ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CATÁLOGO

Cestas Básicas

Para uma Gravidez mais Saudável

Setembro 2026

NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

SAÚDE MATERNA

DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ

www.ali100h2o.com



Imagem ilustrativa

CESTA BÁSICA • INTRODUÇÃO

A NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ FAZ A DIFERENÇA

Uma alimentação equilibrada é essencial para o bem-estar da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebé.

Porque é importante?

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam para apoiar as mudanças no corpo da mãe e o crescimento do bebé. Uma alimentação variada, segura e equilibrada ajuda a fornecer a energia necessária, a fortalecer o sistema imunitário e a promover o bem-estar de forma geral no dia a dia.

Benefícios para a mãe e para o bebé

Proteínas, vitaminas, minerais, ferro, cálcio e uma hidratação adequada contribuem para a saúde da mãe, ajudam a prevenir carências nutricionais e apoiam o desenvolvimento saudável do bebé, desde a sua formação até ao nascimento.

Apoio alimentar durante a gravidez

Soluções alimentares práticas e nutritivas podem ajudar as futuras mães a manterem refeições regulares e equilibradas, mesmo com uma rotina atribulada. Escolher alimentos de qualidade faciiita a adesão a bons hábitos nutricionais ao longo de toda a gravidez.

Energia
Para o dia a dia da futura mãe.

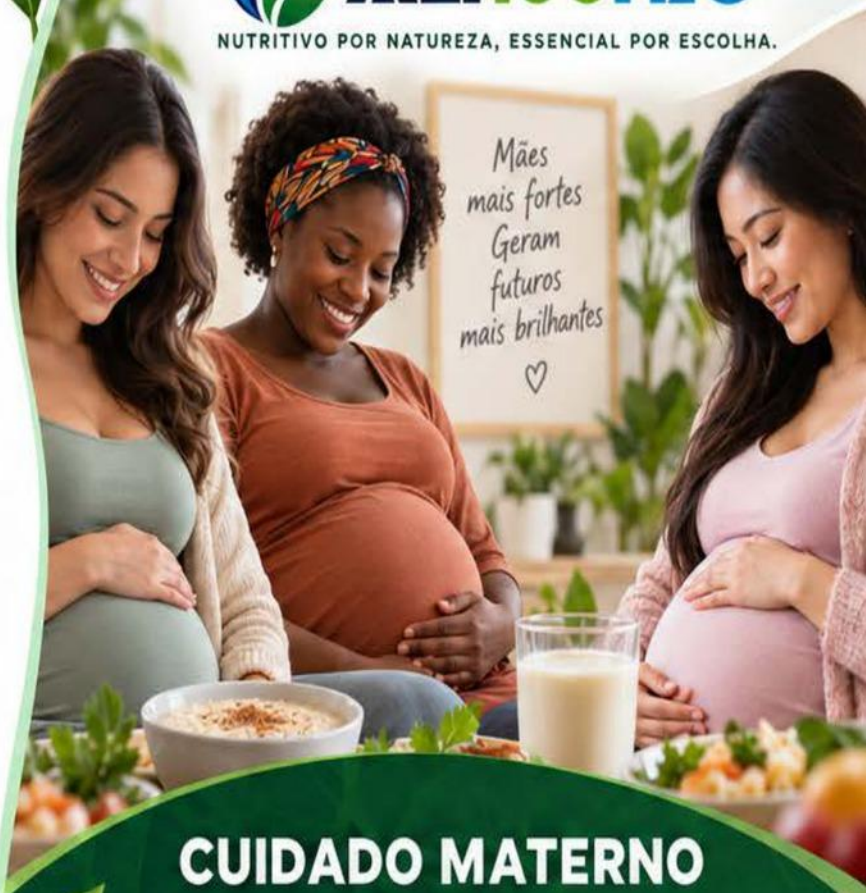
Nutrição
Para a saúde da mãe e do bebé.

Desenvolvimento
Para um futuro mais saudável.

Soluções alimentares práticas para apoiar a rotina da futura mãe.

ALI100H2O

NUTRITIVO POR NATUREZA, ESSENCIAL POR ESCOLHA.



CUIDADO MATERNO

A ALI100H2O apoia a nutrição da mulher grávida com soluções práticas, nutritivas e adaptadas ao dia a dia.

Bebida Láctea | Mingau | Polenta | Sopa | Risoto/Arroz | Bebida Aromatizada

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Imagens ilustrativas

CESTA BÁSICA • INTRODUÇÃO

NUTRIÇÃO HOJE, NOVAS VIDAS AMANHÃ

Uma alimentação adequada durante a gravidez é essencial para a saúde da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebé.

A desnutrição na gravidez pode aumentar o risco de complicações, parto prematuro, baixo peso ao nascer e problemas de saúde para a mãe e para o bebé. O acesso a alimentos nutritivos, seguros e de fácil preparação é uma forma eficaz de apoiar mulheres grávidas, especialmente em situações de vulnerabilidade.

No âmbito do programa de apoio alimentar, propõe-se uma cesta básica para mulheres grávidas, com alimentos de qualidade, que contribuem para uma gravidez mais saudável e segura.

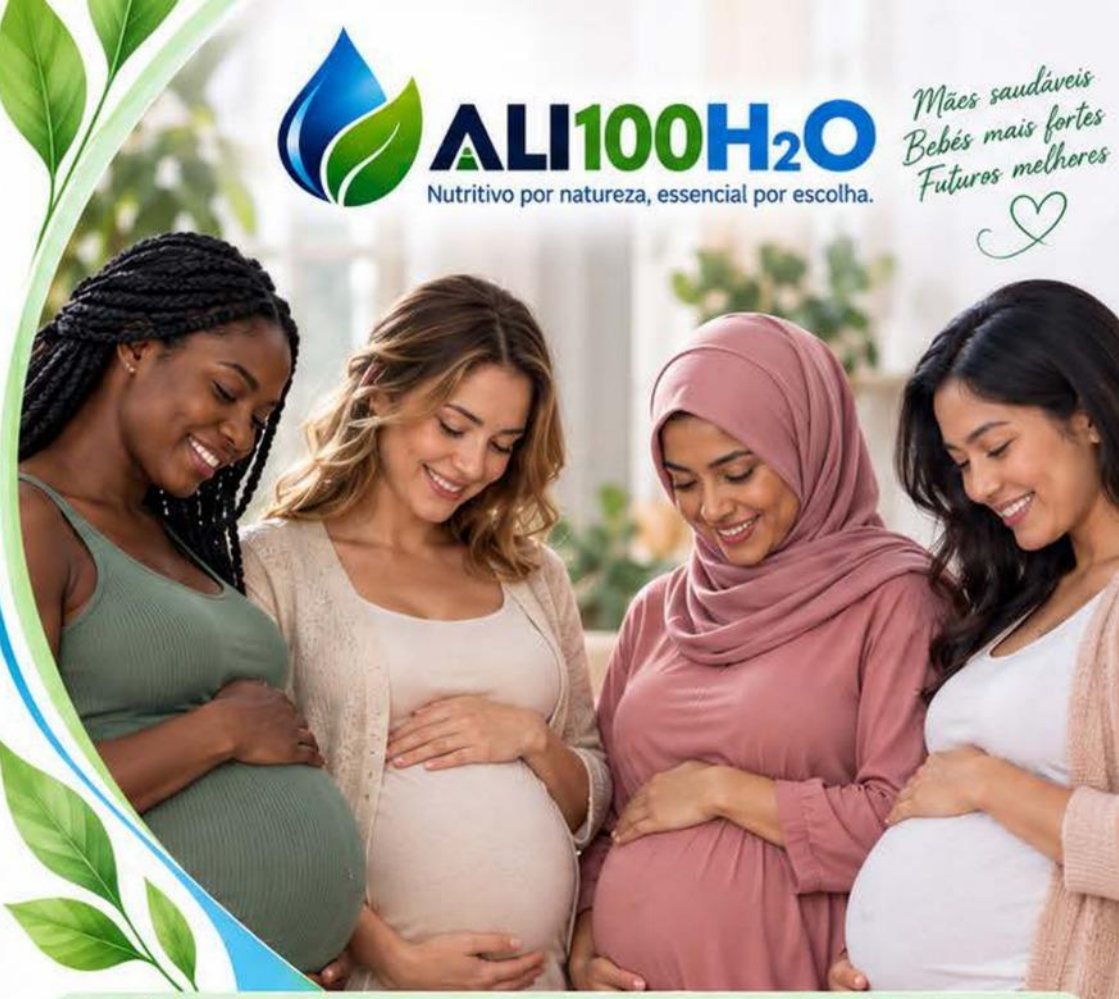
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Assegurar o acesso a alimentos nutritivos e seguros para mulheres grávidas em situação de vulnerabilidade.
2. Contribuir para um bom estado nutricional da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebé.
3. Reduzir o risco de anemia, défices de vitaminas e minerais e outras complicações associadas à má nutrição.
4. Promover hábitos alimentares saudáveis durante a gravidez e no pós-parto.
5. Facilitar a preparação das refeições através de alimentos práticos, saudáveis e de longa duração.
6. Apoiar o aumento das necessidades energéticas e nutricionais da mulher grávida.
7. Contribuir para a saúde da mãe e para o crescimento e desenvolvimento do bebé.
8. Disponibilizar alimentos versáteis, com preparação simples e conservação adequada.
9. Promover a equidade no acesso à alimentação nutritiva, independentemente da origem, condição social ou localização geográfica.

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Mães saudáveis
Bebés mais fortes
Futuros melhores



AJUDA A NUTRIR NOVAS VIDAS

Mais nutrição. Mais saúde. Mais oportunidades.

- Gravidez mais saudável
- Desenvolvimento adequado do bebé
- Menos riscos de complicações
- Mais esperança para o futuro

Bebida Láctea | Mingau | Polenta | Sopa | Risoto/Arroz | Bebida Aromatizada

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Imagem ilustrativa

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

Processo de Desidratação

Cestas básicas de apoio à grávida



www.ali100h2o.com

Imagens ilustrativas

CESTA BÁSICA • ALI100H₂O

DESIDRATAÇÃO DE ALIMENTOS

Cestas básicas de apoio à grávida

Conhecer o processo. Compreender as vantagens.

ALI100H₂O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Do ingrediente à sua mesa



Imagens ilustrativas

01 CONSERVAÇÃO

A desidratação remove parte da água dos alimentos e reduz a água disponível para o crescimento de bactérias, leveduras e bolores. É um método de conservação amplamente utilizado; a segurança depende do processo, da embalagem e das condições de armazenamento.

02 COMO FUNCIONA

Na secagem térmica, a água de alimentos sólidos ou líquidos evapora, geralmente abaixo da temperatura de ebulição. A temperatura, a humidade e a circulação do ar são controladas. O ar transfere calor para o alimento e transporta o vapor de água para o exterior.

03 QUALIDADE NUTRICIONAL

A retenção de nutrientes depende do alimento e das condições de secagem. Os minerais, como selénio, potássio e magnésio, são geralmente bem preservados; as vitaminas, incluindo a vitamina A, podem sofrer perdas. A estrutura e a textura também podem mudar.

04 CULTURAS LÁCTICAS

As bactérias lácticas podem ser sensíveis ao calor. A sua preservação exige processos específicos e controlados, como a liofilização; a sobrevivência depende da estirpe e das condições utilizadas.

05 ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE

Muitos alimentos desidratados podem ser armazenados sem refrigeração antes da preparação, conforme o rótulo. Uma embalagem adequada e um local fresco e seco ajudam a conservar o produto e podem reduzir os custos logísticos.

06 MENOS PESO

A remoção de água reduz o peso e facilita o transporte. Um alimento com 90% de água pode, em teoria, ficar próximo de um décimo do peso inicial se essa água for removida. O resultado varia com a humidade residual.

07 REIDRATAÇÃO

A adição de água permite reconstituir muitos alimentos desidratados. A rapidez e o resultado dependem da porosidade, do método de secagem e da preparação. O volume e a textura originais nem sempre são totalmente recuperados.

Bebida Láctea • Mingau • Polenta • Sopa • Risoto/Arroz • Bebida Aromatizada

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutrição equilibrada para a mãe e para o bebé.

Boa alimentação gera grandes começos.

Hoje uma mãe mais forte, amanhã um futuro mais saudável.

OS NOSSOS PRODUTOS

CESTA BÁSICA DE APOIO À MULHER GRÁVIDA



Bebida Láctea



Mingau



Polenta



Sopa



Risoto / Arroz



Bebida Aromatizada

- Mais nutrientes para a sua saúde.
- Apoio na sua jornada de gravidez.
- Alimentação de qualidade para o desenvolvimento do bebé.
- Cuidado hoje para um amanhã melhor.

Imagens ilustrativas

ALI100H$_2$O

Nutrição equilibrada para a mãe e para o bebé.

CESTA BÁSICA
DE APOIO À MULHER GRÁVIDA

Vantagens da Cesta Básica de Apoio à Mulher Grávida

Alimentação equilibrada hoje para uma gravidez mais saudável amanhã.



01 MENOS PESO E VOLUME

Redução de peso e volume, facilitando o transporte, a distribuição e o armazenamento dos produtos.

02 SEM NECESSIDADE DE FRIO

Não necessita de refrigeração.
O transporte e o armazenamento podem ser feitos em condições normais.

03 VALIDADE DE 2 ANOS

Todos os produtos têm uma validade de **2 anos** a partir da data de fabrico.

04 QUALIDADE CONTROLADA

Qualidade constante e controlada, com nutrientes importantes para uma alimentação equilibrada durante a gravidez.

05 PREPARAÇÃO SIMPLES

Basta adicionar água e preparar conforme as instruções, tornando o consumo prático no dia a dia.

06 NUTRIÇÃO PARA A MÃE E PARA O BEBÉ

Soluções alimentares pensadas para apoiar o bem-estar materno e o desenvolvimento saudável do bebé.

07 APOIO NO DIA A DIA

Ideal para programas de apoio alimentar, oferecendo praticidade, acessibilidade e confiança à mulher grávida.

www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

Imagens ilustrativas

CESTA BÁSICA

de apoio à mulheres grávidas

Nutrição prática e equilibrada para a gravidez e o dia a dia.

ALI100H2O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

4	3	4	28
grávidas	refeições por dia por grávida	semanas	pacotes

COMPOSIÇÃO DA CESTA

Caixa de cartão canelado com os seguintes produtos:

BEBIDA LÁCTEA
- Baunilha
- Frutos vermelhos

MINGAU NUTRITIVO
- Baunilha
- Cereais

ARROZ / RISOTO
- Frango
- Carne

POLENTA
- Frango
- Carne

SOPA
- Legumes e frango
- Legumes e carne

BEBIDA AROMATIZADA
- Tangerina
- Maracujá



INCLUI 1 COPO MEDIDOR GRADUADO

Facilita a preparação dos alimentos de forma simples, prática e segura, ajudando a garantir as porções ideais para uma alimentação adequada durante a gravidez das mulheres.



Juntas por gerações mais saudáveis.

www.ali100h2o.com
gcral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

Imagens ilustrativas

ALI100H2O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

APOIO À MULHER GRÁVIDA

Soluções para um amanhã melhor.







- Praticidade no dia a dia
- Nutrição equilibrada para si e para o seu bebé
- Bem-estar materno
- Contribui para o desenvolvimento saudável do bebé
- Mais esperança para o futuro

PEQUENO-ALMOÇO

Mingau nutritivo OU **Bebida láctea enriquecida**



ALMOÇO

Sopa nutritiva + **Arroz enriquecido com legumes** + **Bebida aromatizada com vitaminas**



JANTAR

Sopa nutritiva + **Polenta com nutrientes** + **Bebida aromatizada com vitaminas**



Imagens ilustrativas

www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Cesta Básica
de Apoio à Mulher Grávida

Uma alimentação equilibrada hoje,
mais saúde para a mãe e para o bebé amanhã.



Cuidar de hoje, é nutrir o futuro.

Alimentação equilibrada para uma gravidez mais saudável.

Nutrientes essenciais | Mais segurança | Prática e versátil | Apoio para 4 mulheres grávidas

Produto desidratado → **Produto preparado**



Bebida Láctea
(Natural, Morango ou Baunilha)



Rica em proteínas, cálcio e vitaminas.

Por pessoa:	30 g →	200 ml
4 pessoas:	120 g →	800 ml
1 kg:	≈ 33 porções	

Mingau
(Aveia, Milho e Frutos)



Fonte de energia, fibras e nutrientes essenciais.

Por pessoa:	45 g →	250 g
4 pessoas:	180 g →	1 000 g
1 kg:	≈ 22 porções	

Polenta
(Tradicional)



Energia de qualidade, leve e nutritiva.

Por pessoa:	50 g →	300 g
4 pessoas:	200 g →	1 200 g
1 kg:	20 porções	

Sopa
(Legumes com Frango ou Carne)



Saborosa, nutritiva e fácil de preparar.

Por pessoa:	40 g →	400 g
4 pessoas:	160 g →	1 600 g
1 kg:	25 porções	

Risoto / Arroz
(Legumes e Frango)



Refeição completa, saborosa e equilibrada.

Por pessoa:	60 g →	300 g
4 pessoas:	240 g →	1 200 g
1 kg:	≈ 17 porções	

Bebida Aromatizada
(Laranja ou Maracujá)



Refrescante, rica em vitaminas e minerais.

Por pessoa:	25 g →	250 ml
4 pessoas:	100 g →	1 000 ml
1 kg:	40 porções	

Alimentação prática e de longa duração | Contribui para a saúde da mãe e do bebé | **Cesta para 4 mulheres grávidas** Mais apoio. Mais saúde. Mais futuro. | Qualidade e segurança Em cada refeição

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Juntos por um amanhã melhor.

Imagens ilustrativas.

ALI100H2O
Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Nutrição que cuida de duas vidas.

Cesta Básica
de Apoio à Mulher Grávida

Método de preparação dos produtos

Refeições desidratadas. Práticas, nutritivas e seguras.



- Para a mãe e para o bebé
- Rico em nutrientes essenciais
- Prático e rápido de preparar
- Ideal para 4 mulheres grávidas

BEBIDA LÁCTEA
Preparação para 120 g



Fonte de proteínas, cálcio e vitaminas. Contribui para o desenvolvimento do bebé.

1. Dissolva **120 g** do produto em **0,5 litros** de água fria ou gelada, conforme a sua preferência.
2. Mexa até dissolver completamente.
3. Pronto para servir.

MINGAU (PAPA)
Preparação para 180 g



Rico em fibras, vitaminas e minerais. Ajuda a manter a energia e o bem-estar durante a gravidez.

1. Misture **180 g** do produto em **0,36 litros** de água fria e mexa bem.
2. Leve ao lume e cozinhe em lume baixo durante **2 minutos,** mexendo sempre.
3. Pronto para servir.

POLENTA
Preparação para 200 g



Fonte de energia, com vitaminas do complexo B. Uma refeição leve, cremosa e nutritiva.

1. Dissolva **200 g** de polenta em **1 litro** de água.
2. Leve ao lume até levantar fervura.
3. Baixe o lume e cozinhe durante **5–10 minutos,** mexendo sempre.
4. Pronto para servir.

SOPA
Preparação para 160 g



Saborosa, nutritiva e rica em vitaminas e minerais. Ideal para uma alimentação equilibrada.

1. Dissolva **160 g** da mistura em **1,5 litros** de água morna e misture bem.
2. Leve a ferver em lume alto.
3. Quando ferver, baixe o lume e cozinhe durante **15 minutos,** mexendo sempre.
4. Pronto para servir.

RISOTO / ARROZ
Preparação para 240 g



Uma refeição completa, saborosa e rica em nutrientes. Contribui para uma dieta equilibrada durante a gravidez.

1. Leve **1 litro** de água a ferver.
2. Adicione **240 g** do produto e misture bem até diluir totalmente.
3. Quando voltar a ferver, cozinhe em lume baixo durante **20–25 minutos,** com a panela tapada.
4. Pronto para servir.

BEBIDA AROMATIZADA
Preparação para 100 g



Refrescante, rica em vitaminas e minerais. Ajuda a manter a hidratação e o bem-estar da mãe.

1. Dissolva **100 g** do produto em **1 litro** de água fria ou gelada, conforme a sua preferência.
2. Mexa até dissolver completamente.
3. Pronto para servir.

Alimentação prática e de confiança | Contribui para a saúde da mãe e do bebé | **Cesta para 4 mulheres grávidas** Mais apoio. Mais saúde. Mais futuro. | Qualidade e segurança em cada refeição

Juntos por um amanhã melhor.

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Imagens ilustrativas

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

Mães saudáveis Hoje, um futuro mais forte!



CESTA BÁSICA

DE APOIO À MULHER GRÁVIDA

Na compra mínima de 10 contentores

Nutrição em cada nova vida!

Por cada contentor com 750 cestas básicas, oferecemos:

200 TACHOS

Para ajudar na preparação das refeições das cestas básicas.



Tacho similar ao da imagem.

200 CONJUNTOS DE UTENSÍLIOS

Cada conjunto é composto por:

- 4 pratos rasos
- 4 pratos de sopa
- 4 copos
- 4 colheres para comer
- 2 colheres para cozinhar
- 1 jarro
- 1 concha para servir sopa



Conjuntos similares aos da imagem.

Soluções para um amanhã melhor.

- APOIO À SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ
- ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- MAIS IGUALDADE E INCLUSÃO
- MAIS ESPERANÇA PARA O FUTURO

Juntos por comunidades mais fortes.

Imagens ilustrativas.

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

ALIMENTANDO GRÁVIDAS CONSTRUINDO AMANHÃS

PROTEÇÃO E TRANSPORTE

Cestas básicas para grávidas OPCIONAL

- Proteção no impacto com o chão, quando lançadas de aeronave.
- Proteção em zonas de cheias ou inundadas.
- Proteção em zonas com muito pó.
- Facilidade no transporte terrestre.



Mais alimentos para um amanhã melhor.







Proteção no impacto com o chão, quando lançadas de aeronave.

Proteção em zonas de cheias ou inundadas.

Proteção em zonas com muito pó.

Facilidade no transporte terrestre.

Imagens ilustrativas.

Cesta Básica para Grávidas

www.ali100h2o.com

ALI100H2O

Nutritivo por natureza, essencial por escolha.

CESTA BÁSICA

OBRIGADO

ESCRITORIO

geral@ali100h2o.com

WhatsApp +351 931 750 597

VITOR BARATA

vb.ali100h2o@gmail.com

WhatsApp +351 915 432 038

www.ali100h2o.com

Setembro 2026