E-BOOK para GRÁVIDAS

PEQUENOS ALMOÇOS SAUDÁVEIS E COM SABOR

bebé 4D
Ecografias emocionais

OFERTA
5 MIN
ECOGRAFIA
3D/4D

Como será o sorriso do seu bebé?

Bebé4D, SA

info@bebe4d.pt

Linha Nacional: 220 107 177

PORTO
Av. Fernão Magalhães, 1862 – 8º S.801
Junto à loja do cidadão das Antas
4300-158 Porto

LISBOA
Estrada da Luz, 90 – 3ºE
Junto à loja do cidadão das Laranjeiras
1600-160 Lisboa

Pequenos Almoços saudáveis e com sabor

Especial Grávida

Olá Mamã,

Quem é que não gosta de começar o dia com uma refeição saborosa e cheia de nutrientes e sabor?

Neste e-book encontrará 5 receitas que lhe irão permitir começar o dia da melhor forma, garantindo nutrientes de qualidade a si e ao seu bebé, mas não descurando o prazer que devemos retirar de um bom pequeno-almoço.

Nestas receitas encontra presentes todos os macronutrientes que precisa para iniciar o seu dia com energia e vigor.

Umas mais frescas, outras mais quentinhas, porque apesar da estação ser der sol e tempo mais quente, na prática nem sempre é assim 😊

Tenha em atenção que em situações mais especificas de controlo de peso ou de ingestão de Hidratos de Carbono por exemplo, as quantidades devem ser enquadradas no seu plano alimentar. Aconselhe-se com o seu nutricionista/ dietista.

Bom apetite!

Carla Gomes, Nutricionista bebé4D

Panquecas de cenoura

A cenoura é um **excelente alimento** que para além de deixar os pratos **equilibrados e saborosos**, é também ótima para a saúde, especialmente para a pele, olhos, dentes e sistema digestivo, pois são ricas em **Vitamina A.**

Ingredientes:

- 2 cenouras cruas
- 1 iogurte magro de côco (ou outro aroma a gosto, ou até mesmo um natural)
- 4 c. sopa flocos/farelo/farinha de aveia
- 1 ovo inteiro
- canela a gosto

Confeção:

1. Descascar as cenouras e, num processador de alimentos, triturá-las;

2. Numa taça adicionar o iogurte, a aveia e o ovo. Mexer bem;

3. Adicionar a cenoura ralada à mistura anterior. Mexer bem e adicionar canela a gosto;

4. Aquecer bem uma frigideira antiaderente (se não tiver coloque um fio de azeite na sua frigideira e passe um pouco de papel de cozinha para espalhar);

5. Vá dispondo a massa na frigideira, escolhendo o tamanho das suas panquecas.

Nota: pode utilizar uma colher de sopa para medida das panquecas. Coloque 1 c. sopa cheia de massa na frigideira e com as costas da colher vá achatando a massa para ficar com uma panqueca mais fina, para cozinhar mais rápido.

Bom Apetite!

Smoothie Bowl de manga

A manga é uma fruta com um **sabor delicioso**, e com um **perfume único** que a distingue, na perfeição, das mais variadas frutas. Por ser uma ótima **fonte de fibras, vitaminas e minerais**, a manga é uma excelente opção para **começar as suas manhãs**, e para além de saciar, ainda tem **poucas calorias.**

Ingredientes:

- 150g de manga congelada
- 1 iogurte grego natural magro
- 1 c. sopa de sementes à escolha
- 1 c. sopa de pevides de abóbora
- 1 c. sobremesa de côco ralado

Confeção:

1. Num processador de alimentos coloque a manga e o iogurte. Tritute tudo até obter uma pasta cremosa;

2. Vire a pasta para uma taça e decore com os toppings.

Bom Apetite!

Papas de Aveia de Bolacha Maria

Os benefícios da aveia na gravidez já são sobejamente conhecidos.

Este cereal é muito **versátil** e facilmente se enquadra em qualquer plano alimentar. É um **cereal muito completo**, composto por **hidratos de carbono complexos, proteína, vitaminas, minerais e fibra**, que ajuda a **regular o intestino** (como sabemos, na gravidez, o trânsito intestinal pode ficar desregulado).

Ingredientes:

- 40g farinha de aveia com sabor a Bolacha Maria
- 100ml de leite magro ou bebida vegetal 0% açúcar adicionado
- 100ml água
- 1 raspa de limão
- 1 bolacha Maria
- 1 banana
- canela a gosto

Confeção:

1. Num tacho pequeno, coloque a farinha e, aos poucos, vá adicionando a água e o leite. Vá mexendo à medida que vai adicionando os líquidos para não formar grumos;
Nesta etapa o lume pode estar médio a alto. Adicione ao preparado a raspa de limão;

2. Vá mexendo até a mistura começar a ferver. Assim que ferva, pode diminuir o lume e continue a mexer até que esteja formada uma pasta cremosa;

3. Passe as papas para uma tigela, sem a raspa de limão;

4. Finalize as suas papas, adicionando-lhes, já na tigela, 1 bolacha Maria aos pedaços, a banana cortada às rodelas e, para finalizar, polvilhe com canela.

Bom Apetite!

Banana Bread

Este fruto tem diversas caraterísticas que o tornam uma **mais-valia na nutrição da grávida.**
Rica em **carboidratos**, a banana contém **vitamina B6**, que, se ingerida no início da gravidez, **auxilia na formação do feto** e ainda **diminui os enjoos.**

Ingredientes:

- 3 bananas
- ½ chávena de óleo de côco
- 2 ovos
- ½ chávena de amêndoas trituradas
- ½ chávena de bebida vegetal 0% açúcar adicionado
- nozes a gosto
- 1 c. café de fermento

Confeção:

1. Esmague 2 bananas com a ajuda de um garfo ou com a varinha. Reserve;

2. Derreta o óleo de côco e, enquanto isso, coloque numa taça os ovos, as amêndoas, a bebida vegetal e as nozes partidas grosseiramente. Mexer bem;

3. À mistura anterior adicione o óleo de côco e as bananas esmagadas. Mexa bem. Adicione o fermento e volte a mexer uma última vez;

4. Vire a massa para uma forma de silicone;

5. Corte a 3ª banana a meio e coloque as 2 fatias por cima da massa;

6. Levar ao forno, pré-aquecido a 180ºC, cerca de 30-40min.

Bom Apetite!

Muffins de Laranja e chocolate (6 unidades)

O consumo de laranja na gravidez é **perfeitamente seguro**. Além de ser um fruto delicioso, a laranja pode trazer **vários benefícios** se for **consumida com moderação.**
Para além de muitos outros benefícios, a laranja também possui **minerais** como **potássio e cálcio,** necessários para a **regulação da pressão arterial.**

Ingredientes:

- 2 laranjas pequenas
- pepitas de chocalte qb
- 2 ovos
- 100g farinha de espelta
- 2 c. sopa azeite
- 2 c. sopa flocos de aveia
- canela a gosto
- 1 c. sobremesa de fermento

Confeção:

11. Espremer as duas laranjas de forma a obter o seu sumo e reservá-lo;

2. Numa taça, colocar a farinha, os ovos, os flocos de aveia e o azeite. Mexer bem até atingir uma massa homogénea. Se preferir pode fazer esta etapa num liquidificador;

3. Adicionar o sumo das 2 laranjas à mistura anterior, as pepitas e as raspas de 1 das laranjas. Misturar tudo. Adicionar a canela e o fermento e mexer uma última vez;

4. Colocar a massa em formas de silicone de muffins e levar ao forno, pré-aquecido a 180ºC, cerca de 15min.

Bom Apetite!

JOANA TELES
Apresentadora

BebéCord
Células Estaminais

Escolher o melhor foi fácil. Com a BebéCord sei que estamos em boas mãos! Eu recomendo a BebéCord!

Garantias BebéCord

Experiência e segurança:

- Mais de 14 anos de experiência e 90.000 amostras criopreservadas.
- Garantia de manutenção das amostras em caso de insolvência, através de um acordo com um banco internacional, onde garantimos a continuidade do armazenamento das amostras até ao final do contrato (garantia prevista no contrato com os pais).
- Programa de viabilidade celular: todas as amostras de tecido do cordão umbilical são testadas de modo a avaliar a multiplicação das células, após o congelamento. Somente assim temos a garantia que podem ser utilizadas no futuro. O serviço só é devido pelos pais se houver esta confirmação.
- Seguro de proteção das amostras criopreservadas no valor de 110 milhões de euros.
- Plano de Apoio ao Tratamento até 20.000€.
- Transplantes realizados: 7 tratamentos com células estaminais guardadas no nosso laboratório - 5 crianças recorreram às próprias células estaminais para tratamento de paralisia cerebral e 2 crianças para tratamento de autismo.
- Autorizado pela Direção Geral de Saúde.

926 172 001
(Linha de Apoio 24H)

www.bebecord.pt

bebé 4D
nutrição