



GAMA SAUDÁVEL



Guia para NUTRICIONISTAS

GAMA RICA EM PROTEÍNA

PUDIM FLAN



- 26g de proteína por pack (13g de proteína por copo)
- 2 copos com 160g cada
- 0% de açúcares adicionados
- 0% de matéria gorda
- Com clara de ovo
- Sem glúten



Ideal para sobremesa de uma refeição mais ligeira, snack à tarde ou como ceia na substituição de um doce.

Ingredientes:

Leite magro, clara de ovo, proteína de leite, xarope de caramelo light [edulcorantes (xarope de maltitol, lactitol), corante (caramelo natural) e água], fibra alimentar (inulina), albumina de ovo, aroma, edulcorantes (sucralose e acesulfame) e corante (β-caroteno).
Contém edulcorantes.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	por porção (160g)	%DR**
Energia (kJ / kcal)	296 / 66	474 / 106	5
Lípidos (g)	0	0	0
dos quais saturados (g)	0	0	0
Hidratos de carbono (g)	8,1	13	5
dos quais açúcares* (g)	4,2	6,7	7
Proteínas (g)	8	13	26
Sal (g)	0,08	0,13	2

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (160g).
* açúcar proveniente do leite.

GAMA RICA EM PROTEÍNA

GELATINA



- 24g de proteína por pack (6g de proteína por copo)
- 4 copos com 100g cada
- 0% de açúcares adicionados
- Sabores disponíveis: Frutos Vermelhos
- Sem glúten



Ideal para um snack pós-treino, pois não só é rico em proteína como não tem gordura e apresenta alguns hidratos de carbono provenientes do sumo de fruta, repondo o glicogénio muscular.

Pode servir também como um pré-treino se for complementado com uma peça de fruta.

Ingredientes:

Água, sumo de frutas (12%) (maçã, pera e uva), proteína de colagénio hidrolisada, gelatina (2,4%), reguladores de acidez (ácido cítrico e fumárico e citrato trissódico), aromas, corantes (antocianinas), edulcorantes (sucralose e acesulfame).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	%DR**
Energia (kJ / kcal)	124 / 30	1
Lípidos (g)	0	0
dos quais saturados (g)	0	0
Hidratos de carbono (g)	1,4	1
dos quais açúcares* (g)	1,3	1
Proteínas (g)	6	12
Sal (g)	0	0

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (100g).

GAMA RICA EM PROTEÍNA



Mousse de

CHOCOLATE

- 20g de proteína por pack (10g de proteína por copo)
- 2 copos com 100g
- 0% de açúcares adicionados
- Baixo teor de gordura
- Sem glúten



Natillas de

Baunilha

- 50g de proteína por pack (12,5g de proteína por copo)
- 4 copos com 125g
- 0% de açúcares adicionados
- Baixo teor de gordura
- Sem glúten
- Sabores disponíveis: Baunilha e Chocolate



**RICOS EM
PROTEÍNA
LÁCTEA⁽¹⁾**



Ideais para uma sobremesa com menos culpa.

⁽¹⁾Proveniente de um leite de excelente qualidade

Mousse de Chocolate Ingredientes:

Leite magro, cacau magro em pó, leite magro em pó, proteína do leite, maltodextrina, gelatina, gordura de coco, cobertura de chocolate e chocolate com leite (1,6%) [edulcorante (maltitol), manteiga de cacau, pasta de cacau, leite em pó, leite magro em pó, emulsionante (lecitina de soja) e aroma], fibra (inulina), estabilizadores (carrageninas e goma de alfarroba), emulsionantes (ésteres lácticos de mono e diglicerídeos de ácidos gordos), conservante (sorbato de potássio), aroma e edulcorantes (sucralose e acesulfame).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	%DR**
Energia (kJ / kcal)	513 / 123	6
Lípidos (g)	2,7	4
dos quais saturados (g)	2,1	11
Hidratos de carbono (g)	15	6
dos quais açúcares* (g)	8,3	9
Proteínas (g)	10	20
Sal (g)	0,3	5

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (100g).

* açúcar proveniente do leite.



GAMA EKILÍBRIO

ARROZ

Doce

- 4 copos com 125g cada
- Menos 30% kcal que um Arroz

Doce normal

- Sem açúcares adicionados
- Sem glúten



Ideal para uma sobremesa com menos culpa,
integrada numa alimentação mais saudável ou para quem quer ter mais cuidado com a linha.

KÉFIR

Natural

- 1 copo com 500g
- Rico em probióticos
- Alto teor em proteínas
- Sem açúcares adicionados
- Alto teor em cálcio
- Contém nutrientes que ajudam a proteger as células do sistema imunológico
- Sem glúten



Ideal para um pequeno-almoço ou lanche completo,
basta juntar fruta, cereais ou frutos secos.

Kéfir Natural

Ingredientes:

Leite meio-gordo, nata pasteurizada, fermentos de kéfir, fermentos lácteos, leveduras, vitamina B12 e vitamina B6.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	%DR**
Energia (kJ / kcal)	315 / 75	4
Lípidos (g)	4,2	6
dos quais saturados (g)	2,8	14
Hidratos de carbono (g)	5,5	2
dos quais açúcares* (g)	5,5	6
Proteínas (g)	3,9	8
Sal (g)	0,15	2
Vitamina B6 (mg)	0,2	15
Vitamina B12 (mg)	0,4	15

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (100g).

* açúcar proveniente do leite.

GAMA EKILÍBRIO



GELLI LIGHT

- 1 pack com 4 copos e outro de 6 copos (cada copo com 100g)
- Apenas 1kcal por copo
- Origem vegetal
- Sem açúcares
- Sabores disponíveis: Morango e Multi-sabores (Morango, Laranja, Limão e Tutti-Frutti)
- Sem glúten



É uma sobremesa ou snack hidratante e refrescante.
Como possui uma grande quantidade de água pode ajudar a reduzir a fome durante um maior período de tempo.

Gelli Light de Morango Ingredientes:

Água, estabilizadores (carragenina, goma de alfarroba e cloreto de cálcio), fibra (inulina), reguladores de acidez (ácido cítrico e citrato trissódico), aromas, corantes (carminas) e edulcorantes (sucralose e acesulfame).

Esta informação varia consoante o sabor.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	%DR**
Energia (kJ / kcal)	4 / 1	0
Lípidos (g)	0	0
dos quais saturados (g)	0	0
Hidratos de carbono (g)	0	0
dos quais açúcares* (g)	0	0
Fibra	0,7	3
Proteínas (g)	0	0
Sal (g)	0,1	4

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (100g).

GAMA EKILÍBRIO



Pudim Flan de

BAUNILHA

- 4 copos com 100g cada
- Apenas 54kcal por copo
- Sem açúcares adicionados
- 0% de matéria gorda
- Sem glúten



Natillas com

Bolacha

- 4 copos com 125g cada
- Menos 25% kcal que umas Natillas normais
- Sem açúcares adicionados



Ideais para uma sobremesa com menos culpa,
integrada numa alimentação mais saudável ou para quem quer ter algum cuidado com a linha.

Pudim Flan de Baunilha

Ingredientes:

Leite magro pasteurizado, xarope de caramelo sem açúcar [edulcorantes (xarope de maltitol, lactitol), corante (caramelo natural) e água], fibra alimentar (inulina), estabilizadores (carrageninas, carboximetilcelulose de sódio e goma de alfarroba), amido de milho modificado, aromas, edulcorantes (sucralose e acesulfame) e corante (norbixina de anato).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g	%DR**
Energia (kJ / kcal)	230 / 54	3
Lípidos (g)	0,1	0
dos quais saturados (g)	0,1	1
Hidratos de carbono (g)	10	4
dos quais açúcares* (g)	5,3	6
Proteínas (g)	3,3	7
Sal (g)	0,3	4

** Dose de referência para adulto (8400kJ / 2000kcal) por porção (100g).

* açúcar proveniente do leite.



A Reina é uma marca de sobremesas tradicionais que surgiu em 1926 com chocolates e “turróns”. A partir da década de 60 alarga o seu portefólio com outros doces e mais tarde com sobremesas já prontas. As receitas da marca, eram as que a avó da família Reina fazia em casa, numa cidade em Espanha chamada Caravaca de la Cruz.

As gelatinas *Gelli Sweet* foram as primeiras sobremesas Reina que apareceram em Portugal. Mais tarde, entraram as sobremesas lácteas e recentemente os iogurtes.

A marca pertence ao Grupo Reina, que com o crescimento que teve, inaugurou a primeira fábrica em Portugal, localizada em Pombal – a Doce Reina, em 2011 – que produz não só gelatinas como outras sobremesas lácteas da marca.

Nos últimos anos tem lançado produtos mais saudáveis como a gama Rica em Proteína, ou a *Ekilibrio*, sem açúcares adicionados, redução de matéria gorda e redução calórica, face aos tradicionais.

Para além da Doce Reina, o Grupo Reina é constituído por mais seis empresas: Postres Y Dulces Reina, Postres Montero, Reina Meals, Surivan Feel the Taste, Agua de Cantalar, Salzillo Tea and Coffee e Condi Alimentar.



@reina_pt

<https://www.facebook.com/docereina>

