



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 homogêneo. 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, Carboximetilcelulose, 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	Saqueta (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)

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; emulsionante: lecitina de **soja**; proteína de ervilha; farinha de **soja**; gordura láctea (**leite**); aromas; óleo de girassol; sal; agente de fermentação: bicarbonato de sódio; farinha de milho; adoçante: sucralose.

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			
	Por Saqueta 100 g		
	100 g	100 g	%VRN
Energia	2015	814	—
kcal	481	196	—
Lípidos (g) dos quais:	22,3	9	*
Saturados (g)	14,1	5,7	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	32	13	*
Açúcares (g)	14,3	5,9	*
Amido (g)	18	7,2	*
Fibra (g)	1,5	0,6	*
Proteínas (g)	37,1	15	*
Sal (g)	0,5	0,2	*

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

Farmodética, 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 de proteínas (proteína do **leite**, gelatina hidrolisada); farinha de **trigo** fortificada (farinha de **trigo**, carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; massa de cacau; açúcar; frutose; emulsionante: lecitina de **soja**; manteiga de cacau; Aromas; Cacau magro em pó; proteína de ervilha; farinha de **soja**; óleo de girassol; sal; gordura de **leite**; agente de fermentação: bicarbonato de sódio; farinha de milho.

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 embalagem.
Lote: ver embalagem.

Produzido na U.E.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Por Saqueta 100 g		
	100 g	100 g	%VRN
Energia	1950	817	—
kcal	466	196	—
Lípidos (g) dos quais:	21,5	9	*
Saturados (g)	14,3	5,7	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	31	13	*
Açúcares (g)	13,1	5,5	*
Amido (g)	17,9	7,5	*
Fibra (g)	2,4	1	*
Proteínas (g)	35,8	15	*
Sal (g)	0,5	0,21	*

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

Farmodética, 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** enriquecida (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; emulsionante: 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			
	Por Saqueta 100 g		
	100 g	100 g	%VRN
Energia	1976	812	—
kcal	472	194	—
Lípidos (g) dos quais:	22	9	*
Saturados (g)	14	5,8	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	32	13	*
Açúcares (g)	15	6	*
Amido (g)	17	7	*
Fibra (g)	1	0,4	*
Proteínas (g)	37	15	*
Sal (g)	0,46	0,19	*

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

Farmodética, 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

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

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; emulsionante: lecitina de **soja**; **leite** gordo em pó; 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: sucralose; 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			
	Por Saqueta 100 g		
	100 g	100 g	%VRN
Energia	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	*
Açúcares (g)	14	5,9	*
Amido (g)	17	7,0	*
Fibra (g)	1,4	0,6	*
Proteínas (g)	36	15	*
Sal (g)	0,49	0,20	*

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

Farmodética, 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 (**glúten**), carbonato de cálcio, ferro, niacina, tiamina); óleo de palma; açúcar; frutose; manteiga de cacau; **leite** magro em pó; pasta de cacau; aromas; emulsionante: lecitina de **soja**; gordura láctea (**leite**); proteína de ervilha; farinha de **soja**; óleo de girassol; cacau em pó; sal; levedante: bicarbonato de sódio; farinha de milho.

MODO DE PREPARAÇÃO:
Pronto a consumir.

Contém: açúcar(es) e edulcorante(s).

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

Os **Wafers DIETA3PASSOS®** devem fazer parte de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

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			
	Por Saqueta 100 g		
	100 g	100 g	%VRN
Energia	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	*
Açúcares (g)	14,4	5,9	*
Amido (g)	17,1	7,0	*
Fibra (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.

Farmodética, 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

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

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-almoço, meio da manhã e/ou lanche.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL				
	100 g	Saqueta + Leite magro (150 ml)	Saqueta (30 g)	100 g %VRN
Energia	1708	722	514	
KJ	406	171	122	
Lípidos (g) dos quais:	9,9	3,2	3,0	*
Saturados (g)	1,0	0,35	0,3	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	39	19,5	12	*
Açúcares (g)	19	13,2	5,8	*
Fibra (g)	7	2,1	2,1	*
Proteínas (g)	36	15	11	*
Sal (mg)	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 edulcorantes).

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

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.

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

210g [7x 30g]

MUESLI

com sabor a

CARAMELO & CHOCOLATE

Contém açúcar(es) e edulcorante(s).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL				
	100 g	Saqueta (30 g)	Saqueta + Leite magro (150 ml)	100 g %VRN
Energia	1696	511	716	—
KJ	403	121	170	—
Lípidos (g) dos quais:	9,9	3,0	3,2	**
Saturados (g)	1,7	0,51	0,44	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	39	11,7	19,4	**
Açúcares (g)	19	5,6	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 (mg)	0,9	0,27	0,47	**
Cálcio (mg)	50	15	200	6,25%*

* 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: 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; glucose; regulador de acidez: bicarbonato de sódio; emulsionante: lecitina de **soja**; açúcar amarelo; óleo de canola; **noz pecã**; cacau; aromas (**sulfitos**); 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-almoço, 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.

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

210g [7x 30g]

CEREAIS

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-almoço, meio da manhã e/ou lanche.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	SAQUETA (27,5 g)	100 g	100 g %VRN
Valor energético			
Kcal	94	342	
KJ	398	1449	
Lípidos (g) dos quais:	0,3	1,1	**
Saturados (g)	0,17	0,6	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	3,7	13,6	**
Açúcares (g)	1,8	6,7	**
Amido (g)	1,9	6,9	**
Fibras (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 25 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; emulsionante: lecitina de **soja**; edulcorante: sucralose.

Contém: edulcorante(s).

Contém leite e soja. Pode conter vestígios de glúten, mostarda, sulfitos, 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.

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

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; emulsionante: lecitina de **soja**; aromas; edulcorante: sucralose; farinha de **amendoim**.

Contém: açúcar(es) e edulcorante(s). Contém leite, soja e amendoins. 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			
	100 g	SAQUETA (35 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1895	664	—
kcal	451	158	—
Lípidos (g) dos quais:	17,6	6,2	**
Saturados (g)	14,1	4,9	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	28,9	10,1	**
Açúcares (g)	16,5	5,8	**
Amido (g)	12,4	4,3	**
Fibra (g)	2,9	1	**
Proteínas (g)	42,9	15	**
Sal (g)	0,86	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.

Farmodética, 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

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%); emulsionante (lecitina de **soja**, monoglicéridos); pasta de cacau; aromas; proteínas vegetais; fibra de bambu; farinha de milho; farinha de **soja**; cacau em pó magro; edulcorantes: sucralose,

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

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

Farmodética, 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

97,4g [2x 48,7g]

SNACKS BARBECUE

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	Saqueta (30 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	417	126	
kcal	1758	529	
Lípidos (g) dos quais:	11,6	3,5	**
Saturados (g)	1	0,3	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	27,9	8,4	**
Açúcares (g)	11	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.

Farmodética, 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

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 de **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 homogêneo. Verter o preparado para uma taça 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 proteico de **soja**, isolado proteico de ervilhas); aromas (**leite**); maltodextrina; cogumelos 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 sulfitos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saqueta 100 g	100 g (28 g)	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.

FarmaDietética, 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.farmadietetica.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 homogêneo. Verter o preparado para uma taça 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 proteico de **soja**, isolado proteico 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: extrato de cúrcuma.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Saqueta (26,5 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1464	397	—
kcal	346	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 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.

FarmaDietética, 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.farmadietetica.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 homogêneo. Verter o preparado para uma taça 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 proteico de ervilhas, isolado proteico 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.

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saqueta 100 g	100 g (30,5 g)	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 nº1169/2011 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.

FarmaDietética, 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.farmadietetica.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 homogêneo. 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.

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Saqueta (33 g)	100 g %VRN
Energia			
kJ	1452	479	—
kcal	343	113	—
Lípidos (g) dos quais:	1	<0,5	*
Saturados (g)	0,2	<0,1	*
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	26	8,5	*
Acúcares (g)	13	4,3	*
Amido (g)	13	4,2	*
Fibra (g)	4	2	*
Proteínas (g)	55	18	*
Sal (g)	3,8	1,2	*

* VRN (valor de referência do nutriente) 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 em U.E.

FarmaDietética, 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.farmadietetica.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 (**glúten**)]; noodles de **ovo** [farinha de trigo (**glúten**)], 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**; emulsificante: lecitina de **soja**; antioxidante: Palmitato de L-ascorbilo, alfa-tocoferol; isolado proteico de ervilha; 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, colesterciferol, acetato de D-alfa-tocoferilo, ácido ascórbico, cloridrato de tiamina, riboflavina, nicotinamida, D-pantotenato de cálcio, cloridrato de piridoxina, biotina, ácido fólico, cianocobalamina, pirofosfato férrico, óxido de zinco, iodeto de potássio, selenito de sódio, sulfato de manganês, gluconato de cobre]; estabilizadores: fosfato de magnésio; corantes: caramelo, sumo de beterraba, licopeno; ervas aromáticas; especiarias; antioxidantes: tocoferóis.

Contém: Leite, soja, ovos e glúten.

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 (38 g)	Refeição (2 saquetas)	100 g	100 g % VRN
Valor energético	140	279	368	
Kcal	587	1175	1547	
KJ				
Lípidos (g) dos quais:	3,4	6,8	9,0	**
Saturados (g)	0,5	1,0	1,3	**
Monossaturados (g)	1,35	2,70	3,55	**
Polissaturados (g)	0,99	1,98	2,61	**
Ômega-3 (g)	0,09	0,19	0,25	**
Ômega-6 (g)	0,75	1,5	1,97	**
Hidratos de Carbono (g)				
dos quais:	12,5	25,0	32,9	**
Açúcares (g)	1,8	3,6	4,7	**
Amido (g)	10,7	21,4	28,2	**
Fibras (g)	3,5	7,0	9,2	**
Proteínas (g)	13,0	26,0	34,2	**
Sal (g)	1,38	2,75	3,63	**
Vitamina A	211	423	557	69,2%*
Vitamina D	1,28	2,57	3,38	67,6%*
Vitamina E	4,08	8,16	10,73	89,4%*
Vitamina C	23,2	46,4	61,0	76,25%*
Vitamina B1	0,42	0,84	1,11	100%*
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	0,48	0,97	1,30	72%*
Biotina	13	25	34	68%*
Ácido pantoténico	1,53	3,05	4,02	67%*
Cálcio	200	400	526	65,75%*
Fósforo	288	576	758	108%*
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%*
Iodo	38	77	101	67,3%*
Selénio	20,3	40,7	53,6	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 (**glúten**); 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	103	343	
Kcal	438	1455	
KJ			
Lípidos (g) dos quais:	0,6	1,9	*
Saturados (g)	0,15	0,5	*
Hidratos de Carbono (g)	6,3	21,0	*
dos quais:	0,4	1,2	*
Açúcares (g)	5,9	19,8	*
Amido (g)	0,3	1,0	*
Fibras (g)	18,0	60,0	*
Proteínas (g)			*
Sal (g)	0,7	2,33	*

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

120 g (4x 30 g)

preparado em pó para

SOBREMESA *light* CHOCOLATE PRETO

PREPARADO EM PÓ PARA SOBREMESA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Como pudim: colocar o conteúdo de uma saqueta (25,5 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Colocar no frio durante 15 a 30 minutos ou até atingir a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

Como mousse: colocar o conteúdo de uma saqueta (25,5 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade, ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Adicionar ao preparado 1 ou 2 claras batidas em castelo e envolver até obter um preparado homogêneo. Colocar no frio até obter a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES:

Proteínas do **leite**; cacau em pó (lecitina de **soja**) (16%); espessantes: goma de guar, carboximetilcelulose; aromas (**glúten**); sal; regulador de acidez: fosfato dipotássico; metionina; edulcorantes: aspartame, acesulfame de potássio; antiaglomerante: dióxido de silício; emulsionante: lecitina de **soja**.

Contém: edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém leite, glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovos, mostarda e sulfitos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Saqueta (25,5 g)	100 g %VRN
Energia kJ	1538	393	
Kcal	364	93	
Lípidos (g) dos quais: Saturados (g)	3,1	0,8	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais: Açúcares (g)	1,6	0,4	**
Amido (g)	9,8	2,5	**
Fibras (g)	4,7	1,2	**
Proteínas (g)	5,1	1,3	**
Sal (g)	7,1	1,8	**
	70,6	18,0	**
Cálcio (mg)	0,94	0,24	**
	845	215	106%*

* 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. 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

76,5 g (3x 25,5 g)

preparado em pó para

SOBREMESA *light* CARAMELO

PREPARADO EM PÓ PARA SOBREMESA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Como pudim: colocar o conteúdo de uma saqueta (25 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade, ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Colocar no frio durante 15 a 30 minutos ou até atingir a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

Como mousse: colocar o conteúdo de uma saqueta (25 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade, ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Adicionar ao preparado 1 ou 2 claras batidas em castelo e envolver até obter um preparado homogêneo. Colocar no frio até obter a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES:

Proteínas do **leite**; preparado de gordura vegetal (óleo girassol; maltodextrina; proteína do **leite**; estabilizadores: fosfato dipotássico, difosfato de sódio, citrato de sódio; emulsionantes: mono e diglicéridos, estearoil-2-lactilato de sódio, lecitina de **soja**; sal; espessante: carragenina; antiaglomerante: dióxido de silício; aromas (**leite**); espessantes: carboximetilcelulose, celulose microcristalina, amido; corantes: caramelo, beta-caroteno; sal; edulcorantes: aspartame, acesulfame de potássio; metionina; regulador de acidez: óxido de magnésio; antiaglomerante: dióxido de silício; emulsionante: lecitina de **soja**.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saqueta (25 g)	100 g	100 g %VRN
Valor Energético Kcal	95	381	
KJ	403	1612	
Lípidos (g) dos quais: Saturados (g)	1,3	5,2	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais: Açúcares (g)	0,6	2,4	**
Amido (g)	2,6	10,4	**
Fibras (g)	1,2	4,8	**
Proteínas (g)	1,4	5,6	**
	0,6	2,4	**
	18,0	72	**
Sal (g)	0,47	1,88	**
Cálcio (mg)	225	900	113%*

* 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: edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina, leite e soja. Pode conter vestígios de mostarda, glúten, aipo, ovos 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.

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

75 g (3x 25 g)

preparado em pó para

SOBREMESA *light* MORANGO

PREPARADO EM PÓ PARA SOBREMESA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Como pudim: colocar o conteúdo de uma saqueta (26 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Colocar no frio durante 15 a 30 minutos ou até atingir a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

Como mousse: colocar o conteúdo de uma saqueta (26 g) em 120 ml de água fria e mexer com um garfo até dissolver na totalidade, ou num shaker até obter uma mistura homogênea. Adicionar ao preparado 1 ou 2 claras batidas em castelo e envolver até obter um preparado homogêneo. Colocar no frio até obter a consistência desejada. Consumir nos 10 minutos seguintes.

INGREDIENTES:

Proteínas do **leite**; preparado de gordura vegetal (óleo de palma refinado; xarope de glucose; proteína do **leite**; estabilizador: trifosfato pentassódico; antiaglomerante: dióxido de silício); espessantes: carboximetilcelulose, celulose, hidroxipropilmetilcelulose; acidificantes: ácido cítrico, ácido málico; estabilizador: fosfato dipotássico; sal; aromas (**leite**); reguladores de acidez: óxido de magnésio, citrato de potássio; metionina; edulcorantes: aspartame, acesulfame de potássio; morango em pó com sementes (0,42%); corantes: beterraba em pó, extrato de curcuma; antiaglomerante: dióxido de silício; emulsionante: lecitina de **soja**.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	Saqueta (26 g)	100 g	100 g %VRN
Valor Energético Kcal	97	372	
KJ	409	1574	
Lípidos (g) dos quais: Saturados (g)	1,2	4,6	**
Hidratos de Carbono (g) dos quais: Açúcares (g)	0,6	2,3	**
Amido (g)	2,9	11,2	**
Fibras (g)	1,3	5,0	**
Proteínas (g)	1,6	6,2	**
	1,2	4,6	**
	18,0	69,2	**
Sal (g)	0,49	1,88	**
Cálcio (mg)	215	825	103%*

* 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: açúcar(es) e edulcorante(s). Contém uma fonte de fenilalanina. Contém leite. Pode conter vestígios de mostarda, soja, glúten, aipo, ovos 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.

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

78 g (3x 26 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 homogêneo. 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 diglicéridos; estabilizador: fosfato dipotássico; 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.

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.

Farmodética, 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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Saqueta 126 g	100 g %VRN
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	**
Açúcares (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.

78 g (3x 26 g)

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 homogêneo. Verter o preparado para uma chávena e aquecer durante 1 minuto no microondas. Em alternativa, utilizar uma vara de arames.

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: diglicéridos, lecitina de **soja**; aroma (**leite**, **glúten**); edulcorante: aspartame; metionina; antiaglomerante: dióxido de silício.

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

Conservar 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.

Farmodética, 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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	Saqueta 126,5 g	100 g %VRN
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	**
Açúcares (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%*

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

** VRN não estabelecido.

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

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
ANANÁS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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.

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	13	2,0	<0,5
Açúcares (g)	1,0	0,2	0
Fibra (g)	5,6	0,9	0,3
Proteínas (g)	70	10,5	2,1
Sal (g)	1,9	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	812 (103% VRN*)	122 (15% VRN*)	23 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
FRUTOS VERMELHOS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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, reguladores de acidez (ácido fumárico, ácido cítrico e citratos de sódio), fibra, aromas (**sulfitos**), antioxidante (ácido ascórbico - Vitamina C), edulcorantes (aspartame e acesulfame K) e corantes (carminas, antocianinas, complexos cúpricos de clorofilas 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.

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

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1477 kJ 348 kcal	222 kJ 52 kcal	39 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	2,4	<0,5
Açúcares (g)	0,8	0,1	0
Fibra (g)	5,1	0,8	0,3
Proteínas (g)	69	10,4	2,2
Sal (g)	1,9	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	827 (104% VRN*)	124 (15% VRN*)	23 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
MAÇA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (aspartame e acesulfame K), antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corantes (complexos cúpricos de clorofilas 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.

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

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	13	2,0	<0,5
Açúcares (g)	1,0	0,2	0
Fibra (g)	5,6	0,9	0,3
Proteínas (g)	70	10,5	2,1
Sal (g)	1,9	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	812 (103% VRN*)	122 (15% VRN*)	23 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
MANGA LARANJA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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, ácido cítrico e citratos de sódio), aromas (**sulfitos**), antioxidante (ácido ascórbico - Vitamina C), corantes (carminas e carminas) 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.

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

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1482 kJ 347 kcal	222 kJ 52 kcal	39 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	2,4	<0,5
Açúcares (g)	1,1	0,2	0
Fibra (g)	5,1	0,8	0,3
Proteínas (g)	69	10,4	2,1
Sal (g)	1,7	0,3	0,05
Vitamina C (mg)	861 (108% VRN*)	129 (16% VRN*)	24 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
MIRTILO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (aspartame e acesulfame K), antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corantes (antocianinas e indigotina).

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.

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

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1477 kJ 348 kcal	222 kJ 52 kcal	39 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	2,4	<0,5
Açúcares (g)	0,8	0,1	0
Fibra (g)	5,1	0,8	0,3
Proteínas (g)	69	10,4	2,2
Sal (g)	1,9	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	827 (104% VRN*)	124 (15% VRN*)	23 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
MORANGO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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%), fibra, reguladores de acidez (ácido cítrico, ácido fumárico e citratos de sódio), maltodextrina, aromas (**sulfitos**), edulcorantes (aspartame e acesulfame K), antioxidante (ácido ascórbico - vitamina C) e corantes (carminas, antocianinas e beta-caroteno).

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.

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1465 kJ 345 kcal	220 kJ 52 kcal	37 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	14	2,1	<0,5
Açúcares (g)	0,8	0,1	0
Fibra (g)	4,8	0,7	0,3
Proteínas (g)	70	10,5	2,1
Sal (g)	1,8	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	911 (113% VRN*)	137 (17% VRN*)	27 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para
GELATINA*light*
sabor a
PÊSSEGO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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), corantes (carminas e 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.

	por 100 g (produto em pó)	por 15 g (dose individual preparada)	por porção (100 g produto preparado)
Energia	1457 kJ 344 kcal	219 kJ 52 kcal	38 kJ 9 kcal
Lípidos (g) dos quais:	0	0	0
Saturados (g)	0	0	0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:	13	2,0	<0,5
Açúcares (g)	1,0	0,2	0
Fibra (g)	5,6	0,9	0,3
Proteínas (g)	70	10,5	2,1
Sal (g)	1,9	0,3	0,07
Vitamina C (mg)	812 (103% VRN*)	122 (15% VRN*)	23 (2% VRN*)

* VRN (Valor da Referência do Nutrientes) 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.

Produzido na U.E.

Farmodética, 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

30g [2x 15g]

preparado em pó para

GELATINA *light* sabor a **FRUTOS EXÓTICOS** com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (curcuminal).

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 porção
(100g produto preparado)

Energia 48 kJ
11 kcal

Lípidos (g) dos quais:
Saturados (g) 0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:
Açúcares (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.

Produzido na U.E.

Farmofitética, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Ocidental Pólo, Armazém F2 - Bloco A
2785-725 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmofitetica.com

30g [2x 15g]

preparado em pó para

GELATINA *light* sabor a **MANGA & PAPAIA** com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (curcuminal).

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 porção
(100g produto preparado)

Energia 35 kJ
8 kcal

Lípidos (g) dos quais:
Saturados (g) 0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:
Açúcares (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.

Produzido na U.E.

Farmofitética, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Ocidental Pólo, Armazém F2 - Bloco A
2785-725 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmofitetica.com

30g [2x 15g]

preparado em pó para

GELATINA *light* sabor a **MELÃO & MELANCIA** com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (curcuminal).

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 porção
(100g produto preparado)

Energia 36 kJ
9 kcal

Lípidos (g) dos quais:
Saturados (g) 0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:
Açúcares (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.

Produzido na U.E.

Farmofitética, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Ocidental Pólo, Armazém F2 - Bloco A
2785-725 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmofitetica.com

30g [2x 15g]

preparado em pó para

GELATINA *light* sabor a **MORANGO & MELANCIA** com Stevia

MODO DE PREPARAÇÃO:

Esvaziar 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 (curcuminal).

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 porção
(100g produto preparado)

Energia 35 kJ
8 kcal

Lípidos (g) dos quais:
Saturados (g) 0
Hidratos de Carbono (g) dos quais:
Açúcares (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.

Produzido na U.E.

Farmofitética, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Ocidental Pólo, Armazém F2 - Bloco A
2785-725 S. Domingos de Rana
Tel: 21 426 97 23 Fax: 21 426 97 29
www.farmofitetica.com

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, sucralose.



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.

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

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, sucralose.



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.

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

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.

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

85 g (1x85 g)