

84 g (3x 28 g)

SOPA light ESPARGOS

PREPARADO EM PÓ PARA SOPA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar 200 a 230 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de uma saqueta. Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter o preparado para uma tâça ou prato de sopa e aquecer durante 1 minuto no micro-ondas.

Em alternativa pode utilizar um garfo ou vara de arames.

SUGESTÃO:

Adicionar pimenta, ervas aromáticas e ovo cozido picado a gosto e consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES:

Proteínas do leite; proteínas vegetais (isolado proteíco de soja), isolado proteíco de ervilhas; vegetais desidratados (espargos em pó [3,8%], espinafres em pó, pedaços de espargos [glúten] [0,8%], alho francês] 6%; aromas (leite, glúten); óleo vegetal (óleo de palma refinado; xarope de glucose; proteína do leite; estabilizador; trifosfato pentassódico; antiaglomerante: dióxido de silício); sal; espessantes: goma xantana, goma de guar, alginato de sódio, celulose; proteínas vegetais hidrolisadas [glúten]; regulador de acidez: citrato de potássio; metionina; especiarias; extrato de levedura; antiaglomerante: dióxido de silício; corante: caramelo e curcumina.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: Ver embalagem.

Lote: Ver embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1444	387	—	
kcal	344	92	—	
Lípidos [g] dos quais:	4,2	1,1	**	
Saturados [g]	1,5	0,4	**	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	7,9	2,1	**	
Acúcares [g]	0,8	0,2	**	
Fibras [g]	2,3	0,6	**	
Proteínas [g]	68	18,0	**	
Sal [g]	6,25	1,66	**	
Cálcio [mg]	810	215	101%	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Contém: Leite, soja e glúten. Pode conter vestígios de mostarda, ovos, aipo e sulfítos.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: Ver embalagem.

Lote: Ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

79,5 g (3x 26,5 g)

SOPA light LEGUMES

Preparado em pó para Sopa de Legumes.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar 200 a 230 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de uma saqueta. Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter o preparado para uma tâça ou prato de sopa e aquecer durante 1 minuto no microondas. Em alternativa pode utilizar um garfo ou vara de arames. Consumir nos 10 minutos seguintes.

SUGESTÃO: Adicionar pimenta, ervas aromáticas e ovo cozido picado a gosto.

INGREDIENTES: Proteínas do leite; proteínas vegetais (isolado proteíco de ervilhas, isolado proteíco de soja); vegetais desidratados (batata, cenoura, cebola, espargos, pimento vermelho, aipo, alho francês, espinafres, cebolinho, alho) (13,7%); óleo vegetal (óleo de palma refinado; xarope de glucose; proteína do leite; estabilizador; trifosfato pentassódico; antiaglomerante: dióxido de silício); aromas (leite); amido de milho modificado; sal; espessantes: goma guar, goma xantana, alginato de sódio; proteínas vegetais hidrolisadas; especiarias; extrato de levedura; metionina; antiaglomerante: dióxido de silício.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1520	464	—	
kcal	360	110	—	
Lípidos [g] dos quais:	5,6	1,7	**	
Saturados [g]	2,5	0,8	**	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	17	5,2	**	
Acúcares [g]	1,6	0,5	**	
Amido [g]	15	4,7	**	
Fibra [g]	2,6	0,8	**	
Proteínas [g]	59	18	**	
Sal [g]	7,2	2,2	**	
Cálcio [mg]	700	214	87,5*	

* VRN (valor de referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN não estabelecido.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

91,5 g (3x 30,5 g)

SOPA light TOMATE

Preparado em pó para Sopa de Tomate.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar 200 a 230 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de 1 saqueta. Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter para o prato de sopa e aquecer 1 minuto no micro-ondas.

Em alternativa pode utilizar um garfo ou vara de arames.

SUGESTÃO: Adicionar ervas aromáticas e ovo cozido picado a gosto e consumir nos minutos seguintes.

INGREDIENTES: Mistura proteica (proteínas do leite, proteína de soja); tomate em pó (14,1%); espessante: amido de tapioca modificado, goma de guar, goma xantana, alginato de sódio, celulose modificada; cenoura desidratada; sal; corantes: beterraba em pó, betacaroteno; cebola em pó; alho francês em pó; aromas; sumo de limão em pó; cebolinho; batata em pó; salsa desidratada; antiaglomerante: dióxido de silício; extrato de levedura; alho em pó; extrato de aipo; pimenta; intensificadores de sabor: inosinato e guanilato dissódicos.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido em U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta	100 g	%VRN
Energia				
kJ	1452	479	—	
kcal	343	113	—	
Lípidos [g] dos quais:	1	—	—	
Saturados [g]	0,2	—	—	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	26	8,5	—	
Acúcares [g]	13	4,3	—	
Amido [g]	13	4,2	—	
Fibra [g]	6	2	—	
Proteínas [g]	55	18	—	
Sal [g]	3,8	1,2	—	

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido em U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

99 g (3x 33 g)

MASSA à BOLONHESA

PREPARADO DE MASSA à BOLONHESA

SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO PARA CONTROLO DE PESO

INGREDIENTES:

Proteína texturizada de soja (corante de malte [glutén]); noodles de ovo (farinha de trigo [glutén], água, gema de ovo desidratada); legumes desidratados (tomate, cebola, alho); preparado de óleos vegetais (óleo de girassol e óleo de soja); maltodextrina; proteína do leite; emulsionante: lecítina de soja; antioxidante: Palmitato de L-ascórbico, alfa-tocoferol; isolado de eritílica; amido de milho; aromas [leite]; reguladores de acidez: fosfato tricálcico, cloreto de potássio, ácido cítrico, óxido de magnésio; sal; proteínas de milho e trigo hidrolisadas; complexo de vitaminas e minerais (acetato de retinilo, colecalciferol, acetato de D-alfa-tocoferol, ácido ascórbico, cloridrato de tiamina, riboflavina, niacotiamida, D-pantoteno de cálcio, cloridrato de piridoxina; biotina, ácido fólico, cianocobalamina, pirofosfato férrego, óxido de zinco, iodeto de potássio, selento de sódio, sulfato de manganes, gluconato de cobre); estabilizadores: fosfato de magnésio; corantes: caramelô, sumo de beterraba, lycopeno; ervas aromáticas; especiarias; antioxidantes: tocoferóis.

Contém: Leite, soja, ovos e glutén.

Pode conter vestígios de mostarda, aipo e sulfitos.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de:

Ver embalagem.

Lote: Ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodietica, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 -
Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodietica.com

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	Saqueta (30 g)	Referência (2 saquetas)	100 g	100 g % VRN
Valor energético Kcal kJ	140 587	279 1175	348 1547	**
Lípidos [g] dos quais:				
Saturados [g]	0,5	1,0	1,3	**
Monoinsaturados [g]	1,35	2,70	3,55	**
Poliinsaturados [g]	0,99	1,98	2,51	**
Ómega-3 [g]	0,09	0,19	0,25	**
Ómega-6 [g]	0,75	1,5	1,97	**
Hidratos de Carbono [g]				
dos quais:				
Acúcares [g]	12,5	25,0	32,9	**
Amido [g]	1,8	3,6	4,7	**
Fibras [g]	10,7	21,4	28,2	**
Proteínas [g]	3,5	7,0	9,2	**
Sal [g]	13,0	26,0	32,5	**
Vitamina A	0,06	0,12	0,16	**
Vitamina D	211	423	557	69,2%*
Vitamina E	1,28	2,57	3,38	67,6%*
Vitamina C	4,08	8,16	10,73	89,4%*
Vitamina B6	23,2	46,4	61,0	78,25%*
Vitamina B1	0,42	0,84	1,11	111,0%*
Vitamina B2	0,43	0,87	1,14	81,4%*
Niacina	5,50	10,99	14,46	90,4%*
Vitamina B6	0,41	0,82	1,08	77,1%*
Ácido fólico	76	152	201	100,5%*
Vitamina B12	0,68	1,36	1,80	20,7%*
Biotina	13	25	34	68%*
Ácido pantoténico	1,53	3,05	4,02	67%*
Cálcio	200	400	526	65,75%*
Óxido de ferro	288	576	758	100%*
Potássio	530	1060	1395	69,7%*
Ferro	4,3	8,6	11,3	83,8%*
Zinco	3,1	6,1	8,1	81%*
Cobre	0,28	0,57	0,74	74%*
Sódio	36	72	101	62,5%*
Selénio	20,3	40,7	53,4	97,5%*
Magnésio	99,2	198,4	261,0	69,6%*
Manganês	0,60	1,20	1,58	79%*

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

152 g (4x 38 g)

MASSA FUSILLI

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar a **Massa Fusilli DIETA3PASSOS®** (sem retirar da saqueta) num litro de água a ferver temperada a gosto. Deixar cozer durante pelo menos 9 minutos ou mais, de acordo com o pretendido. Remover a saqueta, retirar a **Massa Fusilli DIETA3PASSOS®** e servir. Consumir nos 10 minutos seguintes.

Sugestão: polvilhar com uma colher de sopa de queijo mozzarella light ralado e acompanhar com verduras, carne ou peixe.

INGREDIENTES:

Proteínas vegetais; sémola de trigo duro (glutén); clara de ovo; espessante: extrato de algas marinhas; metionina e treonina; soja; antiaglomerante: dióxido de silício.

Contém: Glúten, soja e ovos.

Pode conter vestígios de leite.

Conservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de ver embalagem.

Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodietica, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 -
Bloco A - 2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodietica.com

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	Saqueta (30 g)	100 g	100 g % VRN
Valor energético Kcal kJ	103 438	343 1455	
Lípidos [g] dos quais:			
Saturados [g]	0,6	1,9	*
Monoinsaturados [g]	0,15	0,5	*
Poliinsaturados [g]	6,3	21,0	*
dos quais:			
Acúcares [g]	0,4	1,2	*
Amido [g]	5,9	19,8	*
Fibras [g]	0,3	1,0	*
Proteínas [g]	18,0	60,0	*
Sal [g]	0,7	2,33	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

120 g (4x 30 g)

BEBIDA^{light} CAPPUCCINO

Preparado em pó para bebida cappuccino

Contém edulcorante(s).

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar 150 a 200 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de uma saqueta. Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter o preparado para uma chávena e aquecer durante 1 minuto no microondas. Em alternativa, utilizar uma vara de arames. Consumir nos 10 minutos seguintes.

SUGESTÃO:

Adicionar canela em pó a gosto.

INGREDIENTES:

Proteínas do leite; preparado de gordura vegetal (óleo de coco; inulina, frutooligosacáridos; proteína do leite; emulsionantes: mono e diglicerídos; estabilizador: fosfato diptotássico; antiaglomerante: dióxido de silício); inulina; café em pó (5,7%); aromas; cacau em pó (lecitina de soja) (2,3%); sal; metionina; edulcorante: aspartame; antiaglomerante: dióxido de silício; lecitina de soja e de girassol.

Pode conter vestígios de mostarda, aipo, ovos, glúten e sulfitos.

Consumir em local seco e fresco, na embalagem original.
Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem.
Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato,
Armazém F2 - Bloco A - 2795-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	Saqueta		%VRN
	100 g	26 g	
Energia			
kJ	1526	396	—
kcal	361	94	—
Lípidos [g] dos quais:	4,8	1,3	**
Saturados [g]	3,8	1,0	**
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	5,9	1,5	**
Acúcares [g]	2,8	0,7	**
Amido [g]	3,1	0,8	**
Fibra [g]	8,7	2,3	**
Proteínas [g]	69	18	**
Sal [g]	2,50	0,65	**
Cálcio [mg]	538	140	67,5%*

* VRN (Valor de referência do nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN (Valor de referência do nutriente) não estabelecido.

BEBIDA^{light} CHOCOLATE QUENTE

Preparado em pó para bebida de chocolate quente

Contém edulcorante(s).

MODO DE PREPARAÇÃO: Colocar 150 a 200 ml de água à temperatura ambiente num shaker e adicionar o conteúdo de uma saqueta. Agitar energicamente até o preparado ficar homogéneo. Verter o preparado para uma chávena e aquecer durante 1 minuto no microondas. Em alternativa, utilizar uma vara de arames. Consumir nos 10 minutos seguintes.

SUGESTÃO: Adicionar hortelã ou canela em pó a gosto e consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES: Proteínas do leite; cacau em pó (lecitina de soja) (18,5%); leite magro em pó; sal; emulsionantes: diglicerídos, tecitina de soja; aroma (leite, glúten); edulcorante: aspartame; metionina; antiaglomerante: dióxido de silício.

Pode conter vestígios de mostarda, aipo, ovos, e sulfitos.

Consumir em local seco e fresco, na embalagem original e a temperatura inferior a 25°C. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem.
Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato,
Armazém F2 - Bloco A - 2795-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	Saqueta		100 g (26,5 g)	%VRN
	100 g	26,5 g		
Energia				
kJ	1558	412	—	—
kcal	369	97	—	—
Lípidos [g] dos quais:	5,3	1,4	**	**
Saturados [g]	3,0	0,8	**	**
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	10	2,6	**	**
Acúcares [g]	4,5	1,2	**	**
Fibra [g]	4,5	1,2	**	**
Proteínas [g]	68	18	**	**
Sal [g]	2,5	0,66	**	**
Cálcio [mg]	950	140	119%*	119%*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no Regulamento nº 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

** VRN não estabelecido.

78 g (3x 26 g)

79,5 g (3x 26,5 g)

preparado em pó para
GELATINA light
 sabor a
ANANÁS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esivar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico) aromas (sulfitos), edulcorantes (aspartame e acesulfame K), antioxidante (ácido ascórbico), - vitamina C e corante (curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Conservar em local seco e fresco.
 Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	13	2,0	<0,5
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,9	0,3	0,07
Vitamina C [mg]	81,2	12,2	23
[(100% DV) VRN*]	[101%] [VRN*]	[12%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

preparado em pó para
GELATINA light
 sabor a
FRUTOS VERMELHOS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esivar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico), aroma, edulcorantes (sulfitos), antioxidante (ácido ascórbico), - vitamina C e corantes (laminina, antocianinas, complexos cítricos de clorofilinas e curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1477 kJ 348 kcal	222 kJ 52 kcal	39 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	16	2,4	<0,5
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,7	0,3	0,05
Vitamina C [mg]	86,1	12,9	24
[(100% DV) VRN*]	[101%] [VRN*]	[12%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

preparado em pó para
GELATINA light
 sabor a
MAÇÃ

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esivar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico), aroma, edulcorantes (sulfitos), antioxidante (ácido ascórbico) - vitamina C e corantes (laminina, antocianinas, complexos cítricos de clorofilinas e curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	13	2,0	<0,5
Acicinas [g]	1,0	0,1	0
Fibras [g]	5,8	0,9	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,9	0,3	0,07
Vitamina C [mg]	83,7	12,6	23
[(100% DV) VRN*]	[104%] [VRN*]	[13%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

Farmodélica, S.A.
 Centro Empresarial Penedo Park
 Estrada Octávio Pato, Amazém F2 - Bloco A
 2785-723 S. Domingos de Rana
 Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmodelica.com

preparado em pó para
GELATINA light
 sabor a
MANGA LARANJA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esivar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico), aroma, edulcorantes (sulfitos), antioxidante (ácido ascórbico) - vitamina C e corantes (curcumina e camomila) e edulcorantes (aspartame e acesulfame K).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1482 kJ 349 kcal	222 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	16	2,4	<0,5
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,7	0,3	0,05
Vitamina C [mg]	86,1	12,9	24
[(100% DV) VRN*]	[101%] [VRN*]	[12%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1477 kJ 348 kcal	222 kJ 52 kcal	39 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	16	2,4	<0,5
Acicinas [g]	0,8	0,1	0
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,9	0,3	0,05
Vitamina C [mg]	87,1	12,9	24
[(100% DV) VRN*]	[101%] [VRN*]	[13%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1465 kJ 345 kcal	220 kJ 52 kcal	37 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	14	2,1	<0,5
Acicinas [g]	0,8	0,1	0
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,9	0,3	0,05
Vitamina C [mg]	91,1	13,7	23
[(100% DV) VRN*]	[113%] [VRN*]	[17%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL:

	por 100 g (sabores e aromas)	por 15 g (sabores e aromas)	por porção (100 g produzido)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Líquidos [g] dos quais: Saturados [g]	0	0	0
Hidratos de Carbono [g] dos quais: Acido [g]	13	2,0	<0,5
Acicinas [g]	1,0	0,2	0
Fibras [g]	5,1	0,8	0,3
Proteínas [g]	0,9	0,1	0,3
Sal [g]	1,9	0,3	0,05
Vitamina C [mg]	83,7	12,6	23
[(100% DV) VRN*]	[103%] [VRN*]	[13%] [VRN*]	[29%] [VRN*]

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento nº1167/2011 de 25 de Outubro de 2011.

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g).

Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de:

Lote: ver embalagem.

Preservar em local seco e fresco.

Preservar da luz e do calor.

30g (2x 15g)

preparado em pó para

GELATINA light sabor a FRUTOS EXÓTICOS com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esviscar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico) aroma [sulfitos], edulcorantes [aspartame e acesulfame K], antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corante (curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	48 kJ	11 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0,7	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,05	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	35 kJ	8 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,05	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

preparado em pó para

GELATINA light sabor a MANGA & PAPAI com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esviscar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico) aroma [sulfitos], edulcorantes [aspartame e acesulfame K], antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corante (curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	35 kJ	8 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,05	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g). Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Produzido na U.E.

preparado em pó para

GELATINA light sabor a MELÃO & MELANCIA com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esviscar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico) aroma [sulfitos], edulcorantes [aspartame e acesulfame K], antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corante (curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	36 kJ	9 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,06	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g). Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Produzido na U.E.

Farmodética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Octávio Pato, Amazonas F2 - Bloco A
2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

30g (2x 15g)

30g (2x 15g)

30g (2x 15g)

preparado em pó para

GELATINA light sabor a MORANGO & MELANCIA com Stevia

com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esviscar o conteúdo de uma saqueta num recipiente apropriado, adicionar 250 ml de água fervida e mexer até dissolução total do conteúdo da saqueta. Juntar 250 ml de água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

INGREDIENTES:

Gelatina (67%), maltodextrina, fibra, reguladores de acidez (ácido fumárico, citratos de sódio e ácido cítrico) aroma [sulfitos], edulcorantes [aspartame e acesulfame K], antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corante (curcumina).

Contém: Edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém sulfitos. Pode conter glúten.

As **Gelatinas Light DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	35 kJ	8 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,06	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por porção	(100g produto preparado)
Energia	35 kJ	8 kcal
Líquidos [g] dos quais:	0	
Saturados [g]	0	
Hidratos de Carbono [g] dos quais:	0	
Acúcares [g]	0	
Fibra [g]	0	
Proteínas [g]	2,1	
Sal [g]	0,06	
Vitamina C [mg]	13 (16% VRN*)	

* VRN (valor de referência do nutriente) estabelecido no regulamento nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011

Esta embalagem contém 2 saquetas (15g). Cada saqueta de gelatina preparada equivale a cerca de 5 porções de 100 g.

Consumir de preferência antes do fim de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Conserver em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Produzido na U.E.

Farmodética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Octávio Pato, Amazonas F2 - Bloco A
2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmodetica.com

30g (2x 15g)

30g (2x 15g)

30g (2x 15g)

DELÍCIA *light* com sabor a BAUNILHA

Pudim Light UHT com Sabor a Baunilha



MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

INGREDIENTES:

Leite desnatado (concentrado e com baixo teor em lactose); água; proteínas do leite; nata (leite), polidextrose, cacau em pó, chocolate em pó, amido de milho modificado; maltodextrinas; emulsionantes: mono e diglicerídeos de ácidos gordos; aromas; corante: beta-caroteno; espessantes: carragenina, goma de guar, goma xantana; regulador de acidez: hidróxido de potássio; edulcorantes: acessulfame K, sacarose.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor. **Após abertura, conservar no frigorífico e consumir de imediato. Não congelar.**

A **Delícia Light DIETA3PASSOS®** contém edulcorante(s). Embalado em atmosfera protetora.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	1 porção (125 g)	100 g %VRN
Energia			—
kJ	312	391	—
kcal	74	93	—
Lípidos (g) dos quais:	1,7	2,1	*
Saturados (g)	1,1	1,4	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	2,45	3,1	*
Açúcares (g)	0,4	0,5	*
Amido (g)	1,95	2,6	*
Fibra (g)	2,4	3,0	*
Proteínas (g)	11,1	13,9	*
Sal (g)	0,15	0,19	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A 2785-723 S. Domingos de Rana • Tel: 21 426 97 23 • Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

250 g (2x125 g)

DELÍCIA *light* com sabor a CHOCOLATE

Pudim Light UHT com Sabor a Chocolate



MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

INGREDIENTES:

Leite desnatado (concentrado e com baixo teor em lactose); água; proteínas do leite; nata (leite), polidextrose, cacau em pó, chocolate em pó, amido de milho modificado; maltodextrinas; emulsionantes: mono e diglicerídeos de ácidos gordos; aromas; corante: beta-caroteno; espessantes: carragenina, goma de guar, goma xantana; regulador de acidez: hidróxido de potássio; edulcorantes: acessulfame K, sacarose.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor. **Após abertura, conservar no frigorífico e consumir de imediato. Não congelar.**

A **Delícia Light DIETA3PASSOS®** contém edulcorante(s). Embalado em atmosfera protetora.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	1 porção (125 g)	100 g %VRN
Energia			—
kJ	335	420	—
kcal	80	100	—
Lípidos (g) dos quais:	2,2	2,8	*
Saturados (g)	1,2	1,5	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	1,85	2,3	*
Açúcares (g)	1,1	1,4	*
Amido (g)	0,75	0,9	*
Fibra (g)	3,3	4,1	*
Proteínas (g)	11,5	14,4	*
Sal (g)	0,15	0,19	*

* VRN (valor de referência do nutriente) não estabelecido.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park, Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A 2785-723 S. Domingos de Rana • Tel: 21 426 97 23 • Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

250 g (2x125 g)

CHOCOLATE NEGRO

70% CACAU

Com Stevia



Chocolate Negro 70% Cacau contém edulcorantes(s). O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pronto a consumir.

INGREDIENTES: Pasta de Cacau; Edulcorantes: Maltitol, Glicosídeos de Esteviol (0,02%); Fibra (Inulina); Manteiga de Cacau; Emulsionante: Lecitina de **soja**. Cacau: mínimo de 70%.

Pode conter vestígios de leite, amendoins, frutos de casca rija e glúten.

DIETA3PASSOS® Chocolate Negro 70% Cacau é adoçado com stevia, garantindo assim todo o sabor do chocolate.

Conservar em local seco e fresco. Preservar da luz e do calor.

Consumir de preferência antes de: ver embalagem. Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Porção (30 g)	%VRN
Energia			—
kJ	2070	621	—
kcal	502	151	—
Lípidos (g) dos quais:	42	13	*
Saturados (g)	27	8,1	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	21	6,3	*
Açúcares (g)	2,5	0,8	*
Polióis (g)	15	4,5	*
Fibra (g)	16	4,8	*
Proteínas (g)	8	2,4	*
Sal (g)	0,05	0,02	*

* VRN (Valor de Referência do Nutriente) não estabelecido.

Farmodiética, S.A.

Centro Empresarial Penedo Park,
Estrada Octávio Pato, Armazém F2 - Bloco A
2785-723 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 - Fax: 21 426 97 29
www.farmodiética.com

85 g (1x85 g)