



SALADA

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Winter Beet	Rúcula, mix de folhas, quinoa, beterraba marinada assada, frango em cubos, queijo de cabra, abóbora cabotã assada com páprica, cebola roxa, amêndoas laminadas e tomate cereja. Molho incluso: Balsâmico	Bowl Grande	569 kcal (28% VD*)	42,2 g (14%VD)	45,8 g (61% VD)	24,7 g (45%VD)	6,9 g (31% VD)	0 g	5,8 g (23%VD)	715,6 mg (30%VD)
Guaca Gloat	Mix de folhas, guacamole, edamame, queijo de cabra, pão pita assado com zaatar, frango em cubos e couve flor assada. Molho incluso: Coentro fusion	Bowl Grande	474 kcal (24% VD*)	32 g (11%VD)	41 g (55% VD)	18 g (33%VD)	6,1 g (28% VD)	0 g	8,6 g (34%VD)	638 mg (27%VD)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas. Molho incluso: Pesto da casa	Bowl Grande	474 kcal (24% VD*)	32 g (14,5%VD)	41 g (55% VD)	18g (33%VD)	6,1 g (28% VD)	0 g	8,6 g (34%VD)	638 mg (27%VD)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas. Molho incluso: Pesto da casa	Bowl Grande	474 kcal (24% VD*)	32 g (14,5%VD)	41 g (55% VD)	18g (33%VD)	6,1 g (28% VD)	0 g	8,6 g (34%VD)	638 mg (27%VD)
Cobb Salu	Alface americana, guacamole, chips de batata doce, queijo gorgonzola, ovo cozido, frango em cubos e tomate cereja.	Bowl Grande	564 kcal (28,2% VD*)	20,9 g (7%VD)	46,5 g (62% VD)	32,9g (59,9%VD)	12,3 g (55,9% VD)	0 g	4,4 g (17,72%VD)	966,4 mg (40,3%VD)
Tune & Egg	Alface americana, ovo cozido, cebola roxa, tomate cereja, pepino, grão de bico, milho peruano crocante e atum em conserva. Molho incluso: Mostarda e mel	Bowl Grande	307 kcal (15,4% VD*)	34,4 g (11,5%VD)	23,3 g (31% VD)	8,5g (15,4%VD)	1,6 g (7,4% VD)	0 g	6,42 g (25,68%VD)	306,4 mg (12,8%VD)

WRAP

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Mexican	Frango em cubos, parmesão, mussarela de búfala, guacamole e alface americana. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	786 kcal (39% VD*)	58 g (19%VD)	55 g (73% VD)	34 g (62%VD)	17 g (77% VD)	0 g	9,3 g (37%VD)	1669 mg (70%VD)
New Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa caramelizada e alface americana. Molho incluso: Azeite e limão	1 un.	618 kcal (30% VD*)	56 g (19%VD)	45 g (60% VD)	24 g (44%VD)	13 g (59% VD)	0 g	6,8 g (27%VD)	608 mg (25%VD)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de milho, queijo parmesão, mussarela de búfala, frango desfiado e ovo cozido. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	581 kcal (29% VD*)	48,5 g (16,2%VD)	27,5 g (36,6% VD)	30,8 g (56%VD)	8,4 g (38,3% VD)	0 g	5,4 g (21,56%VD)	1225,9 mg (51,1%VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango desfiado. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	706 kcal (22,5% VD*)	54 g (18%VD)	52 g (69% VD)	29 g (53%VD)	16 g (73% VD)	0 g	6,8 g (27%VD)	1235 mg (51%VD)
Homus Chicken	Frango em cubos, parmesão, homus, tomate cereja e alface americana. Molho incluso: Tahine	1 un.	822 kcal (41% VD*)	59,5 g (20%VD)	57,4 g (77% VD)	39,8 g (72%VD)	13 g (59% VD)	0 g	9,7 g (38,8%VD)	1535 mg (61%VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, alface americana e parmesão. Molho incluso: Spicy sauce	1 un.	896 kcal (44,6% VD*)	37,2 g (12,4%VD)	66,8 g (89,1% VD)	53,3 g (96,9%VD)	22,5 g (102,4% VD)	0 g	14,6 g (58,44%VD)	1583,2 mg (66%VD)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca. Molho incluso: Pesto da casa	1 un.	646 kcal (32,3% VD*)	49,8 g (16,5%VD)	53,6 g (71,4%VD)	25,2 g (46,7%VD)	10,7 g (48,5%VD)	0 g	5,6 g (22,4%VD)	1433,4 mg (58,7%VD)

HOT BOWLS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Greek (Frango)	Alface americana, cuscuz marroquino, pepino japonês, cebola roxa, coalhada seca, tomate cereja, azeitona preta e frango em cubos. Molho incluso: Tahine	Bowl médio	863 kcal (43,1% VD*)	60,1 g (20%VD)	49,7 g (66,2% VD)	47,1 g (85,7%VD)	5,9 g (26,8% VD)	0 g	7,6 g (30,4%VD)	743,3 mg (31%VD)
Bifum Bowl	Bifum, mix de folhas, crispy chicken assado, cenoura assada, tomate cereja, pepino e castanha de caju crispy. Molho incluso: Spicy Sauce	Bowl médio	587 kcal (29,4% VD*)	36,3 g (12,1%VD)	32,6 g (43,5% VD)	25,4 g (46,2%VD)	6 g (27,2% VD)	0 g	11 g (45,2%VD)	679 mg (28,3%VD)
Salmon Mango	Rúcula, arroz negro, pepino, manga, salmão grelhado e chips de batata doce. Molho incluso: Mostarda e Mel	Bowl médio	306 kcal (15,3% VD*)	36,6 g (12,2%VD)	14,8 g (19,7% VD)	12 g (21,8%VD)	4,1 g (18,6% VD)	0 g	4,48 g (17,92%VD)	273 mg (11,4%VD)

PROTEÍNAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Crispy Chicken	Aveia, azeite, parmesão e páprica.	100g (1 scoop)	288 kcal (14,4% VD*)	17,7 g (5,9%VD)	27,1 g (36,1% VD)	12,3 g (22,3%VD)	3,6 g (16,1% VD)	0 g	6,87 g (12,48%VD)	423,8 mg (17,7%VD)
Frango em cubos ou desfiado	Azeite e páprica.	100g (1 scoop)	195 kcal (9,8% VD*)	0,3 g (0,1%VD)	31,4 g (41,9% VD)	6,6 g (12%VD)	1,5 g (6,6% VD)	0 g	6,87 g (27,48%VD)	0,0 mg (0%VD)
Salmão	-	100g (1 scoop)	88 kcal (4,4% VD*)	0 g (0%VD)	10,6 g (14,1% VD)	5,1 g (9,2%VD)	1,4 g (6,3% VD)	0 g	0 g (0%VD)	139,9 mg (5,8%VD)
Tofu marinado	óleo de gergelim e sriracha.	100g (1 scoop)	49 kcal (2,4% VD)	1,4 g (0,5% VD)	5,2 g (7% VD)	3 g (5,4% VD)	0,4 g (1,9% VD)	0 g	0,16 g (0,64%VD)	6,4 mg (0,3%VD)

MOLHO

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Azeite e limão	Azeite e limão	60 ml (1 un.)	335 kcal (17% VD*)	2,6 g (1%VD)	0 g	36 g (65%VD)	5,4 g (25% VD)	0 g	0 g	861 mg (36%VD)
Balsâmico	Balsâmico, mel e mostarda	60 ml (1 un.)	262 kcal (13% VD*)	2,4 g (5%VD)	0 g	23 g (42%VD)	3,4 g (15% VD)	0 g	0 g	401 mg (17%VD)
Coentro fusion	Gengibre, coentro e logurte	60 ml (1 un.)	71 kcal (4% VD*)	5,1 g (2% VD)	1,7 g (2% VD)	4,9 g (9%VD)	0,9 g (4% VD)	0 g	0,6 g (2%VD)	403 mg (17%VD)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	181 kcal (9% VD*)	2,4 g (1%VD)	5,8 g (8% VD)	16 g (29%VD)	1,4 g (6% VD)	0 g	3,1 g (12%VD)	528 mg (22%VD)
Mostarda e mel	Dijon, mel e pimenta do reino	60 ml (1 un.)	215 kcal (11% VD*)	11 g (4%VD)	0 g	19 g (35%VD)	2,8 g (13% VD)	0 g	0 g	615 mg (26%VD)
Oriental	Gengibre, shoyu e sriracha	60 ml (1 un.)	92 kcal (5% VD*)	8,8 g (3%VD)	0,7 g (1% VD)	6 g (11%VD)	0,8 g (3,8% VD)	0 g	0 g	1381 mg (58%VD)
Pesto	Manjerição e saisinha	60 ml (1 un.)	270 kcal (14% VD*)	1,7 g (1%VD)	0,6 g (1% VD)	29 g (53%VD)	4,3 g (20% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	318 mg (13%VD)
Mostarda e gergelim	logurte, mostarda e gergelim	60 ml (1 un.)	217 kcal (11% VD*)	12 g (4%VD)	0 g	19 g (35%VD)	2,8 g (13% VD)	0 g	0 g	89 mg (4%VD)
Special lime	Mostarda, mel e limão siciliano	60 ml (1 un.)	217 kcal (11% VD*)	12 g (4%VD)	0 g	19 g (35%VD)	2,8 g (13% VD)	0 g	0 g	89 mg (4%VD)
Spicy sauce	Pimenta coreana, gengibre e gergelim	60 ml (1 un.)	237 kcal (11,9% VD*)	3,8 g (1,3%VD)	0,3 g (0,4%VD)	25 g (45,5%VD)	3,4 g (15,5%VD)	0 g	0,12 g (0,48%VD)	85,4 g (3,6%VD)

SOPAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Canja Fit	Quinoa, frango desfiado e legumes	350 ml (1 un.)	379 kcal (19% VD*)	28,6 g (85,9%VD)	26,9 g (38,5% VD)	16,6 g (30,2%VD)	2,6 g (11,6% VD)	0 g	2,46 g (9,84%VD)	363,8 mg (15,2%VD)
Mandioquinha	Mandioquinha	350 ml (1 un.)	97 kcal (4,9% VD*)	12,2 g (4,1%VD)	1,3 g (1,8% VD)	5,1 g (9,3%VD)	0,7 g (3,2% VD)	0 g	1,46 g (5,84%VD)	1965,2 mg (819%VD)

TORTAS PROTEICAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Frango	Frango, grão de bico, milho, azeitona verde, manteiga e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	226 kcal (11% VD*)	17 g (6%VD)	12 g (24% VD)	12 g (18%VD)	5,4 g (27% VD)	0,2 g (10% VD)	3,3 g (13%VD)	322 mg (16%VD)
Palmito	Palmito, grão de bico, azeitona verde, manteiga e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	149 kcal (7% VD*)	17 g (6%VD)	5,4 g (11% VD)	7,5 g (12%VD)	3,2 g (16% VD)	0,2 g (10% VD)	4,5 g (18%VD)	392 mg (20%VD)

PROTEIN SHAKE

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Acalma	Manga, maracujá, logurte sem lactose, gengibre e colágeno.	400 ml (1 un.)	251 kcal (12,6% VD*)	46 g (15,3%VD)	14,5 g (19,4% VD)	1 g (1,8%VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	13,3 g (53,2%VD)	90,6 mg (3,8%VD)
Energético	Açai, morango, logurte sem lactose, banana, manjerição e colágeno.	400 ml (1 un.)	374 kcal (18,7% VD*)	65,3 g (21,8%VD)	14,3 g (19% VD)	6,2 g (11,3%VD)	1,3 g (5,7% VD)	0 g	5,7 g (22,8%VD)	82,4 mg (3,5%VD)
Saciedade	Frutas vermelhas, logurte sem lactose, banana, hortelã, pasta de amendoim Naked Nuts e mel.	400 ml (1 un.)	415 kcal (20,8% VD*)	52,9 g (17,6%VD)	14,9 g (19,8% VD)	16 g (29,1%VD)	3,4 g (15,3% VD)	0 g	7,3 g (29,08%VD)	230,3 mg (9,6%VD)

DOCES SALU

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGETICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Brigadeiro Vegano	Leite condensado de soja e cacau 100%.	18 g (1 un.)	23 kcal (0% VD*)	3,4 g (0%VD)	0 g (0% VD)	0,9 g (1%VD)	0,7 g (3% VD)	0 g	0 g (0%VD)	0 mg (0%VD)
Brownie	Ovo, óleo de coco, farinha de amêndoas, xilitol e cacau 50%.	40 g (1 un.)	180 kcal (9% VD*)	15 g (5%VD)	2,4 g (5% VD)	12 g (19%VD)	9,1 g (43% VD)	0 g	0,7 g (3%VD)	30 mg (2%VD)
Cupcake de banana bread	Ovo, chocolate ao leite, farinha de amêndoas, farinha de arroz, fermento, canela e banana.	60 g (1 un.)	244 kcal (12% VD*)	27 g (9%VD)	4,9 g (10% VD)	13 g (20%VD)	7,2 g (36% VD)	0 g	0,7 g (3%VD)	179 mg (9%VD)