

# Livro de receitas com KetoCal®



KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024. Receitas desenvolvidas pela Nutricionista Marta Koch, consultora da Ketocalculadora Brasil.



**Esse caderno pertence a:**

**Telefone:**

**E-mail:**

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.

# Sumário

## RECEITAS SALGADAS

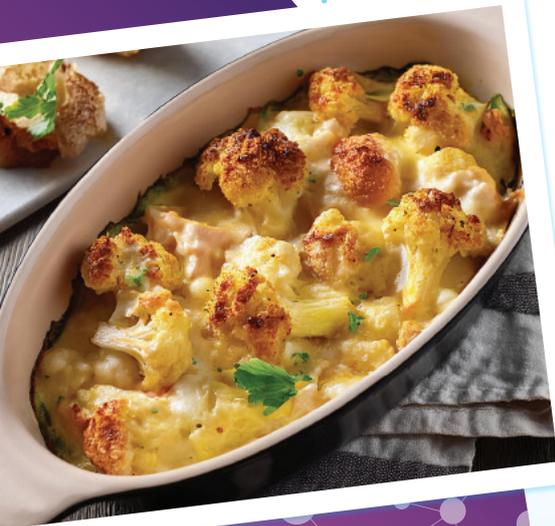
Frango com couve-flor à doré.....	4	Panqueca salgada .....	9
Carne com abobrinha ao molho de queijo .....	5	Taco com guacamole e toucinho .....	10
Nuggets de frango.....	6	Wrap de queijo.....	11
Muffin sabor pizza .....	7	Frango ao Curry .....	12
Frango com espinafre ao molho de queijo.....	8	Pãozinho com toucinho.....	13

## RECEITAS DOCES

Cupcake de baunilha e morango.....	14	Biscoito crocante.....	20
Cupcake de uva.....	15	Crepe de maçã.....	21
Panqueca doce .....	16	Creme Brulé.....	22
Morangos com chantilly.....	17	Bolinho de chuva inspirado no Oliebol Holandês .....	23
Bolo de pote de chocolate .....	18	Biscoito doce de tahine .....	24
Doce de chocolate gelado.....	19		

## BEBIDAS

Batida de manga.....	25	Batida de kiwi .....	27
Batida de goiaba .....	26	Frapê de maracujá .....	28



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 401

LIPÍDIOS: 44.44

PROTEÍNAS: 7.69

CARBOIDRATOS: 3.41

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

# Frango com couve-flor à doré

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

21 g de <b>KetoCal® 4:1</b> pó
9 g de ovo (clara e gema)
16 ml de óleo/azeite de oliva
3 g de cenoura
24 g de couve-flor
9 g de azeitona verde
12 g de frango (carne branca sem pele)
22 g de maionese
2 g de alho

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

<b>KetoCal® 4:1</b> pó
Ovo (clara e gema)
Óleo/azeite de oliva
Cenoura
Couve-flor
Azeitona verde
Frango (carne branca sem pele)
Maionese
Alho

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela bata o ovo, o alho e a salsinha previamente picados. Tempere com o sal e adicione o **KetoCal®** e o óleo. Faça o pré-cozimento da couve flor em água fervente. Mergulhe a couve-flor pré-cozida e o frango na mistura.

Coloque no forno até dourar/grelhar.

**MOLHO:** misture a maionese com a cenoura e as azeitonas bem picadinhas e tempere com salsinha.

Pese todos os ingredientes crus.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Carne com abobrinha ao molho de queijo

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

42 g de **KetoCal® 4:1** pó

27 ml de óleo/azeite de oliva

45 g de abobrinha

10 g de carne de boi alcatra magra

10 g de queijo cheddar

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Óleo/azeite de oliva

Abobrinha

Carne de boi alcatra magra

Queijo cheddar



## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 160°C. Refogue a abobrinha. Frite a carne moída temperada com alho e sal. Coloque o óleo, **KetoCal®**, metade do queijo cheddar e água em uma panela pequena. Mexa no calor até que o queijo derreta. Não deixe ferver. Misture a carne com a abobrinha. Cubra com o molho de queijo. Polvilhe o restante do queijo cheddar picado por cima. Cozinhe no forno a 160°C por 5-10 minutos.

Pode-se substituir a abobrinha por couve-flor, espinafre, brócolis, cenoura. A quantidade deve ser calculada pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 549

**LIPÍDIOS:** 59.74

**PROTEÍNAS:** 11.02

**CARBOIDRATOS:** 3.83

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Nuggets de frango

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

10 g de KetoCal® 4:1 pó
28 g de frango (carne branca sem pele)
12 g de ovo (clara e gema)
12 ml de azeite de oliva
25 g de maionese
0.5 g de fermento em pó

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

<b>KetoCal® 4:1 pó</b>
Frango (carne branca sem pele)
Ovo (clara e gema)
Azeite de oliva
Maionese
Fermento em pó

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

<b>CALORIAS:</b>	<b>385.71</b>
<b>LÍPIDIOS:</b>	<b>38.63</b>
<b>PROTEÍNAS:</b>	<b>9.13</b>
<b>CARBOIDRATOS:</b>	<b>0.38</b>

## MODO DE PREPARO

Pese todos os ingredientes. Misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Coloque os ingredientes (exceto o óleo) no liquidificador ou processador de alimentos. Adicione sal, pimenta (opcional) e alho em pó. Misture bem. Adicione o azeite em uma frigideira antiaderente aquecida. Coloque a massa de frango no azeite quente e doure dos dois lados.

**SUGESTÃO:** misture somente metade da maionese na massa do nugget. A outra metade da maionese bata com cebolinha verde e use acompanhando o nugget.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Muffin sabor pizza

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

24 g de **KetoCal® 4:1** pó

10 g de tomate sem semente

2 g de fermento em pó

6 g de queijo parmesão ralado

19 ml de azeite de oliva

0.5 g de sal

26 g de ovo (clara e gema)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Tomate sem semente

Fermento em pó

Queijo parmesão ralado

Azeite de oliva

Sal

Ovo (clara e gema)



## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Use forma antiaderente de muffin normal ou mini. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos, exceto queijo. Misture até ficar homogêneo. Adicione uma pitada de alho e cebola em pó. Asse por 6-10 minutos conforme tipo de forno.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 398.48

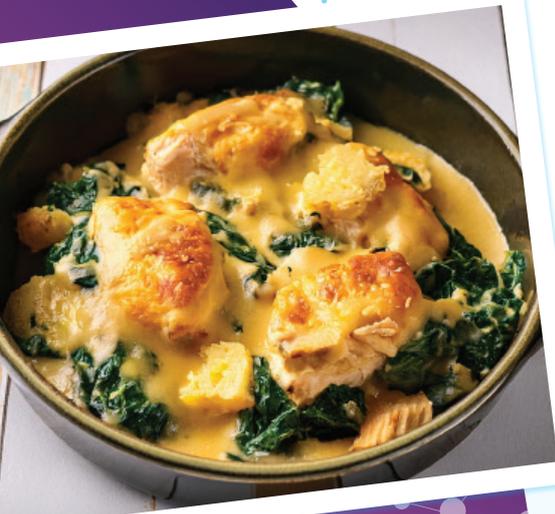
**LIPÍDIOS:** 39.92

**PROTEÍNAS:** 8.45

**CARBOIDRATOS:** 1.35

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Frango com espinafre ao molho de queijo

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 42 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 26 ml de óleo/azeite de oliva
- 38 g de espinafre
- 10 g de queijo cheddar
- 9 g de frango (carne branca sem pele)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- KetoCal® 4:1** pó
- Óleo/azeite de oliva
- Espinafre
- Queijo cheddar
- Frango (carne branca sem pele)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 502

LIPÍDIOS: 58.71

PROTEÍNAS: 11.43

CARBOIDRATOS: 3.21

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 160°C. Refogue o espinafre. Frite o frango temperado com alho, cebola e sal. Coloque o óleo, **KetoCal®**, metade do queijo cheddar e água em uma panela pequena. Mexa no calor até que o queijo derreta. Não deixe ferver. Misture o frango com o espinafre. Cubra com o molho de queijo. Polvilhe o restante do queijo cheddar picado por cima. Cozinhe no forno a 160°C por 5-10 minutos.

Pode-se substituir o espinafre por couve-flor, abobrinha, brócolis ou cenoura. A quantidade deve ser calculada pelo nutricionista.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Panqueca salgada

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

27 g de **KetoCal® 4:1** pó

6 ml de óleo de canola

28 g de ovo (clara e gema)

4 ml de água mineral

1 g de sal

8 g de manteiga extra

7 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Óleo de canola

Ovo (clara e gema)

Água sem gás

Sal

Manteiga extra

Creme de leite fresco (nata)



## MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga. Misture o ovo, creme de leite, azeite, na manteiga e misture bem. Misture o **KetoCal®**, sal e água, e em seguida, adicione na mistura. Bata com batedeira. Unte uma pequena frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Cozinhe até dourar cada lado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 373.00

**LIPÍDIOS:** 37.37

**PROTEÍNAS:** 7.30

**CARBOIDRATOS:** 0.98

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 341.68

LIPÍDIOS: 34.16

PROTEÍNAS: 4.75

CARBOIDRATOS: 3.81

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

# Taco com guacamole e toucinho

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 18 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 2 g de farinha de trigo
- 12 g de ovo (clara e gema)
- 20 g de abacate
- 34 g de toucinho suíno sem osso
- 10 g de tomate sem semente
- 1 g de cebola

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- **KetoCal® 4:1** pó
- Farinha de trigo
- Ovo (clara e gema)
- Abacate
- Toucinho suíno sem osso
- Tomate sem semente
- Cebola

## MODO DE PREPARO

• **MASSA:** misture **KetoCal®**, ovos batidos, farinha de trigo e sal em uma tigela. Coloque a mistura em uma assadeira (porções pequenas são mais fáceis de moldar). Alise a mistura com uma faca para formar um círculo. Asse em forno pré-aquecido 180°C por 4-6 minutos. Quando estiver dourado nas bordas, retire do forno e deixe esfriar bem em um rolo para dar a forma de taco.

• **RECHEIO:** amasse bem o abacate, tempere com sal e limão. Misture a cebola e o tomate picadinhos. Sirva acompanhado do toucinho frito.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Wrap de queijo

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

18 g de **KetoCal® 4:1** pó

12 g de creme de leite fresco (nata)

11 g de manteiga extra sem sal

8 g de queijo parmesão ralado

1 g de tomate sem semente

1 g de alho

14 g de ovo (clara e gema)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Creme de leite fresco (nata)

Manteiga extra sem sal

Queijo parmesão ralado

Tomate sem semente

Alho

Ovo (clara e gema)



## MODO DE PREPARO

Bata o ovo. Misture o **KetoCal®**, o creme de leite fresco, manteiga, queijo ralado, sal e polpa tomate. Pode-se colocar alho e orégano a gosto. Doure em frigideira antiaderente. Pode-se usar aparelho de waffle.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 320.46

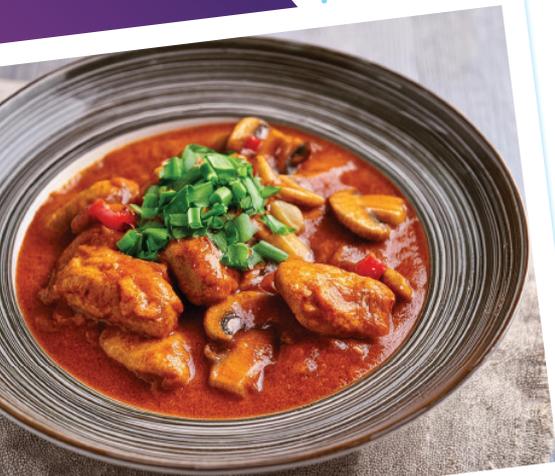
**LIPÍDIOS:** 32.02

**PROTEÍNAS:** 7.07

**CARBOIDRATOS:** 1.00

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 372.12

LIPÍDIOS: 37.16

PROTEÍNAS: 6.32

CARBOIDRATOS: 3.10

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

# Frango ao Curry

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

23 g de **KetoCal® 4:1** pó

21 ml de azeite de oliva

11 g de frango (carne branca sem pele)

9 g de cogumelo fresco

17 g de tomate sem semente

8 g de cebolinha verde crua

2 g de alho

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Azeite de oliva

Frango (carne branca sem pele)

Cogumelo fresco

Tomate sem semente

Cebolinha verde crua

Alho

## MODO DE PREPARO

Coloque o azeite de oliva/óleo em uma panela e aqueça, adicione o frango, cogumelo, polpa de tomate, cebolinha, alho e cozinhe em fogo médio por 10 minutos. Adicione o curry (caril) em pó (a gosto) e coloque um pouco de água se necessário. Cozinhe por mais 10 minutos em fogo baixo. Misture **KetoCal®** no molho (não ferver) e sirva imediatamente.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Pãozinho com toucinho

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

20 g de KetoCal® 4:1 pó
14 g de farinha de amêndoas
5 g de psyllium
10 g de manteiga extra sem sal
1 ml de vinagre de maçã
40 g de ovo (clara e gema)
6 g de creme de leite fresco (nata)
1 g de fermento em pó
40 g toucinho suíno sem osso

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

KetoCal® 4:1 pó
Farinha de amêndoas
Psyllium
Manteiga extra sem sal
Vinagre de maçã
Ovo (clara e gema)
Creme de leite fresco (nata)
Fermento em pó
Toucinho suíno sem osso



## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 165°C. Misture farinha de amêndoas, KetoCal®, psyllium e fermento em pó em uma tigela. Bata a manteiga derretida, os ovos frescos (gema peneirada), creme de leite fresco e vinagre de maçã. Usando uma espátula, misture delicadamente e incorpore os ingredientes secos para formar uma massa. Se precisar acrescente um pouco de água a massa. Você pode misturar o toucinho picado na massa ou servir frito acompanhando o pão. Forre uma forma com papel manteiga e em seguida coloque as porções de massa na forma. Asse

até que um palito inserido na massa saia seco (aproximadamente 30 minutos). Deixe o pão esfriar sobre uma grade. **IMPORTANTE:** Sem o toucinho o pão fica na proporção 2,5:1.

**DICAS:** se quiser um pão doce, acrescente adoçante na massa e substitua o toucinho pela mesma quantidade de creme de leite fresco para acompanhar o pão. Na versão salgada pode-se colocar além de sal, temperos naturais como orégano.

Pode-se dobrar a receita e congelar as porções de acordo com sua refeição.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS:	563.15
LIPÍDIOS:	56.19
PROTEÍNAS:	10.65
CARBOIDRATOS:	3.71

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Cupcake de baunilha e morango

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 35 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 12 g de ovo (clara e gema)
- 30 g de morango fresco
- 0.6 g de adoçante em pó
- 1 ml de essência de baunilha sem álcool
- 10 ml de óleo de canola
- 13 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- **KetoCal® 4:1** pó
- Ovo (clara e gema)
- Morango fresco
- Adoçante em pó
- Essência de baunilha sem álcool
- Óleo de canola
- Creme de leite fresco (nata)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 411.00

LIPÍDIOS: 41.64

PROTEÍNAS: 6.59

CARBOIDRATOS: 3.90

## MODO DE PREPARO

- Misture o **KetoCal®**, o ovo e o óleo. Adicione adoçante e essência de baunilha na mistura. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos. Bata o creme de leite e decore com o creme de leite e os morangos. Use essência de baunilha ou essência de frutas e adoçante líquido no creme de leite. Pese todos os ingredientes crus.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Cupcake de uva

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

35 g de **KetoCal® 4:1** pó

12 g de ovo (clara e gema)

14 g de uva

11 ml de óleo de canola

0.6 g de adoçante em pó

1 ml de essência de baunilha sem álcool

13 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Ovo (clara e gema)

Uva

Óleo de canola

Adoçante em pó

Essência de baunilha sem álcool

Creme de leite fresco (nata)



## MODO DE PREPARO

Misture o **KetoCal®**, o ovo e o óleo. Adicione adoçante e essência de baunilha na mistura. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos. Bata o creme de leite e decore com o creme de leite e a uva. Use essência de baunilha ou essência de frutas e adoçante no creme de leite. Pese todos os ingredientes crus.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 410.00

**LIPÍDIOS:** 42.63

**PROTEÍNAS:** 6.49

**CARBOIDRATOS:** 4.13

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 373.00

LIPÍDIOS: 37.37

PROTEÍNAS: 7.30

CARBOIDRATOS: 1.90

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

# Panqueca doce

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

27 g de **KetoCal® 4:1** pó

6 ml de óleo de canola

28 g de ovo (clara e gema)

4 ml de água sem gás

1 g de adoçante em pó

8 g de manteiga extra

7 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Óleo de canola

Ovo (clara e gema)

Água sem gás

Adoçante em pó

Manteiga extra

Creme de leite fresco (nata)

## MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga. Misture o ovo, creme de leite, azeite, na manteiga e misture bem. Misture o **KetoCal®**, adoçante e água, e em seguida, adicione na mistura. Bata com batedeira. Unte uma pequena frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Cozinhe até dourar cada lado.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Morangos com chantilly

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

21 g de **KetoCal® 4:1** pó

70 g de morango fresco

3 ml de óleo de canola

1 ml de adoçante líquido

38 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Morango fresco

Óleo de canola

Adoçante líquido

Creme de leite fresco (nata)



## MODO DE PREPARO

Bata o creme de leite com o **KetoCal®**, óleo, adoçante. Pique os morangos. Coloque os morangos em uma tigela e cubra com o chantilly. Sirva gelado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 365.00

**LIPÍDIOS:** 35.99

**PROTEÍNAS:** 3.37

**CARBOIDRATOS:** 5.52

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Bolo de pote de chocolate

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 35 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 12 g de ovo (clara e gema)
- 1 g de adoçante em pó
- 2 ml de essência de baunilha sem álcool
- 25 ml de água sem gás
- 17 g de creme de leite fresco (nata)
- 14 g de manteiga extra
- 7 g de cacau

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- **KetoCal® 4:1** pó
- Ovo (clara e gema)
- Adoçante em pó
- Essência de baunilha sem álcool
- Água sem gás
- Creme de leite fresco (nata)
- Manteiga extra
- Cacau

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 462.00

LIPÍDIOS: 45.74

PROTEÍNAS: 7.81

CARBOIDRATOS: 3.26

## MODO DE PREPARO

**MASSA:** misture **KetoCal®**, ovo e manteiga, 5 g de cacau em pó, 1 ml essência de baunilha, 1 g de adoçante em pó. Asse em forma untada até dourar.

**COBERTURA:** misture o creme de leite fresco com 2 g de cacau, 1 ml de essência de baunilha, adoçante líquido a gosto. Aqueça em banho maria. Coloque no bolo já pronto.

**MONTAGEM:** coloque uma camada de bolo em um pote de vidro pequeno, cobrir com uma camada de cobertura. Repetir a camada de bolo e finalizar com mais uma camada da cobertura. Pode ser servido gelado ou em temperatura ambiente.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Doce de chocolate gelado

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

16 g de <b>KetoCal® 4:1</b> pó
5 g de farinha de coco
1 ml de essência de baunilha sem álcool
0.5 g de sal
1 ml de adoçante
30 g de creme de leite fresco (nata)
5 g de manteiga extra
6 g de cacau

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

<b>KetoCal® 4:1</b> pó
Farinha de coco
Essência de baunilha sem álcool
Sal
Adoçante
Creme de leite fresco (nata)
Manteiga extra
Cacau



## MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes secos; cacau, farinha de coco, **KetoCal®** e sal. Acrescente a manteiga derretida e o creme de leite e misture bem. Acrescente o extrato de baunilha e o adoçante sem carboidratos. Coloque a massa em uma forma retangular pequena forrada com papel alumínio. Refrigere até ficar firme, cerca de 1 hora.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

<b>CALORIAS:</b>	<b>318.00</b>
<b>LIPÍDIOS:</b>	<b>32.60</b>
<b>PROTEÍNAS:</b>	<b>4.27</b>
<b>CARBOIDRATOS:</b>	<b>1.83</b>

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 443.00

LIPÍDIOS: 48.73

PROTEÍNAS: 6.61

CARBOIDRATOS: 4.96

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

# Biscoito crocante

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 35 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 13 g de ovo (clara e gema)
- 2 g de canela em pó
- 3 ml de água sem gás
- 2 g de fermento em pó
- 2 g de adoçante em pó
- 3 ml de essência de baunilha sem álcool
- 22 g de manteiga extra
- 10 g de creme de leite fresco

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- KetoCal® 4:1** pó
- Ovo (clara e gema)
- Canela em pó
- Água sem gás
- Fermento em pó
- Adoçante em pó
- Essência de baunilha sem álcool
- Manteiga extra
- Creme de leite fresco

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture o **KetoCal®**, creme de leite, ovo, fermento em pó, adoçante e água em uma tigela. Derreta a manteiga e adicione à mistura. Adicione a canela e a essência de baunilha à mistura. Coloque a mistura sobre papel manteiga. Espalhe fina camada. Cozinhe no forno a 180°C por 10 minutos ou até dourar. Deixe esfriar. Corte em quadrados.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Crepe de maçã

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

10 g de KetoCal® 4:1 pó
16 g de manteiga extra
35 g de ovo (clara e gema)
2.5 g de farinha de trigo
85 g de creme de leite fresco (nata)
1 ml de essência de baunilha sem álcool
5 ml de óleo canola ou soja ou girassol ou milho
17 g de maçã
4 g de adoçante em pó
0.5 g de canela em pó

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

KetoCal® 4:1 pó
Manteiga extra
Ovo (clara e gema)
Farinha de trigo
Creme de leite fresco (nata)
Essência de baunilha sem álcool
Óleo canola ou soja ou girassol ou milho
Maçã
Adoçante em pó
Canela em pó



## MODO DE PREPARO

**MASSA:** Em uma tigela, misture a manteiga ligeiramente derretida, o KetoCal®, a farinha, 35% do creme de leite, o ovo e a essência de baunilha. Bata até obter uma mistura homogênea. Unte uma frigideira antiaderente com pouco óleo e adicionar a massa. Vire o crepe com ajuda de uma espátula. Reserve para posteriormente rechear.

**RECHEIO:** Cozinhe a maçã com água e reserve. Aqueça o óleo. Acrescente a maçã cozida picada e em fogo baixo acrescente 65% restante do creme de leite fresco. Desligue o fogo e misture o adoçante e a canela em pó.

**MONTAGEM:** Recheie os crepes e sirva em seguida.

**RENDIMENTO:** 2 crepes

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

<b>CALORIAS:</b>	<b>685.00</b>
<b>LIPÍDIOS:</b>	<b>69.24</b>
<b>PROTEÍNAS:</b>	<b>6.13</b>
<b>CARBOIDRATOS:</b>	<b>9.24</b>

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Creme Bruleé

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 13 g de KetoCal® 4:1 pó
- 48 ml de água sem gás
- 35 g de ovo (só gema)
- 2 ml de essência de baunilha sem álcool
- 11 ml de óleo de canola
- 39 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- KetoCal® 4:1 pó
- Água sem gás
- Ovo (só gema)
- Essência de baunilha sem álcool
- Óleo de canola
- Creme de leite fresco (nata)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS:	450.00
LIPÍDIOS:	47.98
PROTEÍNAS:	7.37
CARBOIDRATOS:	5.43

## MODO DE PREPARO

Bata as gemas cuidadosamente. Aqueça em banho-maria o creme de leite fresco, o KetoCal® (diluído na água), o adoçante e o extrato de baunilha até ficarem quentes (não ferver). Despeje o creme quente sobre as gemas batendo o tempo todo. Adicione o óleo de canola à mistura e misture bem. Devolva a mistura para uma panela em banho-maria. Aqueça sem ferver a mistura, mexendo o tempo todo até a mistura começar a engrossar. Retire do fogo. Despeje a mistura em um prato refratário, em seguida, leve à geladeira por 2 horas. Polvilhe por cima o adoçante eritritol. Coloque o prato no fogo para dourar a cobertura de adoçante. Ou utilize um maçarico culinário para dourar a cobertura.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Bolinho de chuva inspirado no Oliebol Holandês

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

60 g de **KetoCal® 4:1** pó

45 g de ovo (clara e gema)

3 g de uva passa

1 g de adoçante em pó

25 g de creme de leite fresco (nata)

20 ml de água sem gás

20 ml de óleo canola ou soja ou girassol ou milho

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Ovo (clara e gema)

Uva passa

Adoçante em pó

Creme de leite fresco (nata)

Água sem gás

Óleo canola ou soja ou girassol ou milho



## MODO DE PREPARO

Misture o **KetoCal®** com o ovo batido e a água. Corte as passas em pedacinhos e adicione à massa. Misture o adoçante e a essência de baunilha. Aqueça o óleo. Coloque a massa aos poucos (com ajuda de uma colher). Vire o bolinho após aproximadamente 3 minutos até que fiquem douradinhos. Retire o bolinho da panela e deixe esfriar em papel toalha. Acompanhe com creme de leite fresco batido com adoçante.

**DICA:** Polvilhe com extrato de baunilha e canela.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 777.17

**LIPÍDIOS:** 77.69

**PROTEÍNAS:** 14.14

**CARBOIDRATOS:** 5.35

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Biscoito doce de tahine

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

5 g de <b>KetoCal® 4:1</b> pó
35 g de ovo (clara e gema)
10 ml de óleo de coco, vegetal
10 g de manteiga extra sem sal
8 g de tahine pasta miolo gergelim torrado
20 g de macadâmia
1 ml de essência de baunilha sem álcool

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

<b>KetoCal® 4:1</b> pó
Ovo (clara e gema)
Óleo de coco, vegetal
Manteiga extra sem sal
Tahine pasta miolo gergelim torrado
Macadâmia
Essência de baunilha sem álcool

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

<b>CALORIAS:</b>	448.57
<b>LIPÍDIOS:</b>	44.85
<b>PROTEÍNAS:</b>	8.03
<b>CARBOIDRATOS:</b>	3.20

## MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180°C. Bata o ovo até ficar leve e aerado. Peneire a gema e use ovos frescos! Acrescente a essência de baunilha, a canela e o adoçante a gosto. Adicione os ingredientes restantes\*. Misture e coloque colheradas cobrindo somente o fundo da forma de silicone (para fazer biscoitos fininhos e crocantes). Asse por aproximadamente 15 minutos.

**DICA:** \*Manteiga – em vez de adicionar à mistura, a manteiga pode ser pincelada em cima dos biscoitos prontos antes de servir, fica uma delícia!

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Batida de manga

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

21 g de **KetoCal® 4:1** pó

35 g de manga

5 ml de lima

1 ml de adoçante líquido

60 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Manga

Lima

Adoçante líquido

Creme de leite fresco (nata)



## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente água para obter consistência mais líquida. Acrescente o adoçante. Sirva gelado. O suco de lima é opcional.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 394.00

**LIPÍDIOS:** 43.37

**PROTEÍNAS:** 3.15

**CARBOIDRATOS:** 6.53

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 359.00

LIPÍDIOS: 40.34

PROTEÍNAS: 3.12

CARBOIDRATOS: 6.63

# Batida de goiaba

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

20 g de KetoCal® 4:1 pó

35 g de goiaba

1 ml de adoçante líquido

55 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

KetoCal® 4:1 pó

Goiaba

Adoçante líquido

Creme de leite fresco (nata)

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador. Adicione água até obter a consistência desejada. Sirva gelado.

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Batida de kiwi

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

26 g de **KetoCal® 4:1** pó

40 g de kiwi

2 g de hortelã fresca

1 ml de adoçante líquido

50 g de creme de leite fresco (nata)

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

**KetoCal® 4:1** pó

Kiwi

Hortelã fresca

Adoçante líquido

Creme de leite fresco (nata)



## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente água para obter consistência desejada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

**CALORIAS:** 380

**LIPÍDIOS:** 46.74

**PROTEÍNAS:** 4.20

**CARBOIDRATOS:** 5.95

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.



# Frapê de maracujá

## INGREDIENTES

### SUGESTÃO 4:1:

- 26 g de **KetoCal® 4:1** pó
- 5 g de suco em pó
- 200 ml de água sem gás

### INDICAÇÃO DO NUTRICIONISTA:

- KetoCal® 4:1** pó
- Suco em pó
- Água sem gás

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o **KetoCal®** com a água e o suco em pó sabor maracujá ou morango. Deixe gelar e servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL\*

CALORIAS: 549

LIPÍDIOS: 17.94

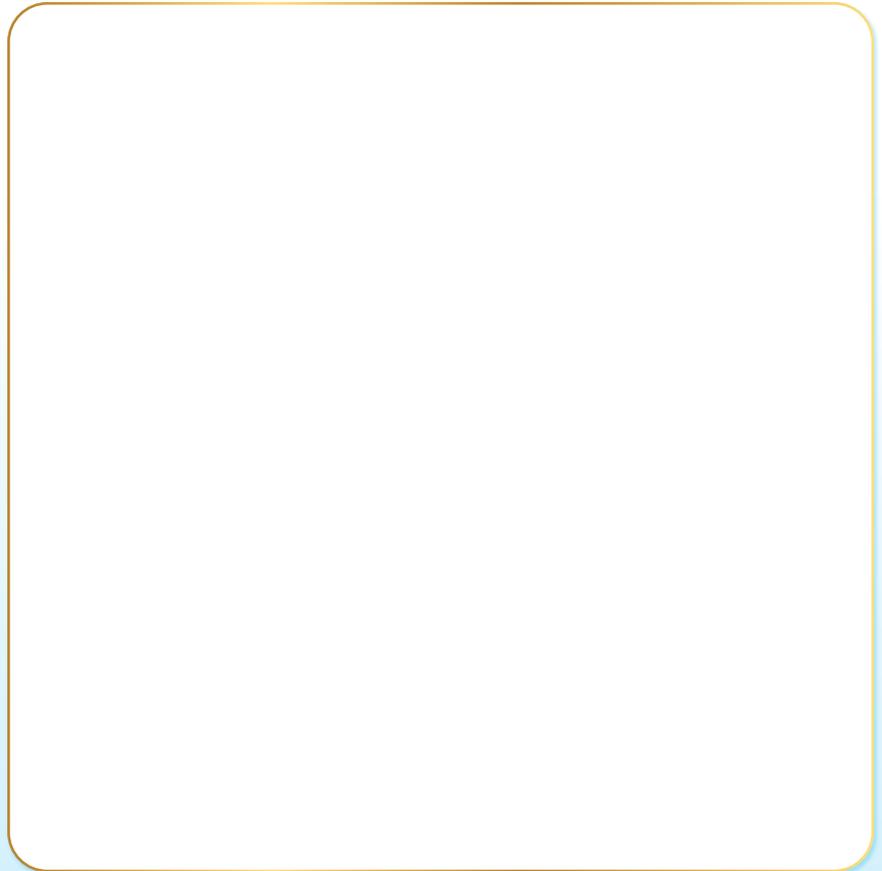
PROTEÍNAS: 3.64

CARBOIDRATOS: 0.75

\*A informação nutricional pode sofrer alteração de acordo com as quantidades calculadas pelo nutricionista.

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024

# Anotações



# KetoCal pode **transformar** o prognóstico da Epilepsia Farmacorresistente!<sup>1-9</sup>

Acesse o instagram @ketocalbr e fique por dentro de **CONTEÚDOS EXCLUSIVOS!**

- ✔ Posts informativos
- ✔ Livro de receitas com KetoCal®
- ✔ Guia prático para pais sobre Terapia Cetogênica
- ✔ Diário Cetogênico para monitoramento de crises



## REFERÊNCIAS

KetoCal® foi desenvolvido para crianças com necessidades específicas e deve ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas. Imagens Ilustrativas. **KETOCAL® NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Setembro/2024



**DANONE ATENDIMENTO  
AO CONSUMIDOR**

☎ 0800 701 7561

✉ dac@danone.com

