

KETO GUIDE

Especial dietas cetogênicas



INTRODUÇÃO: A alimentação cetogénica, também conhecida como “dieta cetogénica” ou “dieta keto”, cresceu exponencialmente na última década.

Este tipo de alimentação baseia-se em restringir os hidratos de carbono, principal fonte energética do organismo humano e base da alimentação na dieta ocidental, em favor de um aumento no consumo de gorduras saudáveis, e consumo de uma quantidade moderada de proteínas.

As bases deste tipo de alimentação assentam nos benefícios postulados, por investigações de grande rigor, que justificam que a restrição de hidratos de carbono na dieta induz um estado de cetose nutricional, onde a glucose deixa de ser a fonte energética predominante e é substituída pelos corpos cetónicos: elementos do metabolismo das gorduras, que têm funções energéticas e reguladoras no organismo, e foram associadas a efeitos positivos em sistemas orgânicos como o sistema nervoso, o sistema imunitário, o sistema musculoesquelético e cardiovascular, entre outros.

A HSN revolucionou o mercado da suplementação keto, visto que, enquanto na América do Norte esta necessidade está suficientemente coberta, na Europa, e especialmente em Espanha,

praticamente não existe disponibilidade de complementos alimentares keto, e os que estão disponíveis são caros e as suas fórmulas apresentam claras limitações nutricionais e funcionais.

Nas palavras de Carlos Sánchez, responsável de I+D+i da HSN, com a linha KetoSeries “marcamos um antes e um depois no que se refere à formação e comercialização de preparados e complementos alimentares que vão em linha com uma dieta cetogénica”.

Poderás encontrar no momento da publicação deste guia, nada menos que 9 produtos destinados especificamente a satisfazer as necessidades de utilizadores de dietas Keto.

Queremos explicar-te todos os detalhes de cada um deles!

Derramámos toda a nossa formação, experiência e ilusão no desenvolvimento destes produtos que, sem dúvida, resultarão numa nova era de nutrição keto, como sempre de mãos dadas com a HSN e todas as certificações e controlos que avalizam o desenvolvimento dos nossos produtos com os máximos padrões de qualidade.



ASPECTOS A TER EM CONTA NUMA DIETA KETO: Já sabes que a dieta cetogénica consiste em baixar a ingestão de hidratos de carbono e elevar as gorduras com o objetivo de entrar em cetose. Estas cetonas são energia para o cérebro, músculo e coração, de modo que favorece-se a saciedade.

O que acontece? Que muitas pessoas experimentam aquilo que vulgarmente se chama “Keto Flu”, mas o que é isto? Basicamente, trata-se da mudança metabólica que se produz quando começas a usar gorduras como fonte de energia principal, em vez dos hidratos de carbono. Nesta transição podes perder líquidos e eletrólitos, além de que o cérebro e os músculos têm de se adaptar a usar cetonas em vez de glucose.

Assim, podem aparecer sintomas como dor de cabeça, fadiga, névoa mental ou náuseas, mas tranquilo, o corpo adapta-se ao fim de algumas semanas. E quanto tempo dura? Aparecem nos primeiros dias e costumam desaparecer em 1-2 semanas.

E o “Keto Flu” pode aliviar-se? Nas primeiras semanas recomenda-se:

- Aumentar a ingestão de líquidos.
- Tomar mais sal, caldos, alimentos ricos em potássio e magnésio.

- Assegurar-te de comer gordura suficiente para não ficas sem energia.
- Descansar e reduzir a intensidade do exercício nos primeiros dias.

E o que há de positivo? Entre os benefícios que muitas pessoas que realizam a dieta keto relatam encontram-se:

- Maior saciedade
- Maior “liberdade” na hora de contar macronutrientes
- Enfoque mais orientado ao jejum intermitente

Agora sim, não seguires esta dieta keto nos seguintes casos:

- Gravidez/lactação sem supervisão médica.
- Doença hepática ou renal grave.
- Transtornos da conduta alimentar.
- Crianças e adolescentes.

E se em algum momento quiseres sair desta dieta keto, contempla estes conselhos:

- Aumenta os hidratos de carbono pouco a pouco (20 g extra cada 4-7 dias).
- Prioriza hidratos ricos em fibra como a quinoa, aveia sem açúcar.
- Controla calorias.
- Monitoriza todo o processo para ver como responde a tua glicemia e energia (em pessoas saudáveis não é necessário).



KETO WHEY PROTEIN



QUÊ: Keto Whey Protein é uma proteína Keto elaborada à base de Isolado de proteína de soro de leite (WPI) de vacas Grass-Fed e MCT em pó.



PARA QUÊ SERVE: Como proteína, serve para complementar a alimentação de uma pessoa que realize dieta keto para ganhar ou manter a sua massa muscular.



SABORES:





O QUE A DIFERENÇA: As dietas keto, como qualquer outro tipo de alimentação, precisam de um aporte suficiente de proteínas para a manutenção do músculo. Muitos investigadores apontam a possível necessidade de aumentar a ingestão de proteínas em dietas cetogénicas pela restrição de hidratos de carbono tão intensa à que se submetem os seus praticantes.

Keto Whey Protein foi elaborada com base em isolado de proteína de soro de leite CFM que procede do leite de vacas alimentadas a base de pasto. A proteína apresenta alta qualidade nutricional e um conteúdo reduzido em hidratos de carbono.

É um produto com elevado teor em Triglicéridos de Cadeia Média, um tipo de ácidos gordos altamente cetogénicos, provenientes do óleo de MCT de coco micro-encapsulado.

Keto Whey Protein tem 70% de proteínas / 17% de gorduras.

Contém DigeZyme®, uma preparação enzimática usada para melhorar a digestão de proteínas e gorduras.



COMO SE TOMA: Mistura 1 dosificador (70 g) em 175 ml de água. Pode combinar-se com Óleo de MCT em pó da RawSeries.



QUANDO SE TOMA: Em qualquer momento do dia, é a tua proteína de referência no pequeno-almoço, no jantar, antes ou depois de treinar. Não a percas!



IDEIAS DE USO:

- **Batido saciante rápido:** mistura um dosificador com 200 ml de água fria. Adiciona gelo e uma pitada de essência de baunilha ou canela para o tornar ainda mais delicioso.
- **Smoothie verde pós-treino:** combina numa liquidificadora a nossa Keto Whey Protein, meio abacate, cubos de gelo e 100 ml de leite de coco.
- **Pudim de proteína keto:** apenas mistura 1 scoop de proteína com 100 ml de leite de coco. Depois, mexe e deixa arrefecer 1-2 horas. A mistura engrossará, tendo pronto o teu pudim cetogénico.



FAQ's

O que a torna “Keto”? Contém proteína CFM e gorduras MCT de coco. Está formulada para que possas tomá-la sozinha e seguir dentro dos teus macros cetogénicos.

Tem açúcares ou hidratos de carbono? Não. Apenas 1-2 g de açúcares naturalmente presentes por toma (dependendo do sabor).

Posso tomá-la mesmo que não treine? Claro que sim. É perfeita como pequeno-almoço, jantar ligeiro ou lanche rico em proteínas e gorduras saudáveis.

KETO OCTANE



QUÊ: Óleo de triglicéridos de cadeia média (100% C8) procedente exclusivamente do coco.



PARA QUÊ SERVE: Utiliza-se principalmente como fonte energética para dietas Keto. Pode empregar-se também na cozinha Keto, especialmente adicionando-o a bebidas e outros pratos, em cru.



IDEIAS DE USO:

- **Café “Bulletproof”:** Adiciona 1 c. sopa de Keto Octane ao teu café quente e bate-o bem. Energia mental rápida e saciedade duradoura. Conselho: mistura-o com Keto Creamer para um toque extra cremoso.
- **Tempero cetogénico:** Mistura Keto Octane + Azeite Virgem Extra + vinagre ou limão + especiarias. Perfeito para saladas, abacate ou legumes a vapor. (Não altera o sabor, apenas soma gorduras boas!)
- **Em sopas e batidos:** Adiciona 1 c. chá a cremes, purés ou batidos frios. Aumentas as gorduras sem alterar sabor nem textura. Evita aquecê-lo directamente em fogo alto.



O QUE A DIFERENCIA: Os triglicéridos de cadeia média aumentam a produção de corpos cetónicos, os principais nutrientes energéticos do organismo durante a realização de uma dieta cetogénica.

Os óleos de MCT, especialmente os que têm maior conteúdo de ácido caprílico (C8) são os mais específicos para este fim.

Keto Octane é um óleo desenvolvido de forma sustentável, puramente energético e 100% keto. Fabricado sob os máximos padrões de qualidade:

- Se obtém unicamente a partir do coco. Sem notas palma, colza, ou outras gorduras vegetais.
- Aporta 900kcal por cada 100g. Puros ácidos gordos keto.
- Contenido 100% ácido caprílico C8. O MCT mais energético e cetogénico.

É ideal para misturar em bebidas pré-treino.



COMO SE TOMA: Adicionado a outros alimentos, ou a modo de shot empregando a tampa doseadora incluída, e seguindo um protocolo escalonado para minimizar os incômodos digestivos em gente não habituada ao emprego de óleos de MCT ultrapuros:

Dia	Dose
1-3	5ml
3-5	10ml
5-6	15ml
7+	+15ml



QUANDO SE TOMA: ecomendamos utilizá-lo entre 60 e 120 minutos antes de treinar.

Se desejas utilizá-lo na tua cozinha, podes fazê-lo, embora para este fim seja preferível empregar Keto Óleo MCT 60/40 (C8/C10).

Notas

Recomendamos usar o produto em pequenas quantidades, especialmente por pessoas não acostumadas ao uso de óleos de MCT, já que o aparecimento de incômodos digestivos até à habituação ao seu consumo é muito frequente.

Este efeito é completamente normal e benigno, é sinal de adaptação ao emprego de uma maior percentagem da dieta em ácidos gordos rapidamente metabolizáveis.



FAQ's

É a tua primeira vez com MCT? Começa com 1 colher de chá (5ml/dia) e sobe pouco a pouco. O normal: 1-2 colheres de sopa por dia, repartidas. Assim evitas incômodos digestivos ao princípio.

Tem sabor ou cheira forte? Nada disso! É neutro em sabor e odor. Podes tomá-lo sozinho, mas misturado com café ou comida digere-se melhor.

Posso cozinhar com ele? Não é o seu principal uso, já que se costuma usar em frio. Sugerimos empregar para cozinhar a manteiga ghee ou o óleo de coco.



KETO INSTANT COFFEE

- QUÊ:** Keto café instantâneo está elaborado à base de café em pó instantâneo de torra média, cafeína e óleo de MCT de coco, microencapsulado.
- PARA QUÊ SERVE:** Normalmente emprega-se para aumentar o estado de alerta e a concentração graças aos efeitos positivos da cafeína e dos MCT sobre a cognição. Passará a formar parte do teu pequeno-almoço keto de referência.
- O QUE A DIFERENCIAM:** O café instantâneo empregado para o desenvolvimento do produto foi liofilizado melhorando o seu perfil de solubilidade incluso em água fria. Mistura-se facilmente e não deixa resíduos no fundo do copo.

Graças ao seu conteúdo em cafeína padronizada (107,5mg por serviço), podemos conhecer com precisão a quantidade de produto a empregar para nos beneficiarmos dos efeitos da cafeína sobre a melhoria da concentração.

O café foi torrado de forma natural, não torrefacto, pelo que não contém açúcares na sua composição. O seu sabor foi suavizado com inulina, que atua como espessante e adoçante natural, melhorando o corpo do café e reduzindo o seu ponto de amargor, sem adoçá-lo.

Desfruta do sabor do autêntico café keto, com ácidos gordos de cadeia média e beneficia-te do seu punch nas tuas sessões de



COMO SE TOMA: Mistura 1 doseador (10g) em 150ml de água.



QUANDO SE TOMA: Antes de uma sessão de estudo, idealmente.

Notas:

A cafeína alcança a sua máxima concentração aproximadamente uma hora após a sua ingestão. Toma o café antes de perceber os primeiros sintomas de fadiga.



*Também disponível
com colagénio*



IDEIAS DE USO:

- **Iced Keto Coffee:** Prepara-o com água fria ou bebida vegetal sem açúcar, adiciona gelo e um toque de canela. Refrescante, com energia e sem uma gota de açúcar.
- **Frappé cremoso:** Bate com gelo e adiciona leite de coco espesso e essência de baunilha. Tipo frappuccino, espumoso e saciante graças às gorduras MCT.
- **Mocha keto energizante:** Combina Keto Coffee + 1 cda de Keto Cocoa + água quente. Opcional: natas ou aroma de avelã. Sabor gourmet, antioxidantes e um punch de cafeína sem romper a cetose.



FAQ's:

Quanta cafeína tem? Um doseador (10g) aporta algo mais de 100mg de cafeína, como um café forte.

Leva açúcar ou hidratos de carbono? Sem açúcares adicionados. Adoçado com inulina (fibra).

Posso personalizá-lo? Sim! Mistura-o com bebida de amêndoas ou coco, adiciona natas, óleo de coco ou Keto Creamer para um café ainda mais potente.

Quantas vezes ao dia posso tomá-lo? 1 vez ao dia. Se tomas outras fontes de cafeína, ajusta. Evita à noite se te custa dormir.

É vegano? A versão clássica sim: 100% vegetal, sem laticínios nem ingredientes animais.



KETO COLÁGENO HIDROLIZADO (BOVINO) EM PÓ

-  **QUÊ:** É Colagénio Bovino Hidrolisado e Óleo de MCT de coco microencapsulado, com sabor.
-  **PARA QUÊ SERVE:** Utiliza-se em qualquer momento do dia, como fonte de colagénio com MCT.

SABORES:



-  **O QUE A DIFERENCIAS:** O colagénio é a proteína mais abundante do organismo, e encontra-se especialmente presente nos tecidos conectivos, tais como ligamentos, tendões, cartilagens e a pele, por isso emprega-se para a melhoria da saúde articular e da aparência.

Keto Colagénio é um produto que contém uma proporção 2:1 de Colagénio e MCT. Cada serviço contém 10g de colagénio puro e 5g de Triglicéridos de Cadeia Média.

É um complemento ideal para combinar com café a modo de pré-treino, já que a proteína de colagénio apresenta uma estrutura mais resistente à influência térmica e não se desnatura em bebidas quentes, resultando agradável em infusões e preparados do estilo.



COMO SE TOMA: Mistura 2 doseadores (20g) em 100-150ml de água. Pode combinar-se com Vitamina C 500mg de Essentials Series.



QUANDO SE TOMA: Especialmente pré-treino, com a vitamina C, é o momento do dia onde esta proteína demonstrou mais efeitos em estudos.

Nota

Que seja uma proteína que se emprega amplamente em cafés e bebidas quentes não quer dizer que deva ser usada exclusivamente assim. Podes misturá-la com a tua Keto Whey Protein, ou tomá-la simplesmente com água.



IDEIAS DE USO:

- **Café proteico:** adiciona-o ao teu café quente ou Keto Coffee. 10g de colagénio por toma e muita energia. Se é sabor baunilha ou chocolate, terás um latte sem açúcar!
- **Batido “beauty” antioxidante:** Mistura com água fria, frutos vermelhos baixos em hidratos, gelo e limão. Rico em vitamina C e péptidos para a tua pele. Fresco, leve e sem romper a cetose.
- **Gomas caseiras:** Dissolve-o em água quente com gelatina e adoçante. Snack divertido e alto em colagénio, ideal como sobremesa saudável.



FAQ'S:

É como o colagénio “de beleza”? Igualmente aporta colagénio hidrolisado, de máxima assimilação. Neste caso acrescenta-se o óleo MCT para um enfoque keto.

Com água fria ou quente? Com o que quiseres! Dissolve-se bem em café, infusões ou água com gelo. Sabe bem sozinho e também com bebidas vegetais.

Necessito tomar vitamina C? Não é obrigatório. Podes empregar a vitamina C em base às tuas necessidades individuais, já que contribui para a síntese de colagénio.



KETO MATCHA LATTE (SEM LEITE)

- QUÊ:** Keto Matcha Latte é chá matcha (jovem), rico em MCT, com sabor lácteo, sem leite.
- PARA QUÊ SERVE:** É um complemento alimentar destinado ao desfrute graças ao seu sabor melhorado, bom grau de dulçor e excelente textura em mistura.
- O QUE A DIFERENCIÁ:** Cada vez está mais estendido o uso de cafés keto, com MCTs procedentes de fontes animais e vegetais, no entanto...

Para os amantes do chá? Há muito pouca variedade, mais ainda se nos referimos ao chá matcha, um alimento muito desejado e perseguido pelo seu baixo grau de amargor e bom ponto de dulçor natural sem açúcares.

Keto Matcha foi elaborado com Chá Matcha, cultivado sob estritas condições controladas de restrição da luminosidade para potenciar o dulçor do chá sem elevar o seu conteúdo em açúcares.

O sabor (e textura) lácteo foi conseguido graças à adição de MCT à fórmula, além de uma combinação exclusiva de aromas com a que conseguimos que cada gole te recorde ao chá com leite, sem conter leite nem laticínios.



COMO SE TOMA: Mistura 1 doseador (10g) em 150ml de água.
Pode combinar-se com Evobrain antes de estudar.



QUANDO SE TOMA: Em qualquer momento do dia, embora seja ideal como parte de um pequeno-almoço prévio a uma jornada onde necessitamos energia.

Nota

Keto Matcha é um complemento alto em fibra, ideal para dietas keto onde as fontes de cereais estão normalmente restringidas.



IDEIAS DE USO:

- **Latte frio keto:** Dissolve-o em bebida de amêndoas e gelo. Refrescante, antioxidante e com MCT para energia sustentada. Perfeito para as manhãs calorosas.
- **Smoothie verde cremoso:** Bate com abacate, espinafres, água e gelo. Um pequeno-almoço ou lanche nutritivo e saciante. Fibra, gorduras saudáveis e sabor suave.
- **Gelado matcha caseiro:** Mistura com natas + baunilha + adoçante. Congela e mexe. Gelado keto delicioso, sem açúcar e rico em gorduras boas.



FAQ'S:

Está adoçado ou leva açúcar? Não leva açúcar adicionado. Só um toque de stevia natural. Preferes mais doce? Adiciona o teu adoçante keto favorito.

Posso misturá-lo com bebida vegetal? Claro! Funciona genial com amêndoa, coco ou soja sem açúcar. Sem laticínios, apto para veganos.

Rompe a cetose? Não, o seu aporte de hidratos de carbono por serviço é <1 grama.



KETO CREAMER



QUÊ: Keto Creamer é um Coffee creamer à base de MCT, Ghee e CLA.



PARA QUÊ SERVE: Utiliza-se junto ao café pelo que pode empregar-se em qualquer momento do dia. É um complemento alimentar “foodie”, para o desfrute.



O QUE A DIFERENCIAM:

Um dos grandes inconvenientes da dieta keto é que pela sua grande restrição de hidratos de carbono, em ocasiões limita-se o desfrute de certos alimentos.

O exemplo disto é o café com leite, tão enraizado na nossa sociedade, mas claro... o leite leva açúcar naturalmente presente!

Keto Creamer nasce como um substituto¹ alto em ácidos gordos de cadeia média, sem açúcares adicionados², que emula a textura e as características de cheiro-cor-sabor do leite, ideal para os teus cafés keto.

Graças à combinação de ingredientes altos em gordura (Ghee + MCT) podes fazer o autêntico “Bulletproof Coffee” em tua casa.



COMO SE TOMA: Mistura dois doseadores (20g) em 150-200ml de café quente. Pode adicionar-se uma dose extra de cafeína natural para conseguir um maior efeito estimulante.



QUANDO SE TOMA: 1 vez ao dia, em qualquer momento.

Desfruta do teu café!

Nota

¹ Contém alergénio de leite na sua composição.

² Contém açúcares naturalmente presentes.



IDEIAS DE USO:

- **Café cremoso tipo bulletproof:** Mistura 1-2 cacitos com o teu café quente. Substituto perfeito do leite ou natas. Pequeno-almoço keto na chávena: com MCT, Ghee e CLA.
- **Latte especiado sem hidratos:** Adiciona-o ao teu chá chai ou preto quente + canela + noz-moscada. Chai latte keto, reconfortante e sem açúcar. Ideal para as tardes frias.



FAQ'S:

Substitui o leite? Sim. É um pó que se dissolve facilmente e dá textura cremosa sem lactose. Ideal em café, chá ou infusões.

É doce ou muda o sabor? Tem um toque suave de dulçor (eritritol) e sabor cremoso graças ao ghee. Realça, mas não mascara a tua bebida.

Funciona em frio? Sim, embora se dissolva melhor em quente. Truque: mistura com um pouco de água quente primeiro, depois adiciona gelo ou bebida fria.

Melhor que natas ou óleo de coco? Totalmente. Tem MCT C8, ghee e CLA em proporções ideais. Mais benefícios, sem açúcares nem hidratos ocultos.



KETO CACAU CREMOSO



QUÊ: Keto cacau cremoso é um cacau instantâneo alto em gorduras e fibra. Especial para dietas keto.



PARA QUÊ SERVE: Usa-se por desfrute, é um preparado “foodie” que se ajusta aos padrões das dietas cetogénicas.



O QUE A DIFERENCIA:

O cacau foi adoçado levemente com inulina, um fructano derivado da raiz natural da chicória que além disso resulta ser uma fonte dietética de fibra, ideal para pessoas que seguem uma alimentação keto, já que as fontes de fibra que empregam são reduzidas.

Uns 47% da sua composição são gorduras procedentes do óleo de Triglicéridos de Cadeia Média de coco, muito empregado por utilizadores Keto avançados.

O produto é doce, mas não excessivamente, tem um equilíbrio perfeito graças à sua textura cremosa que favorece a percepção da intensidade do sabor.



COMO SE TOMA: Mistura dois doseadores (20g) em 150ml de água quente. Pode combinar-se com Creme de Amendoim de FoodSeries.



QUANDO SE TOMA: Em qualquer momento do dia (1 vez ao dia), é ideal como pequeno-almoço ou lanche.

Nota

A inulina é uma fonte de fibra, pelo que este produto é ideal para complementar dietas keto que se caracterizam por ter uma baixa ingestão de fibra dietética.



IDEIAS DE USO:

- **Chocolate quente keto:** 2 doseadores + água ou bebida de amêndoas quente. Chocolate à chávena denso, sem açúcar e reconfortante. Soma uma colherada de natas para mais cremosidade.
- **Batido frio sabor cacau-coco:** Bate com bebida de coco fria + gelo. Extra sabor? Adiciona creme de amendoim em pó. Tipo “Reese’s”, mas 100% keto!

- **Mousse exprés de chocolate:** Mistura com queijo creme e stevia a gosto. Textura arejada, sabor intenso. Uma sobremesa fácil e cetogénica que se prepara em minutos.



FAQ'S:

Tem cafeína ou estimula? Contém teobromina, um estimulante suave do cacau. Em função da tua sensibilidade à cafeína, é possível que te seja melhor tomar antes do meio-dia.

É doce? Leva açúcar? Não tem açúcar adicionado. Está adoçado com inulina e sucralose. Sabor cacau tradicional, pouco doce. Podes ajustar com o teu adoçante keto favorito.

Pode preparar-se com leite? Sim. Com leite inteiro ou bebidas vegetais sem açúcar fica ainda mais cremoso. Com água também é delicioso graças ao MCT e ghee que já leva.

É realmente keto? Totalmente! Alto em fibra, com açúcares naturalmente presentes e perfeito para o teu dia a dia em cetose.

KETO CAKES



QUÊ: Keto Cakes é um preparado em pó para panquecas keto baixas em hidratos de carbono.



PARA QUÊ SERVE: Para preparar as tuas deliciosas panquecas do pequeno-almoço, agora, na sua versão “Keto”.



SABORES:



O QUE A DIFERENCIAS:

A base de uma panqueca sempre é uma farinha de cereais, verdade?

Pois não! Superámo-nos.

Retirámos farinhas não aptas para dietas Keto e usámos no seu lugar farinha de amêndoas, feita exclusivamente à base de amêndoas peladas, apta para dietas cetogénicas.

As panquecas além disso são altas em proteínas de qualidade procedentes de fontes lácteas de vacas alimentadas com pasto e ovos de galinhas não enjauladas criadas no solo; e aportam um 40% de gorduras procedentes do óleo de MCT de coco em pó e Ghee em pó.

Ver produto ►

Que mais se pode pedir a umas panquecas Keto?

- Ke-tastic and delicious.
- Ke-tally healthy.

For a keto-licious treat every day! 😊



COMO SE TOMA:



- 1. Misturar**
3x scoop (70ml + 220ml de água)



- 2. Aquecer**
(frigideira ou chapa antiaderente)



- 3. Verter**
(2 colheres por panqueca)



- 4. Cozinhar**
Até conseguir um tom dourado por ambos os lados (60-90")

- 2.1 Untar (opcional)**
Untar a frigideira com óleo de coco ou ghee



QUANDO SE TOMA: Quando quiseres! São um pequeno-almoço de 10, um lanche nutritivo e um jantar fácil e delicioso. Tu decides.

Notas

Podes utilizar os nossos xaropes para acompanhar as panquecas, são molhos doces de baixo aporte calórico, aptos para dietas notas cetogénicas.



IDEIAS DE USO:

- **Panquecas clássicas low-carb:** 2 cacitos + água -> mistura, cozinha e pronto. Toma-as com manteiga, frutos secos ou xaropes sem açúcar. Fofas, saciantes e sem farinhas nem açúcares.

- **Waffles keto crocantes:** Mesma mistura, direto à gofrera. Dourados por fora, tenros por dentro. Acompanha-os com creme de frutos secos ou queijo fresco + canela.

- **Mug-cake exprés no micro-ondas:** 2 c. sopa + 1 ovo + 2 c. sopa de água numa chávena. Um bolinho keto em 1 minuto. Perfeito para um desejo doce, rápido e com extra de proteína.



FAQ'S:

Que há que adicionar? Só água! A mistura já leva tudo: farinha de amêndoas, proteína, MCT, ovo em pó... Também podes usar bebida vegetal sem açúcar se preferes.

Quantas panquecas saem por ração? Com 2 cacitos saem 2-3 panquecas médias, ou mais se as fazes tipo mini pancakes. Ajusta o tamanho ao teu gosto.

Leva farinha ou açúcar? Nada de cereais nem açúcar adicionado. Farinha de amêndoas + adoçante suave. Perfeitas para doces ou salgadas.

Apto para celíacos e intolerantes? Sim. Sem glúten e com muito pouca lactose. Contém ghee e soro, mas a maioria de intolerantes tolera bem.

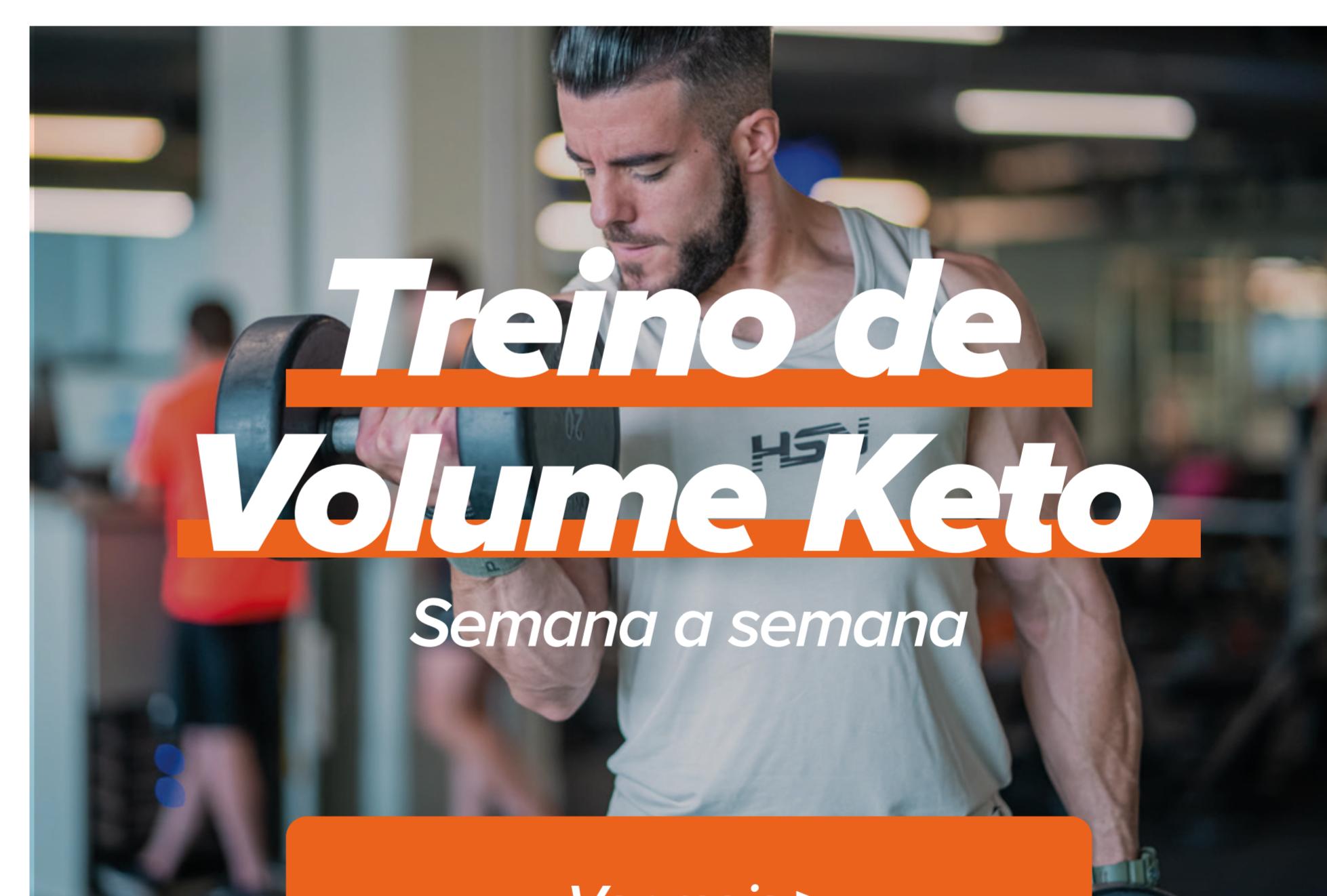
Só para panquecas doces? Não! Podes fazer crepes salgados ou bases de "toast keto". Mistura com sal, especiarias e recheia ao teu gosto.

NÃO SABES POR ONDE COMEÇAR?



Dieta Cetogénica
Tudo o que precisas saber

Ver mais >



Treino de Volume Keto
Semana a semana

Ver mais >