

A photograph of ketogenic diet products. In the foreground, there is a white shaker with a yellow lid, a small white cup filled with light brown powder, and two slices of avocado. In the background, there is a large orange bag with the text 'PREMIUM KETOGENIC NUTRITION' printed on it. The text 'GUIA KETO' is overlaid in large white letters, and 'Especial dietas cetogénicas' is written in a cursive font below it.

# GUIA KETO

*Especial dietas cetogénicas*

 **INTRODUÇÃO:** A **alimentação cetogénica**, também conhecida como "dieta cetogénica" ou "dieta keto", tem crescido exponencialmente na última década.

Este tipo de alimentação **baseia-se em restringir os carboidratos**, principal fonte energética do organismo humano e a base da alimentação na dieta ocidental, a favor de um **aumento do consumo de gorduras saudáveis**, e de uma quantidade moderada de proteínas.

A base deste tipo de dieta baseia-se nos benefícios postulados pela investigação rigorosa, o que justifica que a restrição de carboidratos na dieta induz um estado de cetose nutricional, em que **a glicose deixa de ser a fonte de energia predominante e é substituída por corpos cetónicos**: elementos do metabolismo das gorduras, que têm funções energéticas e reguladoras no organismo, e que têm sido associados a **efeitos positivos nos sistemas orgânicos**, tais como o sistema nervoso, o sistema imunitário, o sistema músculo-esquelético e cardiovascular, entre outros.

A HSN revolucionou o mercado de suplementos alimentares keto, porque enquanto na América do Norte esta necessidade está suficientemente coberta, na Europa, e especialmente em Espanha, quase não há

disponibilidade de suplementos alimentares keto, e os que estão disponíveis são caros e as suas fórmulas têm claras limitações nutricionais e funcionais.

Nas palavras de Carlos Sánchez, responsável do departamento de I+D+i da HSN, com a linha KetoSeries **"marcamos um antes e um depois em termos de desenvolvimento e comercialização de preparações alimentares e suplementos que estão de acordo com uma dieta cetogénica"**.

No momento da publicação deste guia, encontrarás nada menos do que 9 produtos especificamente concebidos para satisfazer as necessidades de usuários de dietas Keto.

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

**Centramos toda a nossa formação, experiência e entusiasmo no desenvolvimento destes produtos** que, sem dúvida, resultarão numa nova era de nutrição keto, como sempre com a HSN e todas as certificações e controlos que garantem o desenvolvimento dos nossos produtos com os mais elevados padrões de qualidade.

**WE ARE NUTRITION!**



# KETO WHEY PROTEIN

 **O QUE É:** A Keto Whey Protein é uma proteína Keto feita à base de Isolado de proteína de soro de leite (WPI) de vacas Grass-Fed e MCT em pó.

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

 **SABORES:**



 **O QUE O DIFERENCIA:** As dietas Keto, como qualquer outro tipo de alimentação, requerem proteínas suficientes para a manutenção muscular.

Muitos investigadores apontam para a possível **necessidade de aumentar a ingestão de proteínas em dietas cetogénicas** devido à intensa restrição de carboidratos que as dietas cetogénicas sofrem.

A **Keto Whey Protein** é feita a partir de **isolado de proteína de soro de leite CFM** derivado do leite de vacas alimentadas com erva. A proteína tem uma elevada qualidade nutricional e um teor reduzido de carboidratos.

É um produto com um **alto teor em Triglicéridos de Cadeia Média**, um tipo de ácidos gordos altamente cetogénico, provenientes do óleo de MCT de coco microencapsulado.

A **Keto Whey Protein** tem **70% proteínas / 17% gorduras**.

Contém **DigeZyme®**, uma preparação enzimática utilizada para melhorar a digestão das proteínas e das gorduras.

 **COMO SE TOMA:** Mistura 1 doseador (70ml) em 175ml de água. Pode ser combinada com Óleo de MCT em pó da RawSeries.

 **QUANDO TOMAR:** Em qualquer momento do dia, é a tua proteína de referência ao pequeno-almoço, jantar, antes ou depois de treinar. Não a percas!



# ***KETO OCTANE***

-  **O QUE É:** Óleo de triglicéridos de cadeia média (100% C8) proveniente exclusivamente do coco.
-  **PARA QUE SERVE:** É utilizado principalmente como fonte de energia para dietas keto. Também pode ser utilizado na cozinha keto, especialmente quando adicionado a bebidas e outros pratos, na forma crua.

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

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

O Keto Octane é um óleo desenvolvido de forma sustentável, puramente energético e 100% keto. Fabricado segundo os mais elevados padrões de qualidade:

Obtido apenas a partir do coco. Sem palma, colza ou outras gorduras vegetais.

-Fornece 900kcal por cada 100g. Puros ácidos gordos keto.

-Teor 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 como shot utilizando a tampa doseadora incluída, e seguindo um protocolo escalonado para minimizar o desconforto digestivo em pessoas não habituadas a óleos MCT ultrapuros:

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

 **QUANDO TOMAR:** Recomendamos utilizá-lo entre 60 e 120 minutos antes de treinar. Se quiseres utilizá-lo na tua cozinha, podes fazê-lo, ainda que para este fim seja preferível utilizar o Keto Óleo MCT 60/40 (C8/C10).

*notas*

Recomendamos a utilização do produto em pequenas quantidades, especialmente por pessoas não habituadas à utilização de óleos de MCT, uma vez que o aparecimento de desconforto digestivo até à habituação ao seu consumo é muito frequente.

Este efeito é completamente normal e benigno, é um sinal de adaptação à utilização de uma percentagem mais elevada de ácidos gordos rapidamente metabolizáveis na dieta



# KETO CAFÉ INSTANTÂNEO

-  **O QUE É:** O Keto café instantâneo é feito à base de café em pó instantâneo de torra média, cafeína e óleo de MCT de coco, microencapsulado.
-  **PARA QUE SERVE:** Normalmente utiliza-se para aumentar o estado de alerta e a concentração, graças aos efeitos positivos da cafeína e dos MCT sobre a cognição. Tornar-se-á parte do teu pequeno-almoço keto de referência.

☆ **O QUE O DIFERENCIA:** O café instantâneo utilizado no desenvolvimento do produto foi liofilizado, melhorando o seu perfil de solubilidade mesmo em água fria. Mistura-se facilmente e não deixa resíduos no fundo do copo.

Graças ao seu teor em cafeína estandardizada (107,5mg por porção), podemos saber com precisão a quantidade de produto a utilizar de forma a beneficiarmos dos efeitos da cafeína na concentração.

O café foi **torrado naturalmente**, pelo que não contém açúcares na sua composição. O seu sabor foi **suavizado com inulina**, que atua como espessante e edulcorante natural, melhorando o corpo do café e reduzindo o seu amargor, sem o adoçar.

Desfruta do sabor do verdadeiro café keto, **com ácidos gordos de cadeia média** e beneficia do seu punch nas tuas sessões de estudo.

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

🕒 **QUANDO TOMAR:** Antes de uma sessão de estudo, idealmente.

*notas*

A cafeína atinge a sua concentração máxima cerca de uma hora após a sua ingestão. Bebe café antes de notares os primeiros sinais de fadiga.



*também disponível com colagénio*



# **KETO COLAGÉNIO**

## **HIDROLISADO (BOVINO) EM PÓ**

 **O QUE É:** Colagénio Bovino Hidrolisado e Óleo de MCT de coco microencapsulado, com sabor.

 **PARA QUE SERVE:** Utiliza-se em qualquer momento do dia, como fonte de colagénio com MCT.

Muitas pessoas utilizam-no antes do treino como um momento potencialmente superior ao resto.

 **SABORES:**



 **O QUE O DIFERENCIA:** O colagénio é a proteína mais abundante no organismo, e encontra-se especialmente nos tecidos conjuntivos tais como ligamentos, tendões, cartilagens e pele, razão pela qual é utilizado para melhorar a saúde articular e a aparência.

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

É um suplemento **ideal para combinar com café** como pré-treino, uma vez que a proteína de colagénio tem uma estrutura mais resistente à influência térmica e não se altera em bebidas quentes, tornando-a agradável em infusões e preparações semelhantes.

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

 **QUANDO TOMAR:** Especialmente o pré-treino, com a vitamina C, é o momento do dia onde esta proteína demonstrou ter o maior efeito nos estudos.

*nota*

Só porque é uma proteína amplamente utilizada em cafés e bebidas quentes, não significa que deva ser utilizada exclusivamente como tal. Podes misturá-la com o teu Keto Whey Protein, ou simplesmente tomá-la com água.



# **KETO MATCHA**

## **LATTE (SEM LEITE)**

-  **O QUE É:** O Keto Matcha Latte e chá matcha (jovem), rico em MCT, com sabor lácteo, sem leite.
-  **PARA QUE SERVE:** É um suplemento alimentar destinado a ser desfrutado graças ao seu sabor melhorado, boa doçura e excelente textura quando misturado.

 **O QUE O DIFERENCIA:** Os cafés Keto, com MCTs de origem animal e vegetal, estão a ser cada vez mais utilizados, mas...

Para os amantes de chá? Há muito pouca variedade, especialmente quando se trata de chá matcha, um alimento altamente desejado e procurado devido ao seu baixo amargor e boa doçura natural sem açúcares..

O Keto Matcha é feito com Chá Matcha, cultivado sob condições rigorosamente controladas e com restrições de luz para aumentar a doçura do chá sem aumentar o seu teor de açúcar.

O sabor (e textura) lácteo foi alcançado através da adição de MCT à fórmula, mais uma combinação única de aromatizantes para fazer cada gole lembrar o chá com leite, sem leite ou laticínios na fórmula.

 **COMO SE TOMA:** Mistura 1 doseador (10g) em 150ml de água. Pode ser combinado com Evobrain antes de estudar.

 **QUANDO TOMAR:** Em qualquer altura do dia, embora seja ideal como parte de um pequeno-almoço antes de um dia em que precisamos de energia.

*nota*

O Keto Matcha é um suplemento de alta fibra, ideal para dietas keto onde as fontes de cereais são normalmente restritas.

# **KETO CREAMER**



 **O QUE É:** O Keto Creamer é um Coffee creamer à base de MCT, Ghee e CLA

 **PARA QUE SERVE:** É utilizado juntamente com café e pode, portanto, ser utilizado em qualquer altura do dia. É um suplemento alimentar "foodie" para ser desfrutado.

 **O QUE O DIFERENCIA:** Um dos grandes inconvenientes da dieta keto é que, devido à sua elevada restrição de carboidratos, o prazer de certos alimentos é por vezes limitado.

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

O Keto Creamer foi criado como um substituto<sup>1</sup> **alto em ácidos gordos de cadeia média**, sem açúcares adicionados<sup>2</sup>, que emula a textura e as características de odor-cor-sabor a leite, ideal para os teus cafés keto.

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

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

 **QUANDO TOMAR:** 1 vez por dia, em qualquer momento. Desfruta do teu café!

*nota*

<sup>1</sup> Contém alergénio do leite na sua composição

<sup>2</sup> Contém açúcares naturalmente presentes.

# KETO CACAU CREMOSO



**O QUE É:** O Keto cacau cremoso é um cacau instantâneo alto em gorduras e fibra. Especial para dietas keto.



**PARA QUE SERVE:** É uma preparação "foodie" que está em conformidade com as normas das dietas cetogénicas.

 **O QUE O DIFERENCIA:** O cacau foi ligeiramente adoçado com inulina, um frutano derivado da raiz natural da chicória, que é também uma fonte alimentar de fibra, ideal para pessoas que seguem uma dieta keto, uma vez que as fontes de fibra que utilizam são reduzidas.

47% da sua composição são gorduras derivadas do óleo de Triglicérido de Cadeia Média de coco, que é amplamente utilizado por utilizadores Keto avançados.

O produto é doce, mas não excessivamente, com 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 ser combinado com Manteiga de amendoim magra da FoodSeries.

 **QUANDO TOMAR:** A qualquer hora do dia (uma vez por dia), é ideal como pequeno-almoço ou lanche.

*nota*

A inulina é uma fonte de fibras, tornando este produto ideal para complementar as dietas keto que se caracterizam por um baixo consumo de fibras alimentares.



# ***KETO CAKES***

 **O QUE É:** O Keto Cakes é uma preparação em pó para panquecas keto, baixas em carboidratos.

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

 **SABORES :**



☆ **O QUE O DIFERENCIA:** A base de uma panqueca é sempre uma farinha de cereais, certo?

Na verdade, não! Nós fizemos diferente.

Removemos farinhas não adequadas para dietas keto e utilizámos em vez disso farinha de amêndoa, feita exclusivamente de amêndoas descascadas, apta para dietas cetogénicas.

As panquecas são também altas em proteínas de qualidade provenientes de fontes lácteas de vacas alimentadas com erva e ovos de galinhas criadas ao ar livre; e fornecem 40% de gorduras provenientes do óleo de MCT de coco em pó e Ghee em pó.

Que mais se pode pedir às panquecas Keto?

- Ke-sejam-to boas.
- Ke-sejam-to saudáveis.

Para ke desfrutes todos os dias 😊

🍳 **COMO SE TOMA:**



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



**2. Aquecer**  
frigideira  
antiaderente.

2.1. Coloca gordura  
na frigideira com óleo de  
coco ou ghee (opcional).



**3. Verter**  
2 colheres por  
panqueca.



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

🕒 **QUANDO TOMAR:** Quando quiseres! São um pequeno-almoço nota 10, um lanche nutritivo e um jantar fácil e delicioso. Tu decides.

notas

Podes usar os nossos xaropes para acompanhar as panquecas, são molhos doces baixos em calorias, adequados para dietas cetogénicas.



# NÃO SABES POR ONDE COMEÇAR?

## RECOMENDAMOS-TE O NOSSO PACK KETO START UP!

- Keto Whey Protein
- Keto café instantâneo
- Keto Shred com cafeína natural
- Shaker HSN

Um pack para pessoas que querem experimentar a dieta keto e não sabem por onde começar.

Não vais querer outra coisa!

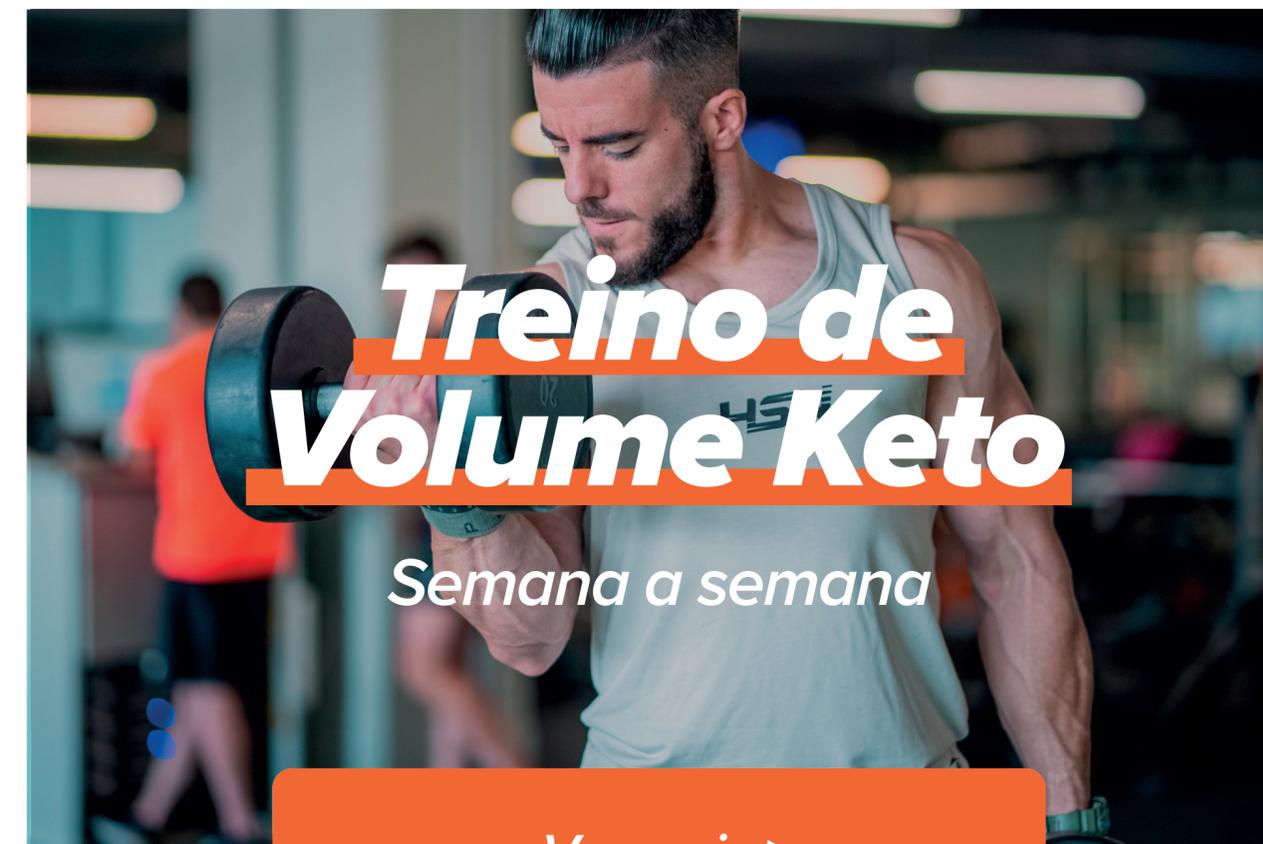
Ainda tens dúvidas? Podes entrar em contacto connosco através do e-mail [nutrinfo@hsnstore.com](mailto:nutrinfo@hsnstore.com) para que os nossos especialistas te possam ajudar com todas as tuas questões.



# NÃO SABES POR ONDE COMEÇAR?



[Ver mais >](#)



[Ver mais >](#)