



— LIVRO DE RECEITAS —

Abbott

Ensure® • Glucerna® • PediaSure®

Daniel Magnoni



Sumário

Prefácio..... 3

Ensure®

Salada de beterraba com molho pesto e *lemon pepper*..... 5

Penne aioli 6

Gelatina colorida em camadas..... 7

Torta de ricota e passas..... 8

Panacota de coco com *coulis* de abacaxi 10

Glucerna®

Salada de quinoa com vegetais salteados..... 11

Brownie de batata-doce 12

Sorvete de banana e amendoim com *nibs* de cacau..... 13

Couscous paulista de legumes..... 14

Mousse de chocolate sem açúcar..... 16

PediaSure®

Tartare de frutas com calda de baunilha..... 17

Smoothie de frutas vermelhas 18

Brigadeiro de colher 19

Crepioça rosa de peito de frango desfiado e rúcula 20

Almôndegas de berinjela 21





Prefácio

A terapia nutricional, especialidade da área da saúde que envolve um forte componente de multidisciplinaridade, está presente na história da medicina desde sempre, na medida em que os cuidados com a alimentação sempre foram inseridos nas ações de cura e prevenção das doenças.

A evolução dos cuidados na área da nutrição começou com a utilização de caldos, sucos e preparações leves que eram ofertados aos enfermos e promoviam a recuperação, a estabilização metabólica e a cicatrização. Na sequência, receitas e fórmulas especiais começam a ganhar espaço no arsenal de indicações. Podemos dizer que nesse momento surge o conceito de nutrição especializada. As ações de suporte nutricional ganham destaque a partir das décadas de 1960 e 1970, quando a nutrição, aliando a utilização da nutrição enteral com a parenteral, começa a fazer parte dos processos de tratamento dos pacientes graves.

A utilização de suplementos orais como estratégia de melhora dos pacientes no pré-operatório, de auxílio terapêutico no pós-operatório ou de suporte nutricional em deficiências específicas, processos de cicatrização ou desnutrição e sarcopenia ganha grande destaque com o desenvolvimento de suplementos específicos para determinadas faixas etárias, patologias e direcionamentos metabólicos, criando uma nova forma de reduzir o tempo de internação ou mesmo atuando na melhora clínica e evitando reinternações.



Os pacientes em utilização de suplementos necessitam de um enfoque proativo no sentido da continuidade do tratamento, mesclando a conscientização dessa necessidade ao “prazer gastronômico”, esse viabilizado por criatividade na oferta do suplemento.

Este livro pretende mostrar a imensa possibilidade de criação em culinária especializada. Por meio da utilização de ingredientes cotidianos, manuseio prático e fácil, apresentamos muitas possibilidades em preparações de entradas, pratos principais e sobremesas. Os cálculos nutricionais, anexos a cada receita, demonstram a viabilidade e a possibilidade técnica de criar receitas com base em suplementos orais.

A arte de cuidar se inicia com o conhecimento do paciente como um todo, passa pelas etapas de cura e termina na estabilização e retorno ao cotidiano. Este livro, por meio de receitas, fornecerá ao profissional de saúde uma ferramenta de apoio em todas as etapas do processo de cura, interagindo com a prescrição terapêutica e promovendo alimentação saborosa e prazerosa.

Bom apetite.

Daniel Magnoni



Ensure®

Salada de beterraba com molho pesto e *lemon pepper*



Ingredientes

- 1 beterraba média cozida
- 1 xícara de folha de manjeriçã
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de nozes trituradas
- 1 colher de café de parmesão
- 1 colher de sopa rasa (15 g) de **Ensure** em pó sabor baunilha
- Sal e pimenta a gosto
- ½ colher de café de *lemon pepper*

Modo de preparo

Pique as folhas de manjeriçã bem miudinho, misture com o azeite, as nozes, o parmesão e o **Ensure** e tempere com sal e pimenta.

Corte a beterraba em rodelas grossas, disponha-as em um prato, regue-as com o molho pesto e salpique o *lemon pepper*. Sirva gelada.

Rendimento: 1 porção.

Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Beterraba	27 kcal	4,34 g	0,61 g	2,54 g	3,9 g
Manjeriçã	7 kcal	1,73 g	0,03 g	0,22 g	0,4 g
Azeite de oliva	109 kcal	0 g	13,5 g	0 g	0 g
Nozes	67 kcal	1 g	5,2 g	1,7 g	0,6 g
Queijo parmesão	23 kcal	0 g	2,5 g	2,6 g	0 g
Ensure	65,5 kcal	9 g	2,1 g	2,4 g	0,5 g
Total – 1 porção	298,5 kcal	19,1 g	23,9 g	9,5 g	5,4 g



Penne aioli



Ingredientes

1 xícara de *penne* cozido
100 g de filé de frango grelhado e cortado em tiras
100 ml de leite
150 ml de óleo de soja
1 dente de alho
1 colher de sopa cheia (30 g) de **Ensure** em pó sabor baunilha
½ cenoura cozida cortada em cubos
5 unidades de cogumelo-de-paris picado e salteado
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Com a ajuda de um *mix* de mão, bata o leite bem gelado com o alho, o óleo e o **Ensure**, sal e pimenta até obter um creme na consistência de maionese. Em um *bowl*, misture todos os ingredientes reficando os temperos.



Rendimento: 2 porções.



Cálculo para 2 porções: 1 colher de sopa cheia de Ensure, o que totaliza 30 g

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Penne cozido	220 kcal	42,9 g	1,3 g	8,1 g	2,5 g
Frango	185 kcal	0 g	7,72 g	29,5 g	0 g
Leite	146 kcal	11 g	7,9 g	7,8 g	0 g
Óleo de soja	830 kcal	0 g	90 g	0 g	0 g
Alho	4 kcal	0,9 g	0 g	0,2 g	0 g
Ensure	131 kcal	18 g	4,2 g	4,8 g	1,0 g
Cenoura	20 kcal	4,9 g	0,1 g	0,4 g	1,4 g
Cogumelo-de-paris	16 kcal	0 g	0,3 g	3,2 g	1,5 g
Total – rendimento	1.552	77,7 g	111,5 g	54 g	6,4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Ensure, o que totaliza 15 g

Total – 1 porção	776 kcal	38,9 g	55,8 g	27 g	3,2 g
-------------------------	----------	--------	--------	------	-------



Gelatina colorida em camadas



Ingredientes

- 1 caixinha de gelatina sabor morango
- 1 caixa de creme de leite
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor e incolor
- 2 colheres de sopa cheias (60 g) de **Ensure** em pó sabor baunilha



Modo de preparo

Prepare a gelatina de morango conforme as especificações da embalagem. Hidrate a gelatina incolor de acordo com as especificações da embalagem, misture com o creme de leite e o **Ensure**. Em uma forma de silicone vá intercalando a gelatina de morango e camadas do creme de baunilha, levando à geladeira a cada camada por 30 minutos, até completar todas as camadas. Depois leve à geladeira por 24 horas para servir.



Rendimento: 4 porções.

Cálculo para 4 porções: 2 colheres de sopa cheias de Ensure, o que totaliza 60 g

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Gelatina de morango	36 kcal	7,2 g	0 g	1,8 g	0 g
Creme de leite	340 kcal	0 g	34 g	0 g	0 g
Gelatina sem sabor	8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g
Ensure	262 kcal	36 g	8,4 g	5,6 g	2,0 g
Total - rendimento	646 kcal	43,2 g	42,4 g	7,4 g	2,0 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher rasa de sopa de Ensure, o que totaliza 15 g

Total - 1 porção	161,5 kcal	10,8 g	10,6 g	1,85 g	0,5 g
-------------------------	------------	--------	--------	--------	-------



Torta de ricota e passas



Ingredientes

Massa

150 g de biscoito maisena triturados
300 g de manteiga sem sal

Recheio

500 g de ricota fresca
200 g de uvas-passas brancas
3 colheres de sopa cheias (90 g) de

Ensure em pó sabor baunilha

20 g de adoçante sucralose
2 ovos

100 g de creme de leite

150 g de *cream cheese*

Raspas de limão siciliano



Modo de preparo

Massa

Derreta a manteiga e misture com a bolacha até obter uma farofa úmida. Forre os fundos e as laterais de uma forma de fundo removível e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 10 minutos.

Recheio

Em um refratário esfarele a ricota, misture com o *cream cheese*, o adoçante, as uvas-passas, os ovos, o creme de leite, o **Ensure** e as raspas de limão. Despeje o recheio sobre a massa já fria, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 40 a 45 minutos. Retire do forno, espere esfriar e coloque na geladeira por 4 horas antes de servir.



Rendimento: 6 porções.

Cálculo para 6 porções: 3 colheres de sopa cheias de Ensure (90 g)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Biscoito	670 kcal	115 g	18,5 g	11 g	3,5 g
Manteiga	2.220 kcal	0 g	258 g	0 g	0 g
Ricota	705 kcal	46,5 g	12 g	58,5 g	0 g
Uva-passa	600 kcal	158 g	0,9 g	6,14 g	7,4 g
Ensure	393 kcal	54 g	12,6 g	14,4 g	3 g
Ovos	148 kcal	0,8 g	10 g	12,6 g	0 g
Creme de leite	204 kcal	0 g	20,4 g	0 g	0 g
Cream cheese	252 kcal	4,2 g	24,5 g	5,1 g	0 g
Total – rendimento	5.192 kcal	378,5 g	344,3 g	107,7 g	13,9 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Ensure (15 g)

Total – 1 porção	865 kcal	63,1 g	57,4 g	18 g	2,3 g
-------------------------	----------	--------	--------	------	-------





Panacota de coco com *coulis* de abacaxi



Ingredientes

2 vidros de leite de coco *light*
1 colher de sopa cheia (30 g) de
sopa de **Ensure** em pó sabor
baunilha
1 colher de sopa de gelatina em pó
incolor sem sabor
300 g de abacaxi picado



Modo de preparo

Dissolva o **Ensure** no leite de coco e leve ao fogo baixo só para amornar, por poucos segundos. Hidrate a gelatina em pó em 5 colheres de água e coloque no micro-ondas por 15 segundos. Adicione ao leite de coco, mexendo bem. Coloque em taças próprias e leve à geladeira por no mínimo 8 horas. Para o *coulis*, leve o abacaxi ao fogo em uma panela pequena e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, amasse grosseiramente, desligue o fogo. Leve à geladeira. No momento de servir, disponha o *coulis* de abacaxi sobre a panacota e decore com folhinhas de hortelã.



Rendimento: 1 porção.



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Leite de coco	190 kcal	0 g	15 g	0 g	0 g
Abacaxi	48 kcal	12,6 g	0,1 g	0,5 g	1,4 g
Gelatina sem sabor	8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g
Ensure	131 kcal	18 g	4,2 g	2,8 g	1 g
Total – 1 porção	377 kcal	30,6 g	19,3 g	3,3 g	2,4 g



Salada de quinoa com vegetais salteados



Ingredientes

200 g de quinoa cozida
1 unidade de abobrinha italiana picada
1 xícara de tomate-cereja cortado ao meio
1 cenoura cozida cortada em cubos
1 cebola picada
Cheiro-verde
2 colheres de sopa cheias (60 g) de **Glucerna** em pó sabor baunilha
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Em um fio de azeite salteie os legumes, misture na quinoa e na **Glucerna** incorporando bem e tempere com cheiro-verde, sal e pimenta. Sirva gelada.



Rendimento: 2 porções.

Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Quinoa	286 kcal	52 g	4,4 g	10 g	4,6 g	0,2 g
Abobrinha	19 kcal	4 g	0,2 g	1,4 g	1,3 g	0 g
Tomate-cereja	27 kcal	5,8 g	0,3 g	1,3 g	1,8 g	0 g
Cenoura	20 kcal	4,9 g	0,1 g	0,4 g	1,4 g	0 g
Glucerna	127,2 kcal	16,8 g	4,5 g	6,3 g	1 g	0,02 g
Cebola	29 kcal	7 g	0 g	0,6 g	1 g	0 g
Total - 1 porção	508,2 kcal	90,5 g	9,5 g	20 g	11,1 g	0,22 g



Brownie de batata-doce



Ingredientes

- 2 batatas-doces médias
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- ½ xícara de chocolate meio amargo picado
- 6 colheres de sopa cheias (180 g) de **Glucerna** em pó sabor baunilha
- ¼ xícara de nozes picadas



Modo de preparo

Asse as batatas-doces inteiras até começarem a se desprender da casca. Retire a polpa com a ajuda de uma colher, misture a farinha de amêndoa, acrescente a **Glucerna**, o chocolate derretido e as nozes, misturando bem até formar uma massa. Arrume em um refratário quadrado, apertando bem para ficar firme. Leve à geladeira até firmar. Corte em quadradinhos e sirva.



Rendimento: 6 porções.



Cálculo para rendimento total da receita: 6 colheres de sopa cheias de Glucerna

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Batata-doce	90 kcal	23 g	0 g	2,1 g	4 g
Farinha de amêndoa	677 kcal	23,1 g	58,2 g	21,9 g	13,9 g
Chocolate meio amargo	131 kcal	14 g	7,7 g	1,4 g	1,5 g
Nozes	100 kcal	2 g	10 g	2,3 g	1 g
Glucerna	763,3 kcal	100,9 g	27 g	37,8 g	6 g
Total - rendimento	1.761,3 kcal	163 g	102,9 g	65,5 g	26,4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa cheia de Glucerna (30 g)

Total - 1 porção	293,5 kcal	27,6 g	17,2 g	10,9 g	4,4 g
-------------------------	------------	--------	--------	--------	-------





Sorvete de banana e amendoim com *nibs* de cacau



Ingredientes

4 bananas picadas e congeladas
2 colheres de pasta integral de amendoim
3 colheres de sopa cheias (90 g) de **Glucerna** em pó sabor baunilha
2 colheres rasas de *nibs* de cacau



Modo de preparo

Bata no processador as bananas congeladas até formar uma massa, acrescente a pasta de amendoim e a **Glucerna** e bata novamente até ficar homogêneo. Transfira para um refratário que possa ir ao *freezer*, salpique os *nibs* de cacau, mexa levemente e leve ao *freezer* por 12 horas.



Rendimento: 4 porções.

Cálculo para rendimento e 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Banana	320 kcal	104 g	1,6 g	4,8 g	12,3 g	0 g
Pasta de amendoim	176 kcal	6 g	14,8 g	7,2 g	1,8 g	1,5 g
<i>Nibs</i> de cacau	111 kcal	9,9 g	6,8 g	2,5 g	5,6 g	0 g
Glucerna	381,6 kcal	49,5 g	13,5 g	18,9 g	3 g	0,3 g
Total – rendimento	877,6 kcal	169,5 g	36,2 g	37,2 g	22,7 g	1,8 g
Total – 1 porção	219,4 kcal	42,4 g	9,05 g	9,3 g	5,7 g	0,45 g



Couscous paulista de legumes



Ingredientes

3 dentes de alho
1 cebola picada
2 tomates sem pele e sem semente picados
1 xícara de milho-verde cozido
1 xícara de ervilha fresca congelada
1 xícara de cenoura em cubos cozida
1 xícara de palmito em cubos
½ xícara de azeitonas verdes picadas
1 ½ tablete de caldo de legumes
¼ de xícara de azeite extravirgem
10 colheres de sopa cheias (300 g) de **Glucerna** em pó sabor baunilha
2 xícaras de chá de farinha de milho flocada
Cheiro-verde
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, doure o alho e a cebola, acrescente o tomate e dê uma boa refogada. Junte os demais ingredientes, exceto a farinha, o caldo e a **Glucerna**. Refogue bem. Acrescente o caldo e espere levantar fervura, despeje a farinha e mexa até homogeneizar, temperando a gosto. Espere esfriar um pouco e acrescente a **Glucerna**. Enforme o *couscous* em assadeira de sua preferência e aguarde 1 hora para desenformar.



Rendimento: 10 porções.

Cálculo para rendimento para o total da receita de 10 porções (10 colheres de sopa cheias de Glucerna)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Cebola	29 kcal	7 g	0 g	0,6 g	1 g	0 g
Alho	12 kcal	2,7 g	0 g	0,6 g	0 g	0 g
Tomate	44 kcal	8 g	0,5 g	2 g	3 g	0 g
Milho-verde	180 kcal	34 g	0,8 g	8,6 g	3,2 g	0 g
Ervilha	117 kcal	20,9 g	0,6 g	7,9 g	7,4 g	0 g
Cenoura	41 kcal	9 g	0,3 g	9,6 g	2,8 g	0 g
Palmito	12 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Azeitonas	42 kcal	1,1 g	4,4 g	0,3 g	0 g	0 g
Azeite de oliva	218 kcal	0 g	28 g	0 g	0 g	0 g
Farinha de milho	815 kcal	98 g	0 g	0,6 g	2,4 g	0 g
Glucerna	1.271,3 kcal	164,9 g	45 g	63 g	10 g	4 g
Total – rendimento	2.018 kcal	345 g	88 g	93 g	29,8 g	4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa cheia, o que totaliza 30 g de Glucerna

Total – 1 porção	201,8 kcal	34,5 g	8,8 g	9,3 g	2,9 g	0,4 g
-------------------------	------------	--------	-------	-------	-------	-------





Mousse de chocolate sem açúcar



Ingredientes

200 ml de leite de coco
2 gemas
50 g de chocolate 60% cacau
1 colher de sopa cheia (30 g) de **Glucerna** em pó sabor baunilha



Modo de preparo

Leve o leite de coco e as gemas em uma panela ao fogo baixo para amornar, mexendo sempre. Coloque o creme no liquidificador com o chocolate picado e a **Glucerna** e bata por 1 minuto aproximadamente. Coloque em taças e leve à geladeira por 1 hora.



Rendimento: 2 porções.



Cálculo para rendimento total da receita: 1 colher de sopa cheia (30 g)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Leite de coco	108 kcal	0 g	10 g	0 g	0 g	6,6 g
Gemas	110 kcal	1,2 g	9 g	5,4 g	0 g	3,2 g
Chocolate	264 kcal	24 g	16,4 g	4,2 g	0 g	6,9 g
Glucerna	127,2 kcal	16,8 g	4,5 g	6,3 g	1 g	0,3 g
Total - rendimento	609,2 kcal	42 g	39,9 g	15,9 g	1 g	17 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Glucerna (15 g)

Total - 1 porção	304,6 kcal	21 g	19,9 g	7,95 g	0,5 g	8,5 g
-------------------------	-------------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------



Tartare de frutas com calda de baunilha



Ingredientes

- ½ manga picadinha
- 1 unidade de kiwi picadinho
- 6 morangos picadinhos
- Calda de baunilha
- 2 colheres de sopa cheias (60 g) de **PediaSure** sabor baunilha
- 100 ml de leite
- ½ colher de café de amido



Modo de preparo

Misture o leite com o amido e leve ao fogo mexendo rapidamente até encorpar. Adicione o **PediaSure** mexendo ainda rapidamente fora do fogo. Reserve. Com a ajuda de um aro, monte camadas com as frutas em um prato e retire o aro cuidadosamente. Regue a calda ao redor e decore com uma folha de hortelã.



Rendimento: 1 porção.

Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Manga	41,3 kcal	10,5 g	0,01 g	0,25 g	1,75 g
Kiwi	23 kcal	5,5 g	0,1 g	0 g	1,5 g
Baunilha	12 kcal	0,5 g	0 g	0 g	0 g
Leite	62 kcal	4,6 g	3,3 g	3,3 g	0 g
Amido	20 kcal	5 g	0 g	0 g	0 g
PediaSure	138,8 kcal	18 g	3,4 g	4,2 g	0,3 g
Total – 1 porção	297,1 kcal	44,1 g	6,8 g	7,8 g	3,55 g



Smoothie de frutas vermelhas



Ingredientes

20 g de *light cream cheese*
2 unidades de morango
10 unidades de mirtilo
1 copo de iogurte desnatado natural
5 unidades de amora
2 colheres de sopa cheias (60 g) de **PediaSure** sabor morango ou baunilha
200 ml de água



Modo de preparo

Após diluir o **PediaSure**, coloque no *freezer* por 5 minutos e depois bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa. Sirva gelado.



Rendimento: 1 porção.



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Cream cheese	80 kcal	1,1 g	8,1 g	1,6 g	0 g
Morango	8 kcal	0,08 g	1,8 g	0,16 g	0,4 g
Mirtilo	7,8 kcal	1,97 g	0,04 g	0 g	0,3 g
Iogurte desnatado	57 kcal	7,8 g	0 g	5,8 g	0 g
Amora	30 kcal	1,7 g	0,01 g	0,2 g	0,75 g
PediaSure	138,8 kcal	18 g	3,4 g	4,2 g	0,3 g
Total – 1 porção	321 kcal	30 g	15,6 g	10,98 g	2,5 g





Brigadeiro de colher



Ingredientes

300 ml de leite de amêndoa
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de chá de manteiga *ghee*
2 colheres de chá de creme de leite
2 colheres de xilitol
5 colheres de sopa rasas (75 g) de **PediaSure** em pó sabor chocolate



Modo de preparo

Leve todos os ingredientes, menos o **PediaSure**, em fogo baixo em uma panela mexendo sempre até atingir a consistência desejada. Retire do fogo e deixe esfriar, depois acrescente o **PediaSure**. Coloque em copinhos próprios, decore com confeitos de sua preferência e sirva com uma colherinha.



Rendimento: 5 porções.

Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Leite de amêndoa	57 kcal	1,7 g	4,7 g	1,9 g	0,9 g
Cacau em pó	12 kcal	2,93 g	0,74 g	1,06 g	1,8 g
Manteiga <i>ghee</i>	90 kcal	0 g	10 g	0 g	0 g
Creme de leite	30 kcal	0 g	4,7 g	0 g	0 g
Xilitol	8 kcal	3,3 g	0 g	0 g	0 g
PediaSure	69,4 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total - 1 porção	266,4 kcal	16,9 g	22,7 g	5,01 g	3 g



Crepioca rosa de peito de frango desfiado e rúcula



Ingredientes

2 ovos
2 colheres de tapioca
1 colher de sopa de beterraba ralada
2 colheres de sopa cheias (60 g) de **PediaSure** em pó
70 g de frango desfiado
3 a 4 folhas de rúcula
1 colher de sobremesa de requeijão *light*
Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes. Em uma frigideira despeje metade da massa e cozinhe até dar para virar, o que levará apenas alguns segundos no fogo rápido. Faça outro disco com o restante da massa. Recheie as crepiocas com o frango, o requeijão e a rúcula.



Rendimento: 2 porções.



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Ovo	74 kcal	0,38 g	4,97 g	6,3 g	0 g
Tapioca	43 kcal	10 g	0 g	0 g	0,1 g
Beterraba	15 kcal	8 g	0,02 g	0,9 g	1,1g
Frango	107 kcal	0,2 g	8,4 g	15,4 g	0 g
Rúcula	4 kcal	0,2 g	0 g	0 g	0 g
Requeijão <i>light</i>	33 kcal	0,9 g	3,9 g	3,2 g	0 g
PediaSure	138,8 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total – 1 porção	414,8 kcal	28,68 g	19,9 g	27,9 g	1,5 g





Almôndegas de berinjela



Ingredientes

2 berinjelas médias
1 cebola pequena picadinha
2 dentes de alho
½ xícara de trigo para quibe hidratado com água quente e escorrido
Farinha de rosca para empanar
Sal e pimenta a gosto
Cheiro-verde
2 colheres de sopa cheias (60 g) de **PediaSure** em pó



Modo de preparo

Lave e corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento, regue um fio de azeite e leve ao forno cobertas com papel alumínio até estarem bem macias. Refogue o alho e a cebola, e acrescente a polpa da berinjela assada e amassadinha, tempere com sal e pimenta e deixe esfriar. Em seguida, acrescente o trigo aos poucos até dar o ponto e o **PediaSure**. Modele as almôndegas, passe na farinha de rosca e utilize fritura rápida por apenas alguns segundos.



Rendimento: 2 porções.

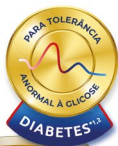
Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Berinjela	20 kcal	4,67 g	0,16 g	0,83 g	2,8 g
Cebola	33,5 kcal	8,1 g	0,05 g	0,75 g	1,1 g
Alho	2 kcal	0,45 g	0,1 g	0,1 g	0 g
Trigo para quibe	174 kcal	32 g	1,1 g	7,4 g	4,6 g
PediaSure	138,8 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total - 1 porção	367,9 kcal	54,2 g	3,9 g	11,2 g	5,95 g



Glucerna®

SEU PACIENTE NO
CONTROLE DO DIABETES
A TODO MOMENTO.*1,2



Glucerna® tem **exclusiva fórmula** com carboidrato de lenta absorção que ajuda a manter estáveis os níveis de açúcar no sangue.*1-3

Referências: *Associado ao uso correto da medicação, hábitos de vida saudáveis e alimentação adequada. Glucerna SR é indicado para o controle do diabetes e Glucerna 1.5 é indicado para o controle da glicemia. **1** - Devitt et al. Glycemia Targeted Specialized Nutrition (GTSN) improves postprandial glycaemia and GLP-1 with similar appetitive responses compared to a healthful whole food breakfast in persons with type 2 diabetes: a randomized, controlled trial. *J Diabetes Res Clin Metab.* 2012;1-20. **2** - Jenkins DJ, Taylor RH, Wolever TM. The diabetic diet, dietary carbohydrate and differences in digestibility. *Diabetologia.* 1982;23:477-484. **3** - Tatti et al. Effect of a low-calorie high nutritional value formula on weight loss in type 2 diabetes mellitus. *Mediter J Nutr Metab* (2010) 3:65-69. Glucerna SR Pó Sabor Baunilha Reg. MS. 4.7432.0368. Glucerna SR Sabor Chocolate e Baunilha Reg. MS. 4.7432.0367. Glucerna 1.5 kcal Reg. MS. 4.7432.0371. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Material destinado a todos os públicos. Abbott Center - Central de Relacionamento com o Cliente - 0800 703 1050 - www.abbottbrasil.com.br ABBOTT. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.



Abbott



Com Pediasure® ajude o seu filho a chegar mais alto¹⁻⁴

Contém
**PREBIÓTICOS E
PROBIÓTICOS**
que comprovadamente
reduzem os dias de
doença da criança.^{3,5,6,11,12}

4 RESULTADOS VISÍVEIS
A PARTIR DE
SEMANAS⁴

Acesse agora: www.pediasure.com.br



Referências bibliográficas: 1. Nazari-Lari, A., Naeini, A. M., et al. Effect of oral supplementation on catch-up growth in girls with stunted growth. *Am J Clin Nutr* 2002; 75: 1017-21. 2. Lopez et al. Effect of nutritional intervention on Physical Growth in Children at Risk of Malnutrition. *International Pediatrics* 1997; 12: 2002. 3. Foley, W., Minkin, R., et al. Effect of oral nutritional supplementation with or without probiotics on outcomes and catch-up growth in preschool children. *Am J Clin Nutr* 2002; 75: 1216-22. 4. Hayth, D., et al. Benefits associated with long term oral nutritional supplementation in children with low anthropometric values. *Clinical Nutrition* 2012; 31: Suppl 1: 127S. 5. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a administração de lactentes, do pré-escolar ao escolar, do adolescente e no adulto. Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia, 2º ed. Rio de Janeiro, RJ. SBP 2012. 142 p. 6. Schreier, J., Heller, K., McGee, M., et al. Benefits of oral supplementation with and without probiotics in young children with acute bacterial infections. *Clin Pediatr* 2004; 43: 229-34. 7. Hayth, D., Estroff, E., Caporling, R., Oliver, J., Law, K., Reales, P. Longitudinal growth and health outcomes in nutritionally at risk children who received long term nutritional intervention. *J Hum Nutr Diet* 2012; 25: 335-35. 8. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Washington, DC: National Academies Press; 2005. 9. Laid, J., et al. A. Dietary habits and nutrient intakes of a cohort of healthy children in Spain. *Open Med J* 2012; 123: 130-38. ¹⁰ *Close-up antibodies* 2019. ¹¹ *Taxonomic Profile*. ¹² *Probiotic dos* 2019. ¹³ *Dietary reference intakes (DRIs) for calcium, phosphorus, magnesium, potassium, sodium, and chlorine* (2005), and dietary reference intakes for vitamin A, iron, zinc, copper, selenium, molybdenum, manganese, vanadium and zinc, 2001. **PEDIASURE COMPLETE BANANHA REE, MG. 4 74021043. PEDIASURE COMPLETE CHOCOLATE REE, MG. 4 74021041. PEDIASURE COMPLETE MORANGO REE, MG. 4 74021040.** Pediasure associada a nutrição tradicional, ajuda a criança que não come adequadamente a atingir seu potencial de crescimento. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Mineral dietético a todo o açúcar.



Existe um **ENSURE®**
ideal para **cada**
paciente



Necessidade
calórica aumentada¹³



Necessidade
proteica aumentada¹²



Necessidade de complementar
uma dieta inadequada¹³



Necessidade
calórica e
proteica
aumentada,
contém
HMB¹³⁻¹⁶

ENSURE® FORÇA PARA MANTER O RITMO

www.ensure.com.br

DISPONÍVEL NA VERSÃO PÓ E PRONTO PARA BEBER

Referências

* Em 2 copos de Ensure na versão Pó, conforme recomendação diária de uso do produto.

1. Dietary Reference Intake for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fat Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids (Macronutrients). Institute of Medicine www.nap.edu
2. Lichtenstein A.H., Appel L.J., Brands M. et al. Diet and Lifestyle Recommendations Version. A scientific statement from the American Heart Association. Nutrition Committee. J.Am.Heart.Assoc. 2006; 114:82-96
3. Dietary Reference Intake for Calcium and Vitamin D. 2010. National Academies Press. Institute of Medicine www.nap.edu
4. Parton et al. Effect of beta-hydroxy-beta-methylbutyrate and resistance training on strength and functionality. Med Sci Sport Exerc. 1998;30:194
5. Stout et al. Effect of calcium beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (CaHMB) with and without resistance training in men and women 65+ yrs: A randomized, double-blind pilot trial Experimental Gerontology 48 (2013) 1303-1310
6. Deutz N.E.P., et al. Metabolic phenotyping using kinetic measurements in young and older healthy adults. Metabolism, 2018. 78: p. 167-178.
7. Payette H et al. Benefits of nutritional supplementation in free-living, frail, undernourished elderly people: a prospective randomized community trial. J Am Diet Assoc. 2002; 102:1088-95.
8. Edington J et al. A prospective randomized controlled trial of nutritional supplementation in malnourished elderly in the community: clinical and health-economic outcomes. Clin Nutr. 2004; 23:195-204.
9. Gray-Donald K et al. Randomized clinical trial of nutritional supplementation shows little effect on functional status among free-living frail elderly. J Nutr. 1995;125:2965-71.
10. Beattie AH, et al. A randomized controlled trial evaluating the use of enteral nutritional supplements postoperatively in malnourished surgical patients. Gut. 2000; 46:813-8.
11. Dado referente a todos os países cobertos pela categoria de bebidas para suplementação nutricional pelo Euromonitor em 2018, que mostra que Ensure detém 43,6% de Market share e é a marca líder nesta categoria.
12. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A.J., Morley, J.E., Phillips, S., Sieber, C., Stehle, P., Teta, D., Viswanathan, R., Volpi, E., Boriá, Y. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc, vol. 14, p. 542-559, 2013
13. Volkert d et al. ESPEN guidelines on enteral nutrition: geriatrics. Clin Nutr. 2006;25:330-360.
14. De Luis DA, Izabela O, Bachiller P, Castillon JP. Effect on quality of life and handgrip strength by dynamometry of an enteral specific supplements with beta-hydroxy-beta-methylbutyrate and vitamin D in elderly patients. Nutrición Hospitalaria. 2015; 32(1):202-7
15. Deutz NE, et al. A randomized clinical trial of readmission and mortality in malnourished, older, hospitalized adults treated with a specialized oral nutrition supplement. Ann Int Med. 2016.
16. Molino A et al. Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate supplementation in health and disease: a systematic review of randomized trials. Amino Acid. 2013;45:1273-92. 25. Stout JR, Smith-Ryan AE, Fukuda DH, et al. Effect of calcium beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (CaHMB) with and without resistance training in men and women 65+ yrs: A randomized, double-blind pilot trial. Exp Gerontol. 2013;48:1303-1310. Ensure® pó baunilha, banana, chocolate REG. MS. 4.7432.0332. Ensure® pó morango REG. MS. 4.7432.0339. Ensure® Protein sabor baunilha REG. MS. 4.7432.0370. Ensure® Plus Advance REG. MS. 4.7432.0366. Ensure® Plus baunilha e chocolate REG. MS. 4.7432.0326. NÃO CONTÉM GLUTEN. Material destinado a todos os públicos. Abbott Center – Central de Relacionamento ao consumidor 0800 703 1050 www.abbottbrasil.com.br



Livro de Receitas Ensure/Glucerna/Pediasure ABN206010 - MAIO/2020





Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Beterraba	27 kcal	4,34 g	0,61 g	2,54 g	3,9 g
Manjericão	7 kcal	1,73 g	0,03 g	0,22 g	0,4 g
Azeite de oliva	109 kcal	0 g	13,5 g	0 g	0 g
Nozes	67 kcal	1 g	5,2 g	1,7 g	0,6 g
Queijo parmesão	23 kcal	0 g	2,5 g	2,6 g	0 g
Ensure	65,5 kcal	9 g	2,1 g	2,4 g	0,5 g
Total – 1 porção	298,5 kcal	19,1 g	23,9 g	9,5 g	5,4 g



Cálculo para 2 porções: 1 colher de sopa cheia de Ensure, o que totaliza 30 g

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Penne cozido	220 kcal	42,9 g	1,3 g	8,1 g	2,5 g
Frango	185 kcal	0 g	7,72 g	29,5 g	0 g
Leite	146 kcal	11 g	7,9 g	7,8 g	0 g
Óleo de soja	830 kcal	0 g	90 g	0 g	0 g
Alho	4 kcal	0,9 g	0 g	0,2 g	0 g
Ensure	131 kcal	18 g	4,2 g	4,8 g	1,0 g
Cenoura	20 kcal	4,9 g	0,1 g	0,4 g	1,4 g
Cogumelo-de-paris	16 kcal	0 g	0,3 g	3,2 g	1,5 g
Total – rendimento	1.552	77,7 g	111,5 g	54 g	6,4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Ensure, o que totaliza 15 g

Total – 1 porção	776 kcal	38,9 g	55,8 g	27 g	3,2 g
-------------------------	----------	--------	--------	------	-------



Cálculo para 4 porções: 2 colheres de sopa cheias de Ensure, o que totaliza 60 g

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Gelatina de morango	36 kcal	7,2 g	0 g	1,8 g	0 g
Creme de leite	340 kcal	0 g	34 g	0 g	0 g
Gelatina sem sabor	8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g
Ensure	262 kcal	36 g	8,4 g	5,6 g	2,0 g
Total – rendimento	646 kcal	43,2 g	42,4 g	7,4 g	2,0 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher rasa de sopa de Ensure, o que totaliza 15 g

Total – 1 porção	161,5 kcal	10,8 g	10,6 g	1,85 g	0,5 g
-------------------------	------------	--------	--------	--------	-------



Cálculo para 6 porções: 3 colheres de sopa cheias de Ensure (90 g)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Biscoito	670 kcal	115 g	18,5 g	11 g	3,5 g
Manteiga	2.220 kcal	0 g	258 g	0 g	0 g
Ricota	705 kcal	46,5 g	12 g	58,5 g	0 g
Uva-passa	600 kcal	158 g	0,9 g	6,14 g	7,4 g
Ensure	393 kcal	54 g	12,6 g	14,4 g	3 g
Ovos	148 kcal	0,8 g	10 g	12,6 g	0 g
Creme de leite	204 kcal	0 g	20,4 g	0 g	0 g
<i>Cream cheese</i>	252 kcal	4,2 g	24,5 g	5,1 g	0 g
Total – rendimento	5.192 kcal	378,5 g	344,3 g	107,7 g	13,9 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Ensure (15 g)

Total – 1 porção	865 kcal	63,1 g	57,4 g	18 g	2,3 g
-------------------------	----------	--------	--------	------	-------



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Leite de coco	190 kcal	0 g	15 g	0 g	0 g
Abacaxi	48 kcal	12,6 g	0,1 g	0,5 g	1,4 g
Gelatina sem sabor	8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g
Ensure	131 kcal	18 g	4,2 g	2,8 g	1 g
Total – 1 porção	377 kcal	30,6 g	19,3 g	3,3 g	2,4 g



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Quinoa	286 kcal	52 g	4,4 g	10 g	4,6 g	0,2 g
Abobrinha	19 kcal	4 g	0,2 g	1,4 g	1,3 g	0 g
Tomate-cereja	27 kcal	5,8 g	0,3 g	1,3 g	1,8 g	0 g
Cenoura	20 kcal	4,9 g	0,1 g	0,4 g	1,4 g	0 g
Glucerna	127,2 kcal	16,8 g	4,5 g	6,3 g	1 g	0,02 g
Cebola	29 kcal	7 g	0 g	0,6 g	1 g	0 g
Total – 1 porção	508,2 kcal	90,5 g	9,5 g	20 g	11,1 g	0,22 g



Cálculo para rendimento total da receita: 6 colheres de sopa cheias de Glucerna

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Batata-doce	90 kcal	23 g	0 g	2,1 g	4 g
Farinha de amêndoa	677 kcal	23,1 g	58,2 g	21,9 g	13,9 g
Chocolate meio amargo	131 kcal	14 g	7,7 g	1,4 g	1,5 g
Nozes	100 kcal	2 g	10 g	2,3 g	1 g
Glucerna	763,3 kcal	100,9 g	27 g	37,8 g	6 g
Total – rendimento	1.761,3 kcal	163 g	102,9 g	65,5 g	26,4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa cheia de Glucerna (30 g)

Total – 1 porção	293,5 kcal	27,6 g	17,2 g	10,9 g	4,4 g
-------------------------	------------	--------	--------	--------	-------



Cálculo para rendimento e 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Banana	320 kcal	104 g	1,6 g	4,8 g	12,3 g	0 g
Pasta de amendoim	176 kcal	6 g	14,8 g	7,2 g	1,8 g	1,5 g
Nibs de cacau	111 kcal	9,9 g	6,8 g	2,5 g	5,6 g	0 g
Glucerna	381,6 kcal	49,5 g	13,5 g	18,9 g	3 g	0,3 g
Total – rendimento	877,6 kcal	169,5 g	36,2 g	37,2 g	22,7 g	1,8 g
Total – 1 porção	219,4 kcal	42,4 g	9,05 g	9,3 g	5,7 g	0,45 g



Cálculo para rendimento para o total da receita de 10 porções (10 colheres de sopa cheias de Glucerna)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Cebola	29 kcal	7 g	0 g	0,6 g	1 g	0 g
Alho	12 kcal	2,7 g	0 g	0,6 g	0 g	0 g
Tomate	44 kcal	8 g	0,5 g	2 g	3 g	0 g
Milho-verde	180 kcal	34 g	0,8 g	8,6 g	3,2 g	0 g
Ervilha	117 kcal	20,9 g	0,6 g	7,9 g	7,4 g	0 g
Cenoura	41 kcal	9 g	0,3 g	9,6 g	2,8 g	0 g
Palmito	12 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Azeitonas	42 kcal	1,1 g	4,4 g	0,3 g	0 g	0 g
Azeite de oliva	218 kcal	0 g	28 g	0 g	0 g	0 g
Farinha de milho	815 kcal	98 g	0 g	0,6 g	2,4 g	0 g
Glucerna	1.271,3 kcal	164,9 g	45 g	63 g	10 g	4 g
Total – rendimento	2.018 kcal	345 g	88 g	93 g	29,8 g	4 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa cheia, o que totaliza 30 g de Glucerna

Total – 1 porção	201,8 kcal	34,5 g	8,8 g	9,3 g	2,9 g	0,4 g
-------------------------	------------	--------	-------	-------	-------	-------



Cálculo para rendimento total da receita: 1 colher de sopa cheia (30 g)

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras	Gordura saturada
Leite de coco	108 kcal	0 g	10 g	0 g	0 g	6,6 g
Gemas	110 kcal	1,2 g	9 g	5,4 g	0 g	3,2 g
Chocolate	264 kcal	24 g	16,4 g	4,2 g	0 g	6,9 g
Glucerna	127,2 kcal	16,8 g	4,5 g	6,3 g	1 g	0,3 g
Total – rendimento	609,2 kcal	42 g	39,9 g	15,9 g	1 g	17 g

Cálculo para 1 porção: 1 colher de sopa rasa de Glucerna (15 g)

Total – 1 porção	304,6 kcal	21 g	19,9 g	7,95 g	0,5 g	8,5 g
-------------------------	------------	------	--------	--------	-------	-------



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Manga	41,3 kcal	10,5 g	0,01 g	0,25 g	1,75 g
Kiwi	23 kcal	5,5 g	0,1 g	0 g	1,5 g
Baunilha	12 kcal	0,5 g	0 g	0 g	0 g
Leite	62 kcal	4,6 g	3,3 g	3,3 g	0 g
Amido	20 kcal	5 g	0 g	0 g	0 g
PediaSure	138,8 kcal	18 g	3,4 g	4,2 g	0,3 g
Total – 1 porção	297,1 kcal	44,1 g	6,8 g	7,8 g	3,55 g



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
<i>Cream cheese</i>	80 kcal	1,1 g	8,1 g	1,6 g	0 g
Morango	8 kcal	0,08 g	1,8 g	0,16 g	0,4 g
Mirtilo	7,8 kcal	1,97 g	0,04 g	0 g	0,3 g
logurte desnatado	57 kcal	7,8 g	0 g	5,8 g	0 g
Amora	30 kcal	1,7 g	0,01 g	0,2 g	0,75 g
PediaSure	138,8 kcal	18 g	3,4 g	4,2 g	0,3 g
Total – 1 porção	321 kcal	30 g	15,6 g	10,98 g	2,5 g



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Leite de amêndoa	57 kcal	1,7 g	4,7 g	1,9 g	0,9 g
Cacau em pó	12 kcal	2,93 g	0,74 g	1,06 g	1,8 g
Manteiga <i>ghee</i>	90 kcal	0 g	10 g	0 g	0 g
Creme de leite	30 kcal	0 g	4,7 g	0 g	0 g
Xilitol	8 kcal	3,3 g	0 g	0 g	0 g
PediaSure	69,4 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total – 1 porção	266,4 kcal	16,9 g	22,7 g	5,01 g	3 g



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Ovo	74 kcal	0,38 g	4,97 g	6,3 g	0 g
Tapioca	43 kcal	10 g	0 g	0 g	0,1 g
Beterraba	15 kcal	8 g	0,02 g	0,9 g	1,1g
Frango	107 kcal	0,2 g	8,4 g	15,4 g	0 g
Rúcula	4 kcal	0,2 g	0 g	0 g	0 g
Requeijão <i>light</i>	33 kcal	0,9 g	3,9 g	3,2 g	0 g
PediaSure	138,8 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total – 1 porção	414,8 kcal	28,68 g	19,9 g	27,9 g	1,5 g



Cálculo para 1 porção

Ingredientes	Calorias	Carboidratos	Gorduras	Proteínas	Fibras
Berinjela	20 kcal	4,67 g	0,16 g	0,83 g	2,8 g
Cebola	33,5 kcal	8,1 g	0,05 g	0,75 g	1,1 g
Alho	2 kcal	0,45 g	0,1 g	0,1 g	0 g
Trigo para quibe	174 kcal	32 g	1,1 g	7,4 g	4,6 g
PediaSure	138,8 kcal	9 g	2,7 g	2,1 g	0,3 g
Total – 1 porção	367,9 kcal	54,2 g	3,9 g	11,2 g	5,95 g