

# tabela nutricional

2022

outono & inverno

01





| Linha | Produto        | Porção         | Valor Energético               | Carboidratos     | Proteínas       | Gorduras Totais    | Gorduras Saturadas | Gorduras Trans | Fibra Alimentar  | Sódio               |
|-------|----------------|----------------|--------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------|----------------|------------------|---------------------|
| 02    | Azeite & Limão | 60 g<br>(1 pç) | 335 kcal = 1402 kJ<br>(17%VD*) | 2,6 g<br>(1%VD)  | 0 g<br>(0%VD)   | 36 g<br>(65%VD)    | 5,4 g<br>(25%VD)   | 0 g<br>(**)    | 0 g<br>(0%VD)    | 861 mg<br>(36%VD)   |
|       | Balsâmico      | 60 g<br>(1 pç) | 262 kcal = 1098 kJ<br>(13%VD*) | 14 g<br>(5%VD)   | 0 g<br>(0%VD)   | 23 g<br>(42%VD)    | 3,4 g<br>(15%VD)   | 0 g<br>(**)    | 0 g<br>(0%VD)    | 401 mg<br>(17%VD)   |
|       | Coentro Fusion | 60 g<br>(1 pç) | 71 kcal = 299 kJ<br>(4%VD*)    | 5,1 g<br>(2%VD)  | 1,7 g<br>(2%VD) | 4,9 g<br>(9%VD)    | 0,9 g<br>(4%VD)    | 0 g<br>(**)    | 0,6 g<br>(2%VD)  | 403 mg<br>(17%VD)   |
|       | Tahine         | 60 g<br>(1 pç) | 181 kcal = 755 kJ<br>(9%VD*)   | 2,4 g<br>(1%VD)  | 5,8 g<br>(8%VD) | 16 g<br>(29%VD)    | 1,4 g<br>(6%VD)    | 0 g<br>(**)    | 3,1 g<br>(12%VD) | 528 mg<br>(22%VD)   |
|       | Mostarda e Mel | 60 g<br>(1 pç) | 215 kcal = 899 kJ<br>(11%VD*)  | 11 g<br>(4%VD)   | 0 g<br>(0%VD)   | 19 g<br>(35%VD)    | 2,8 g<br>(13%VD)   | 0 g<br>(**)    | 0 g<br>(0%VD)    | 615 mg<br>(26%VD)   |
|       | Oriental       | 60 g<br>(1 pç) | 92 kcal = 384 kJ<br>(5%VD*)    | 8,8 g<br>(3%VD)  | 0,7 g<br>(1%VD) | 6,0 g<br>(11%VD)   | 0,8 g<br>(3%VD)    | 0 g<br>(**)    | 0 g<br>(0%VD)    | 1381 mg<br>(58%VD)  |
|       | Pesto          | 60 g<br>(1 pç) | 270 kcal = 1130 kJ<br>(14%VD*) | 1,7 g<br>(1%VD)  | 0,6 g<br>(1%VD) | 29 g<br>(53%VD)    | 4,3 g<br>(20%VD)   | 0 g<br>(**)    | 0,7 g<br>(3%VD)  | 381 mg<br>(16%VD)   |
|       | Umami Ginger   | 66 g<br>(1 pç) | 193 kcal = 807 kJ<br>(10%VD*)  | 18,5 g<br>(6%VD) | 5 g<br>(7%VD)   | 12,2 g<br>(22%VD)  | 0,65 g<br>(3%VD)   | 0 g<br>(**)    | 1,4 g<br>(6%VD)  | 743,2 mg<br>(31%VD) |
|       | Special Lime   | 60 g<br>(1 pç) | 217 kcal = 907 kJ<br>(11%VD*)  | 12 g<br>(4%VD)   | 0 g<br>(0%VD)   | 19 g<br>(35%VD)    | 2,8 g<br>(13%VD)   | 0 g<br>(**)    | 0 g<br>(0%VD)    | 89 mg<br>(4%VD)     |
|       | Special Yorgut | 90 g<br>(1 pç) | 143 kcal = 598 kJ<br>(7%VD*)   | 9,9 g<br>(3%VD)  | 4,3 g<br>(6%VD) | 10,6 g<br>(19 %VD) | 1,4 g<br>(6%VD)    | 0 g<br>(**)    | 1,2 g<br>(5%VD)  | 45,5 mg<br>(2%VD)   |

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido.

| Linha | Produto            | Porção            | Valor Energético               | Carboidratos      | Proteínas         | Gorduras Totais   | Gorduras Saturadas | Gorduras Trans | Fibra Alimentar   | Sódio               |
|-------|--------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------|-------------------|---------------------|
|       | Winter Beet        | 460 g<br>(1 uni.) | 569 kcal = 2380 kJ<br>(28%VD*) | 43,2 g<br>(14%VD) | 45,8 g<br>(61%VD) | 24,7 g<br>(45%VD) | 6,9 g<br>(31%VD)   | 0 g<br>(**)    | 5,8 g<br>(23%VD)  | 715,6 mg<br>(30%VD) |
|       | Poke Salad         | 478 g<br>(1 uni.) | 591 kcal = 2473 kJ<br>(30%VD*) | 55 g<br>(18%VD)   | 31 g<br>(41%VD)   | 28 g<br>(51%VD)   | 7,3 g<br>(33%VD)   | 0 g<br>(**)    | 10 g<br>(40%VD)   | 883 mg<br>(37%VD)   |
|       | Guaca Goat         | 374 g<br>(1 uni.) | 539 kcal = 2255 kJ<br>(27%VD*) | 26 g<br>(9%VD)    | 41 g<br>(55%VD)   | 28 g<br>(51%VD)   | 7,8 g<br>(35%VD)   | 0 g<br>(**)    | 8,2 g<br>(33%VD)  | 1343 mg<br>(56%VD)  |
|       | Oriental Salad     | 440 g<br>(1 uni.) | 619 kcal = 2589 kJ<br>(31%VD*) | 24,4 g<br>(8%VD)  | 43,4 g<br>(58%VD) | 21,1 g<br>(38%VD) | 2,9 g<br>(13%VD)   | 0 g<br>(**)    | 9,5 g<br>(38%VD)  | 623 mg<br>(26%VD)   |
|       | Mediterranean Bowl | 400 g<br>(1 uni.) | 556 kcal = 2326 kJ<br>(28%VD*) | 37,5 g<br>(12%VD) | 21,7 g<br>(29%VD) | 36,7 g<br>(67%VD) | 15 g<br>(68%VD)    | 0 g<br>(**)    | 4 g<br>(16%VD)    | 411,1 mg<br>(17%VD) |
|       | Marrocan Mix       | 440 g<br>(1 uni.) | 535 kcal = 2238 kJ<br>(27%VD*) | 49,9 g<br>(17%VD) | 44,3 g<br>(58%VD) | 19,2 g<br>(35%VD) | 2,7 g<br>(12%VD)   | 0 g<br>(**)    | 10,3 g<br>(41%VD) | 622,2 mg<br>(26%VD) |
|       | Frango & Pesto     | 451 g<br>(1 uni.) | 474 kcal = 1983 kJ<br>(24%VD*) | 32 g<br>(11%VD)   | 41 g<br>(55%VD)   | 18 g<br>(33%VD)   | 6,1 g<br>(28%VD)   | 0 g<br>(**)    | 8,6 g<br>(34%VD)  | 638 mg<br>(27%VD)   |

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido.

| Linha | Produto             | Porção            | Valor Energético               | Carboidratos      | Proteínas         | Gorduras Totais   | Gorduras Saturadas | Gorduras Trans | Fibra Alimentar  | Sódio              |
|-------|---------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------|------------------|--------------------|
|       | Mexican Wrap        | 454 g<br>(1 uni.) | 786 kcal = 3288 kJ<br>(39%VD*) | 58 g<br>(19%VD)   | 55 g<br>(73%VD)   | 34 g<br>(62%VD)   | 17 g<br>(77%VD)    | 0 g<br>(**)    | 9,3 g<br>(37%VD) | 1669 mg<br>(70%VD) |
|       | New Tuna Wrap       | 428 g<br>(1 uni.) | 618 kcal = 2585 kJ<br>(31%VD*) | 56 g<br>(19%VD)   | 45 g<br>(60%VD)   | 24 g<br>(44%VD)   | 13 g<br>(59%VD)    | 0 g<br>(**)    | 6,8 g<br>(27%VD) | 608 mg<br>(25%VD)  |
|       | Crunch Wrap         | 385 g<br>(1 uni.) | 840 kcal = 3514 kJ<br>(42%VD*) | 58,8 g<br>(20%VD) | 64,5 g<br>(86%VD) | 37,8 g<br>(69%VD) | 18,6 g<br>(85%VD)  | 0 g<br>(**)    | 5,5 g<br>(22%VD) | 1816 mg<br>(76%VD) |
|       | Italian Wrap        | 414 g<br>(1 uni.) | 706 kcal = 2953 kJ<br>(35%VD*) | 54 g<br>(18%VD)   | 52 g<br>(69%VD)   | 29 g<br>(53%VD)   | 16 g<br>(73%VD)    | 0 g<br>(**)    | 6,8 g<br>(27%VD) | 1235 mg<br>(51%VD) |
|       | Hommus Chicken Wrap | 385 g<br>(1 uni.) | 822 kcal = 3439 kJ<br>(41%VD*) | 59,5 g<br>(20%VD) | 57,4 g<br>(77%VD) | 39,8 g<br>(72%VD) | 13 g<br>(59%VD)    | 0 g<br>(**)    | 9,7 g<br>(39%VD) | 1535 mg<br>(64%VD) |

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido.

Elaborado por: Nutri Mi Assessoria em Alimentos

Data: 12/O4/22

Design por: Stéphanie Bessa

Arquivo: Tabela Nutricional Cardápio Outono Inverno Salu 2022

Aprovado por: Sarah Hatia