

PARA TODOS OS PALADARES

RECEITAS COM IMMAX



INTRODUÇÃO

O ato de fazer uma refeição envolve uma série de ações, biológicas, sociais e emocionais. Desde o preparo dos alimentos até chegar à mesa, existem decisões tomadas, ingredientes e preparos específicos, que em um cenário adequado, este momento deve ser agradável para todos os que participam.

Este livro foi pensado para **agradar todos os tipos de paladares**, mesmo aqueles modificados pelo tratamento oncológico. As receitas que você vai encontrar a seguir vão desde os mais simples preparos, até aqueles para quem deseja se desafiar na cozinha.

Além de deliciosas, todas as receitas deste e-book são pensadas para **complementar a alimentação com nutrientes que são aliados no sucesso do tratamento oncológico** e até mesmo na redução de efeitos colaterais. **Todas as receitas foram elaboradas por nutricionistas**, pensando no que há de melhor em termos de nutrientes.

Este livro de receitas contém preparos deliciosos que vão te deixar com água na boca!

VAMOS LÁ?

RECEITAS COM

IMMAX



O BEM-ESTAR QUE VOCÊ PRECISA

TEM O SABOR QUE VOCÊ QUER

OVOS MEXIDOS PROTEICOS



SALGADO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA MÁRCIA KOPSCHINA

📷 MARCIAKOPSCHINA

📞 51 98179-0924

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de leite semidesnatado
- 6 colheres medida de **IMMAX**
- 3 tomates cereja
- Sal e orégano a gosto
- Linhaça dourada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal e orégano. Leve à frigideira e mexa até cozinhar. Acrescente **IMMAX** e misture bem. Retire do fogo e adicione o tomate cereja e linhaça. Sirva quente.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 150,00 g - Energia: 263,15 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	17,50 g
PROTEÍNAS, PTN	17,92 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	13,13 g
COLESTEROL, COL	283,41 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	0,69 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	2,57 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A,	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



SALGADO

QUEIJO CREMOSO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA CIBELLI RODRIGUES

📷 NUTRI.CIBELLIRODRIGUES 📞 15 99119-0115

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 300ml de leite integral
- 300g de ricota fresca
- 1 colher de sopa de manteiga
- 50g de queijo parmesão
- 1 pacote de gelatina Incolor e sem sabor (já hidratada)
- 6 medidas de **IMMAX**

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque o leite, a ricota fresca, manteiga, queijo parmesão, o **IMMAX** e bata até ficar homogêneo.

Junte a gelatina já hidratada conforme instruções do fabricante e misture com o restante da preparação.

Coloque em uma forma rasa forrada com plástico filme e leve para gelar por 4 à 12 horas para ficar mais fácil de cortar.

Conserve sempre em geladeira e consuma no máximo em 10 dias.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 60,00 g - Energia: 102,41 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	4,69 g
PROTEÍNAS, PTN	6,12 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	6,62 g
COLESTEROL, COL	21,53 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	0,06 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	0,81 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12,	0,28 mcg
VITAMINA A UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



SALGADO

PANQUECA COM MOLHO BRANCO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA CAROLINA FARIAS

 CAROLINALANA_AF  41 99186-0790

2

PORÇÕES

INGREDIENTES DA PANQUECA

- ½ xícara de leite
- ½ xícara de farinha de tapioca
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 3 colheres medidas de **IMMAX**
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de fermento químico

INGREDIENTES DO MOLHO BRANCO

- 1 xícara de leite
- ½ colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ colheres de sopa de manteiga
- ¼ cebola picada
- 1 colher medida de **IMMAX**
- 2 colheres de sopa de creme de leite (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de noz moscada

MODO DE PREPARO DA PANQUECA

Em uma tigela misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.

Unte uma frigideira com azeite de oliva e aqueça em fogo médio. Utilize uma concha para despejar a massa na frigideira fazendo movimentos circulares para espalhar por toda a superfície.

Quando a massa ficar firme, retire com uma espátula ou uma colher.

Sugestões de recheio: carne moída refogada com cebola e tomate ou outro de sua preferência.

MODO DE PREPARO DO MOLHO

Doure a cebola na manteiga em fogo médio.

Adicione a farinha e o leite e mexa bem até a farinha dissolver e formar um creme homogêneo.

Desligue o fogo e acrescente o sal, noz moscada, o **IMMAX** e o creme de leite.



DICA DA NUTRI JULIANA PASTORE

📷 JUPASTORENUTRI

☎ 48 98433-1804



Esta receita vai muito bem com uma salada colorida com legumes e folhas frescas. Você também pode misturar com duas medidas de **IMMAX** para uma nutrição ainda mais completa, sem abrir mão da textura e sabor. Experimente!

TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 300,00 g - Energia: 572,51 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	56,76 g
PROTEÍNAS, PTN	27,61 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	25,76 g
COLESTEROL, COL	159,24 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	1,45 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	4,57 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



SALGADO

MAIONESE DE ABACATE



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA CIBELLI RODRIGUES



NUTRI.CIBELLIRODRIGUES



15 99119-0115

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- ½ abacate médio
- 2 ovos cozidos
- Leite até dar o ponto
- Ervas a gosto
- Sal a gosto
- 6 colheres medida de **IMMAX**

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no mixer ou no liquidificador.

Conserve em geladeira por até dois dias.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 58,40 g - Energia: 113,81 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	7,33 g
PROTEÍNAS, PTN	6,13 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	6,55 g
COLESTEROL, COL	89,92 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	1,50 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	1 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2, RIBOFLAVINA	0,22 mg
VITAMINA B3, NIACINA	5,79 mg
VITAMINA B5, ÁCIDO PANTOTÊNICO	0,90 mg
VITAMINA B6, PIRIDOXINA	0,54 mg
VITAMINA B8, BIOTINA	6,02 mcg
VITAMINA B9, FOLATO	15,03 mcg
VITAMINA B12, CIANOCOBALAMINA	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A,	196,16 mcg
VITAMINA C, ÁCIDO ASCÓRBICO	34,71 mg
VITAMINA D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VITAMINA E, ALFA-TOCOFEROL	4,01 mg
VITAMINA K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

SMOOTHIE DE FRUTAS



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA MÁRCIA KOPSCHINA

📷 MARCIAKOPSCHINA

☎ 51 98179-0924

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 10 mirtilos
- 5 morangos
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 150ml de leite de semidesnatado ou sem lactose
- 100ml de iogurte natural
- 6 colheres medida de **IMMAX**
- Gelo

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até ficar cremoso. Sirva gelado.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 200,00 g - Energia: 233,07 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	30,78 g
PROTEÍNAS, PTN	13,68 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	6,48 g
COLESTEROL, COL	7,06 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	3,99 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	2,44 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VIT. D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

VITAMINA DE BANANA E UVA



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA IDREJANE VICARI DO VALE



IDREJANENUTRICIONISTA



49 99960-8466

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 cacho pequeno de uva verde sem semente
- 200ml de leite de coco pronto para beber
- Cubos de gelo (opcional)
- 3 colheres medida de **IMMAX**

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 216,67 g - Energia: 212,69 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	23,99 g
PROTEÍNAS, PTN	6,10 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	25,16 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	3,47 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	2,27 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1, FILOQUINONA	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

SORBET DE MORANGO PROTEICO

1
PORÇÃO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA MÁRCIA KOPSCHINA

📷 MARCIAKOPSCHINA

☎ 51 98179-0924

INGREDIENTES DO SORBET

- 1 xícara de morangos congelados
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de coco ralado
- 6 colheres medida de **IMMAX**

INGREDIENTES DA CALDA

- 10 unidades de mirtilos
- 100ml de água

MODO DE PREPARO DO SORBET

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e triture bem até ficar homogêneo.

MODO DE PREPARO DA CALDA

Bata os ingredientes no liquidificador ou mixer até obter uma mistura homogênea.

Sirva com mix de nuts ou nozes picadas.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 167,00 g - Energia: 214,87 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	33,01 g
PROTEÍNAS, PTN	8,58 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	6,55 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	5,05 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	1,98 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A , UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

CREME DE BANANA NUTRITIVO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA MÁRCIA KOPSCHINA

📷 MARCIAKOPSCHINA 📞 51 98179-0924

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 bananas prata
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça marrom
- 6 colheres medida de **IMMAX**
- Canela a gosto
- Morangos e mirtilos para acompanhar

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas e adicione o **IMMAX**, a farinha de linhaça marrom e a canela.

Sirva com morangos picados.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 105,00 g - Energia: 201,59 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	31,16 g
PROTEÍNAS, PTN	8,38 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	5,74 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	53,97 ml

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	1,65 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
BVITAMINA 8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A,	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

SORVETE DE AÇAÍ



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA SANDRA GENARO

📷 SANDRA_GENARO

☎ 18 99601-0705

6

UNIDADES

INGREDIENTES

- 7 colheres medida de **IMMAX**
- 300 g de açaí (puro ou com pedaços de frutas e granola)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e coloque em forminhas de sorvete ou em forminhas de gelo ou ainda em saquinhos de geladinho (quando não tiver pedaços de frutas ou granola). Deixar no congelador de um dia para o outro.

INDICADA PARA ALIVIAR NÁUSEAS E MUCOSITE ORAL.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 60,00 g - Energia: 99,15 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	15,75 g
PROTEÍNAS, PTN	2,85 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	2,75 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	1,00 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	0,61 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA K,	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

MOUSSE DE CAPUCCINO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA LAÍS YUKI

IG LAISYUKI.NUTRI

TELEFONE 15 99159-9665

12
PORÇÕES

INGREDIENTES

- 6 colheres de medida de **IMMAX**
- ½ pacote de gelatina em pó sem sabor (6g)
- ½ xícara de chá de água fria
- ½ lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 colher de café de canela em pó
- Granulado ou cacau em pó para decorar



MODO DE PREPARO

Em um recipiente pequeno, coloque a gelatina com a água fria e leve ao fogo, em banho maria, mexendo até dissolver. Reserve.

Em uma panela, misture o leite condensado, o cacau, o café solúvel, a canela e leve ao fogo médio, mexendo por cerca de 3 minutos.

Retire do fogo, acrescente o **IMMAX** e misture com o creme de leite e a gelatina já preparada.

Misture bem, coloque em potinhos individuais e decore com granulado ou cacau em pó e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até firmar.

TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 40,00 g - Energia: 114,01 kcal

COMPONENTES BÁSICOS

CARBOIDRATOS, CHO	11,85g
PROTEÍNAS, PTN	3,27 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	6,08 g
COLESTEROL, COL	23,49 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	0,87 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	0,4 mg
VITAMINA B1	0,19 mg
VITAMINA B2	0,22 mg
VITAMINA B3	5,79 mg
VITAMINA B5	0,90 mg
VITAMINA B6	0,54 mg
VITAMINA B8	6,02 mcg
VITAMINA B9	15,03 mcg
VITAMINA B12	0,28 mcg
VITAMINA A, UI	2204,93 UI
VITAMINA A	196,16 mcg
VITAMINA C	34,71 mg
VITAMINA D	0,33 mcg
VITAMINA E	4,01 mg
VITAMINA VIT. K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VITAMINA K1	3,61 mcg
VITAMINA A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

CAJUZINHO



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA JULIANA PASTORE

 JUPASTORENUTRI

 48 98433-1804

10

UNIDADES

INGREDIENTES

- 10 tâmaras
- 6 colheres medida de **IMMAX**
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim pura
- 3 colheres de sopa de leite de coco

MODO DE PREPARO

Bata no processador até criar uma massa homogênea. Enrole e passe no **IMMAX**.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 27,00 g - Energia: 96,88 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	12,39 g
PROTEÍNAS, PTN	3,09g
GORDURAS TOTAIS, GORD	4,22 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	0,88 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	0,4 mg
B1, TIAMINA	0,19 mg
B2, RIBOFLAVINA	0,22 mg
B3, NIACINA	5,79 mg
B5, ÁCIDO PANTOTÊNICO	0,90 mg
B6, PIRIDOXINA	0,54 mg
B8, BIOTINA	6,02 mcg
B9, FOLATO	15,03 mcg
B12, CIANOCOBALAMINA	0,28 mcg
VIT. A, RETINOL UI	2204,93 UI
VIT. A, RETINOL	196,16 mcg
VIT. C, ÁCIDO ASCÓRBICO	34,71 mg
VIT. D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VIT. E, ALFA-TOCOFEROL	4,01 mg
VIT. K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VIT. K1, FILOQUINONA	3,61 mcg
VIT. A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

BANANA PROTEICA



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA IDREJANE VICARI DO VALE



IDREJANENUTRICIONISTA



49 99960-8466

1

PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 banana grande madura
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 3 colheres medida de **IMMAX**
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e acrescente o **IMMAX** e a aveia até formar uma mistura homogênea. Polvilhe canela em pó a gosto.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 115,80 g - Energia: 259,96 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	44,60 g
PROTEÍNAS, PTN	11,36 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	4,68 g
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	3,69 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	1,6 mg
B1, TIAMINA	0,19 mg
B2, RIBOFLAVINA	0,22 mg
B3, NIACINA	5,79 mg
B5, ÁCIDO PANTOTÊNICO	0,90 mg
B6, PIRIDOXINA	0,54 mg
B8, BIOTINA	6,02 mcg
B9, FOLATO	15,03 mcg
B12, CIANOCOBALAMINA	0,28 mcg
VIT. A, RETINOL UI	2204,93 UI
VIT. A, RETINOL	196,16 mcg
VIT. C, ÁCIDO ASCÓRBICO	34,71 mg
VIT. D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VIT. E, ALFA-TOCOFEROL	4,01 mg
VIT. K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VIT. K1, FILOQUINONA	3,61 mcg
VIT. A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

PANNA COTTA COM CALDA DE MORANGO

4
PORÇÕES



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA CAROLINA FARIAS

📷 CAROLINALANA_AF

☎ 41 99186-0790

INGREDIENTES DA PANNA COTTA

- 200g de leite condensado
- 100g de creme de leite
- 3 colheres medida de **IMMAX**
- 5g de gelatina incolor

INGREDIENTES DA CALDA

- 100g de morangos
- 4 colheres de sopa de açúcar (50g)

MODO DE PREPARO DA PANNA COTTA

Coloque o leite condensado e o creme de leite em uma panela e leve ao fogo até ferver. Espere amornar e acrescente o **IMMAX** e a gelatina já hidratada conforme indicação do fabricante. Mexa bem e coloque em forminhas. Leve para a geladeira por 4 horas.

MODO DE PREPARO DA CALDA

Coloque em uma panela os morangos com o açúcar e deixe no fogo até adquirir consistência de geleia fina. Cubra a panna cotta após estar gelada.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 60,10 g - Energia: 152,03 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	22,40 g
PROTEÍNAS, PTN	3,39 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	5,68 g
COLESTEROL, COL	22,25 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	0,30 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	0,65 mg
B1, TIAMINA	0,19 mg
B2, RIBOFLAVINA	0,22 mg
B3, NIACINA	5,79 mg
B5, ÁCIDO PANTOTÊNICO	0,90 mg
B6, PIRIDOXINA	0,54 mg
B8, BIOTINA	6,02 mcg
B9, FOLATO	15,03 mcg
B12, CIANOCOBALAMINA	0,28 mcg
VIT. A, RETINOL UI	2204,93 UI
VIT. A, RETINOL	196,16 mcg
VIT. C, ÁCIDO ASCÓRBICO	34,71 mg
VIT. D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VIT. E, ALFA-TOCOFEROL	4,01 mg
VIT. K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VIT. K1, FILOQUINONA	3,61 mcg
VIT. A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



DOCE

6

UNIDADES

CUPCAKE DE CHOCOLATE COM COBERTURA



RECEITA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA CAROLINA FARIAS

📷 CAROLINALANA_AF 📞 41 99186-0790

INGREDIENTES DA MASSA

- 6 colheres medidas de **IMMAX**
- 50 ml de leite integral
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de cacau 70%
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 clara batida em neve

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 100g de nata
- 2 colheres medida de **IMMAX**
- 1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO DA MASSA

Misture todos os ingredientes secos. Acrescente as claras e mexa até criar uma massa uniforme. Coloque em forminhas de cupcake e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° graus por cerca de 20 minutos.

MODO DE PREPARO DA COBERTURA

Bata todos os ingredientes na batedeira até formar chantilly. Utilize para decorar os cupcakes.



TABELA NUTRICIONAL

Análise nutricional em 75,63 g - Energia: 261,61 kcal

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS, CHO	31,75 g
PROTEÍNAS, PTN	6,24 g
GORDURAS TOTAIS, GORD	12,46 g
COLESTEROL, COL	19,54 mg
FIBRA ALIMENTAR TOTAL, FA	3,17 g

VITAMINAS E MINERAIS

ZINCO	1,32 mg
B1, TIAMINA	0,19 mg
B2, RIBOFLAVINA	0,22 mg
B3, NIACINA	5,79 mg
B5, ÁCIDO PANTOTÊNICO	0,90 mg
B6, PIRIDOXINA	0,54 mg
B8, BIOTINA	6,02 mcg
B9, FOLATO	15,03 mcg
B12, CIANOCOBALAMINA	0,28 mcg
VIT. A, RETINOL UI	2204,93 UI
VIT. A, RETINOL	196,16 mcg
VIT. C, ÁCIDO ASCÓRBICO	34,71 mg
VIT. D, CALCIFEROL	0,33 mcg
VIT. E, ALFA-TOCOFEROL	4,01 mg
VIT. K, MENADIONA	8,97 mcg
CO, COLINA	42,01 mg
TOCFB, TOCOFEROL, BETA	< 0,01 mg
VIT. K1, FILOQUINONA	3,61 mcg
VIT. A, RAE	173,41 mcg
CARTA, ALFA-CAROTENO	407,70 mcg



Gostou deste e-book de receitas?
Siga-nos em nossas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades!



VEJA TODAS AS RECEITAS COM IMMAX

Prodiet
em **CASA**

CLIQUE AQUI E VISITE NOSSO SITE

▶ prodietemcasa.com.br

✉ emcasa@prodiet.com.br

☎ 0800 702 8845



O uso de suplementos deve ser acompanhado do profissional de saúde.