



Receitas

Descubra diferentes formas de utilizar MERITENE CLINICAL Extra Protein.

As receitas foram desenvolvidas em colaboração com Bernd Ackermann, Gordan Angerhoefer e Ramon Cadusch, da Fundação Suíça Contra a Epilepsia.

Estas receitas foram cuidadosamente aprimoradas para serem facilmente preparadas e apreciadas em casa.



GLOSSÁRIO

| | |
|---------------|-----------------------|
| E | Energia |
| P | Proteína |
| HC | Hidratos de Carbono |
| L | Lípidos |
| F | Fibra |
| c. chá | Colher de chá (5 g) |
| c. sopa | Colher de sopa (10 g) |
| pitada | Quantidade pequena |
| colher medida | scoop |

ÍNDICE

Pequeno-almoço

| | |
|-------------------------------|---|
| Muesli Energético | 4 |
| Panquecas de Pera e Noz Pecan | 6 |
| Smoothie de Frutos Vermelhos | 8 |

Snack

| | |
|---------------------|----|
| Cappuccino Gelado | 10 |
| Barras Proteicas | 12 |
| Gaspacho de Morango | 14 |

Almoço & Jantar

| | |
|-------------------------------------|----|
| Esparguete à Bolonhesa | 16 |
| Caril de Frango | 18 |
| Estufado de Veado (ou vaca/borrego) | 20 |
| Tortilha de Espinafres | 22 |

Sobremesa

| | |
|---------------------------------|----|
| Mousse de Chocolate | 24 |
| Mousse de Manga | 26 |
| Bolo de Sêmola | 28 |
| Creme de Framboesa com Gengibre | 30 |

Muesli Energético

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

CATEGORIA: Pequeno-almoço, Snack

INGREDIENTES

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

- . 100 g de maçãs
- . 3 c. sopa de frutos secos mistos
- . 100 g de flocos de aveia
- . 3 c. sopa de mel
- . 2 c. sopa de groselhas
- . 160 g de queijo fresco/quark
- . 100 g de iogurte natural
- . 1 dl de bebida de aveia ou leite
- . 1 pitada de canela moída
- . 1 limão – raspa e sumo

Opcional:

Frutos vermelhos frescos, folhas de hortelã

DICAS

Pode usar outras frutas e frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 665 kcal |
| P | 32 g |
| L | 26 g |
| HC | 70 g |
| F | 10 g |



15 Min



Fácil



2 doses



Frio

PREPARAÇÃO

1. Ralar grosseiramente as maçãs e picar os frutos secos.
2. Misturar bem todos os ingredientes com o Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha e a bebida de aveia/leite.
3. Ajustar com canela, raspa e sumo de limão.

APRESENTAÇÃO

Servir em taças e decorar com frutos vermelhos, frutos secos e hortelã, se desejar.



NOTAS

Panquecas de Pera e Noz Pecan

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha/Chocolate

CATEGORIA: Pequeno-almoço, Snack

INGREDIENTES

Panquecas

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha/Chocolate

- . 1 c. sopa de óleo de colza
- . 20 g de farinha
- . 1 ovo
- . 1 c. chá de fermento
- . 1 pitada de sal
- . 1 c. sopa de nozes pecan

Molho de chocolate

- . 75 ml of Resource® ULTRA Chocolate
- . 75 g de chocolate negro 64%
- . 2 c. sopa de natas espessas

Outros:

Natas batidas, peras cozidas

DICAS

Pode substituir o molho por xarope de açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 848 kcal |
| P | 25 g |
| L | 63 g |
| HC | 44 g |
| F | 6 g |



PREPARAÇÃO

Pancakes

1. Bater Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha, ovo, farinha, fermento e sal com varinha ou liquidificadora.
2. Verter pequenas conchas numa frigideira quente untada e cozinhar 2-3 min por lado.
3. Repetir até terminar a massa.

Para o molho

1. Aquecer Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate com o chocolate e as natas, mexendo até ficar liso.

APRESENTAÇÃO

Servir as panquecas com natas batidas, peras e nozes pecan. Regar com o molho ou servir à parte.



NOTAS



30 Min



Fácil



2 doses



Quente

Smoothie de Frutos Vermelhos

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Morango

CATEGORIA: Pequeno-almoço, Snack

INGREDIENTES

200 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Morango

- . 130 g de frutos vermelhos congelados
- . Folhas de hortelã
- . 1 c. sopa de sumo de lima
- . 1 c. chá de sementes de linhaça moídas
- . 2 c. sopa de água
- . 2 c. sopa de iogurte natural
- . 2 c. sopa de xarope de açúcar

DICAS

Use frutas frescas ou congeladas; pode adoçar com mel ou açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 318 kcal |
| P | 18 g |
| L | 13 g |
| HC | 30 g |
| F | 2,5 g |

PREPARAÇÃO

1. Triturar os frutos vermelhos, hortelã e sumo de lima.
2. Juntar Meritene® Clinical Extra Protein Morango, linhaça, água e iogurte, e voltar a tritar.
3. Adoçar a gosto com xarope de açúcar.

APRESENTAÇÃO

Verter para copos e decorar com frutos vermelhos, hortelã e linhaça.



NOTAS



15 Min



Fácil



2 doses



Frio

Cappuccino Gelado

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Café

CATEGORIA: Sobremesa, Snack

INGREDIENTES

- . 150 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Café
- . 2 c. sopa de café instantâneo Nescafé
- . 2 c. sopa de cacau/chocolate em pó Nesquik
- . 2 dl de leite gordo
- . 20 ml de natas espessas
- . 1 c. sopa de açúcar
- . 2 c. sopa de iogurte natural
- . 100 g de cubos de gelo

Outros:

Cacau em pó, granulado de chocolate, natas batidas

DICAS

Pode preparar de antemão e servir bem frio; ou envolver as natas e congelar para servir tipo semifrio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 423 kcal |
| P | 19 g |
| L | 17 g |
| HC | 46 g |
| F | 4 g |



15 Min



Fácil



2 doses



Frio

PREPARAÇÃO

1. Triturar finamente todos os ingredientes com varinha ou liquidificadora até ficar homogêneo.

APRESENTAÇÃO

Servir em copos frios e polvilhar com cacau, granulado ou natas, a gosto.



NOTAS

Barras Energéticas Proteicas

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Café

CATEGORIA: Snack

PORÇÕES: 10 barras de 80 g cada

INGREDIENTES

. 250 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Café

. 200 g de flocos de aveia

. 350 g de tâmaras sem caroço

. 150 g de frutos secos/'student mix'

. 75 g de chocolate negro 64%

Outros:

Papel para embrulhar

DICAS

Prepare com antecedência e embrulhe para levar consigo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 344 kcal |
| P | 10 g |
| L | 11 g |
| HC | 52 g |
| F | 6 g |

PREPARAÇÃO

1. Aquecer Meritene® Clinical Extra Protein Café, juntar flocos de aveia e tâmaras, deixar em infusão 15 min e triturar.
2. Picar grosseiramente a mistura de frutos secos e o chocolate; juntar ao puré e envolver.
3. Verter para uma forma forrada com película e levar ao frio de um dia para o outro. Cortar em barras.

APRESENTAÇÃO

Servir à temperatura ambiente, podendo decorar com frutos secos por cima.



NOTAS



30 Min



Médio



10 porções



Frio

Gaspacho de Morango

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Morango

CATEGORIA: Snack

INGREDIENTES

. 100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Morango

- . 100 g de tomate cru
- . 50 g de pimento vermelho
- . 1 fatia de pão branco
- . 1 c. chá de alho
- . 20 g de aipo (talo)
- . 2 c. sopa de azeite
- . 1 c. sopa de vinagre balsâmico branco
- . 1 pitada de sal
- . 1 pitada de pimenta
- . 100 ml de sumo de tomate
- . 60 g de morangos
- . Folhas de manjeriço

Opcional: Redução de balsâmico escuro

DICAS

Prepare antes, refrigere e sirva frio; ajuste a textura com azeite ou balsâmico escuro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 230 kcal |
| P | 11 g |
| L | 11 g |
| HC | 22 g |
| F | 2 g |



30 Min



Fácil



2 doses



Frio

PREPARAÇÃO

1. Cortar tomates, pimentos, aipo e pão em cubos.
2. Marinar com azeite, vinagre, sal e pimenta.
3. Juntar o restante e triturar muito bem. Ajustar temperos.

APRESENTAÇÃO

Servir em copos/taças/pratos fundos e decorar a gosto.



NOTAS

Esparquete à Bolonhesa

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Café

CATEGORIA: Almoço / Jantar

INGREDIENTES

. 150 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Café

- . 1 c. sopa de azeite
- . 80 g de cebola
- . 1 c. chá de alho
- . 160 g de carne de vaca picada
- . 3 c. sopa de polpa de tomate
- . 3 c. sopa de vinho tinto
- . 80 ml de caldo
- . 2 Sal e pimenta (2 pitadas de cada)
- . Salsa, tomilho, alecrim, manjeriço

Outros: 120 g esparquete cru (ou 240 g cozido), parmesão, tomate-cereja

DICAS

Sirva com o formato de massa que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 654 kcal |
| P | 44 g |
| L | 23 g |
| HC | 62 g |
| F | 5 g |



PREPARAÇÃO

1. Picar a cebola e esmagar o alho.
2. Picar finamente as ervas.
3. Aquecer o azeite e refogar cebola e alho.
4. Juntar a carne e dourar em lume alto.
5. Adicionar a polpa de tomate, envolver e cozinhar mais um pouco.
6. Refrescar com vinho e juntar o caldo.
7. Deixar ferver suavemente ~20 min, depois juntar Meritene® Clinical Extra Protein Café.
8. Temperar e juntar as ervas.

APRESENTAÇÃO

Enrolar o esparquete no prato, cobrir com bolonhesa e guarnecer com manjeriço, tomate-cereja e parmesão ralado.



NOTAS



45 Min



Médio



2 doses



Quente

Caril de Frango

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

CATEGORIA: Almoço / Jantar

INGREDIENTES

150 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

- . 180 g de peito de frango em tiras
- . 1 c. sopa de óleo de colza
- . 2 c. sopa de cebola picada
- . 90 g de ananás em cubos pequenos
- . 1 c. chá de caril suave
- . 2 pitadas de sal
- . 2 pitadas de pimenta
- . Coentros frescos
- . 120 ml de caldo
- . 150 ml de leite de coco

Outro:

80-100 g de arroz basmati cru (ou 240 g cozido), rebentos coloridos

DICAS

Ajuste o picante com caril mais forte ou flocos de malagueta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 660 kcal |
| P | 40 g |
| L | 29 g |
| HC | 59 g |
| F | 1,7 g |



45 Min



Médio



2 doses



Quente

PREPARAÇÃO

1. Selar o frango no óleo quente.
2. Juntar cebola e caril, e saltear em lume brando.
3. Refrescar com o caldo e cozinhar 8-10 min até ficar tenro; juntar ananás e leite de coco e cozinhar +5 min.
4. Envolver Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha e temperar.

APRESENTAÇÃO

Servir com arroz basmati e guarnecer com rebentos e coentros.



NOTAS

Estufado Fatiado de Veado

(alternativa: vaca/borrego)

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate/Café

CATEGORIA: Almoço / Jantar

INGREDIENTES

150 ml of de Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate

. 50 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Café

. 1 c. sopa de óleo de colza

. 240 g de veado em tiras

. 80 g de cebola

. 1 c. chá de farinha

. 120 ml de caldo

. Sal e pimenta (2 pitadas de cada)

. Alecrim e tomilho

. 4 c. sopa de natas batidas

Outros:

240g Massa Cotovelos

DICAS

Pode usar carne de vaca ou borrego em alternativa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 615 kcal |
| P | 43 g |
| L | 40 g |
| HC | 21 g |
| F | 1 g |



PREPARAÇÃO

1. Cortar a cebola em tiras finas e refogar no óleo.
2. Juntar o veado e selar em lume alto, polvilhar com farinha.
3. Refrescar com o caldo e cozinhar 8-10 min até tenro.
4. Juntar Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate/Café, temperar e adicionar ervas.
5. Envolver as natas batidas antes de servir.

APRESENTAÇÃO

Servir com spätzle salteados e ramos de tomilho/alecrim



NOTAS



Tortilha de Espinafres

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

CATEGORIA: Almoço / Jantar / Snack

INGREDIENTES

. 150 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

- . 2 c. sopa de azeite
- . 2 c. sopa de cebola
- . 50 g de pimento vermelho
- . 50 g de tomate
- . 100 g de batata descascada
- . 50 g de espinafres congelados (descongelados e picados)
- . 2 ovos
- . 2 pitadas de sal
- . 2 pitadas de paprika doce
- . Salsa fresca

DICAS

Adapta-se bem a outros ingredientes que tenha disponível.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 511 kcal |
| P | 28 g |
| L | 34 g |
| HC | 23 g |
| F | 3 g |



PREPARAÇÃO

1. Cortar cebola, pimento e batata em cubos pequenos; picar salsa
2. Bater bem os ovos; juntar Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha e salsa; temperar com sal e paprika.
3. Aquecer azeite, amolecer a cebola; juntar pimento, batata e tomate e cozinhar; adicionar espinafres.
4. Juntar os ovos e envolver com os restantes ingredientes.
5. Cozinhar até começar a prender; virar e dourar dos dois lados (ou terminar no forno).

APRESENTAÇÃO

Cortar e servir; decorar com folhas de espinafre e tomate-cereja



NOTAS



30 Min



Fácil



2 doses



Quente

Mousse de Chocolate

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate

CATEGORIA: Sobremesa

INGREDIENTES

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate

- . 1 ovo inteiro
- . 1 gema
- . 1 c. sopa de açúcar
- . 150 ml de natas espessas
- . 100 g de chocolate negro 64% (em pedaços)
- . 1 folha de gelatina (2 g)

Outros:

Raspas de chocolate, natas batidas

DICAS

Pode preparar de véspera; ótimo também com frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 788 kcal |
| P | 21 g |
| L | 60 g |
| HC | 39 g |
| F | 5 g |

PREPARAÇÃO

1. Bater as natas em chantilly e refrigerar. Demolhar a gelatina em água fria.
2. Derreter o chocolate (micro-ondas ou banho-maria).
3. Bater ovo, gema e açúcar sobre banho-maria até espumar.
4. Espremer a gelatina e dissolvê-la numa pequena porção de Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate aquecido.
5. Envolver a mistura de chocolate e o restante Meritene® Clinical Extra Protein Chocolate na mistura de ovos batidos.
6. Deixar arrefecer ligeiramente e envolver o chantilly com cuidado.

APRESENTAÇÃO

Distribuir em taças e refrigerar 2 h. Decorar com natas e raspas de chocolate.



NOTAS



30 Min



Médio



2 doses



Frio

Mousse de Manga com Maracujá

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

CATEGORIA: Sobremesa

INGREDIENTES

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha

- . 2 folhas de gelatina (3 g)
- . 100 ml de natas
- . 190 g de manga madura
- . 1 chá de sumo de lima
- . 1 c. sopa de açúcar
- . 50 g de sementes de maracujá

Outros:

Folha de hortelã

DICAS

Prepare de antemão; servir frio; pode fazer em camadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 412 kcal |
| P | 12 g |
| L | 23 g |
| HC | 36 g |
| F | 5 g |

PREPARAÇÃO

1. Bater as natas e refrigerar; demolhar a gelatina.
2. Triturar manga, lima, açúcar e Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha até ficar muito liso.
3. Dissolver a gelatina numa pequena porção da mistura aquecida e incorporar novamente.
4. Deixar arrefecer e envolver o chantilly.

APRESENTAÇÃO

Distribuir em taças/copos e refrigerar 2 h. Decorar com manga, natas, sementes de maracujá e hortelã.



NOTAS



30 Min



Fácil



2 doses



Frio

Bolo de Sêmola

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha/Morango

CATEGORIA: Sobremesa

INGREDIENTES

Bolo

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha/Morango

- . 1 folha de gelatina (2 g)
- . 80 ml de natas
- . 1/2 vagem de baunilha (sementes)
- . Raspa de 1 limão
- . 15 g de sêmola de trigo duro
- . 1 gema
- . 1 c. sopa de açúcar

Molho de morango

- . 25 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Morango
- . 75 g de morangos
- . 1 c. sopa de açúcar

Outros:

Morangos frescos

DICAS

Ideal para preparar de véspera e servir bem frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 403 kcal |
| P | 15 g |
| L | 25 g |
| HC | 29 g |
| F | 1 g |



PREPARAÇÃO

1. Bater as natas em chantilly e refrigerar; demolhar a gelatina.
2. Levar ao lume Meritene® Clinical Extra Protein Baunilha com a vagem e a raspa de limão até levantar fervura.
3. Juntar a sêmola em chuva e cozinhar 2 min mexendo; retirar do lume, juntar a gelatina espremida e dissolver.
4. Bater gema e açúcar até espumar e envolver na mistura de sêmola.
5. Arrefecer ligeiramente e envolver o chantilly.
6. Verter em formas, cobrir e refrigerar 2 h

Molho

1. Triturar todos os ingredientes até ficar liso.

APRESENTAÇÃO

Desenformar, regar com o coulis de morango e decorar com morangos e natas



NOTAS



30 Min



Médio



2 doses



Frio

Creme de Framboesa com Gengibre

PRODUTO: Meritene® Clinical Extra Protein Morango

CATEGORIA: Sobremesa

INGREDIENTES

100 ml de Meritene® Clinical Extra Protein Morango

- . 1 c. sopa de quark magro
- . 75 g de framboesas congeladas
- . 1 c. chá de gengibre ralado
- . 1 c. chá de sumo de lima
- . 2 c. sopa de xarope de açúcar
- . 100 g de natas batidas

Outros:

Frutos vermelhos frescos, folha de hortelã

DICAS

Use framboesas frescas ou congeladas, ou outros frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

| | |
|----|----------|
| E | 392 kcal |
| P | 10 g |
| L | 25 g |
| HC | 30 g |
| F | 1 g |

PREPARAÇÃO

1. Triturar delicadamente Meritene® Clinical Extra Protein Morango, quark, framboesas, gengibre e lima até ficar fino.
2. Adoçar com xarope de açúcar.
3. Envolver as natas batidas.

APRESENTAÇÃO

Distribuir em taças e decorar com framboesas, natas e hortelã.



NOTAS



30 Min



Fácil



2 doses



Frio



3,6 g

de leucina

por 200ml

32 g

de proteína

por 200ml

Meritene[®]
Clinical

Extra *Proteína*
Extra *Resultados*



Fórmula com a mais alta concentração proteica.



Melhor qualidade proteica – 60% whey e 40% caseína



O suplemento mais rico em proteína e energia do mercado



420kcal

por 200ml

Meritene Clinical Extra Protein é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional de doentes com necessidades energéticas e proteicas aumentadas e patologias que levam à desnutrição ou risco de desnutrição. Deve ser consumido sob supervisão médica.