



SALADAS & BOWLS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (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 cabotia assada com páprica, cebola roxa, amêndoas laminadas e tomate cereja.	Bowl Grande	330 kcal (16,5% VD*)	24 g (8%VD)	35 g (46,7% VD)	10,5 g (19,1%VD)	2,3 g (10,2% VD)	0 g	3,65 g (14,6%VD)	470 mg (19,6%VD)
Cozy Bowl	Spaghetti de pupunha, quinoa, queijo de cabra, beterraba marinada, berinjela stick, kale, edamame e cebola crispy.	Bowl Grande	408 kcal (20,4% VD*)	40,8 g (13,6%VD)	18,8 g (25% VD)	19,7 g (35,8%VD)	2,3 g (10,5% VD)	0 g	10,6 g (42,4%VD)	416 mg (1,7%VD)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas.	Bowl Grande	282 kcal (14% VD*)	13 g (4,3%VD)	32,9 g (43,8% VD)	9 g (16,4%VD)	2,3 g (10,5% VD)	0 g	3 g (12%VD)	530 mg (22%VD)
Eat Your Greens	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra, amêndoas laminadas e frango em cubos.	Bowl Grande	398 kcal (19,9% VD*)	19 g (6,3%VD)	41 g (54,7% VD)	18 g (32,7%VD)	3,2 g (14,3% VD)	0 g	8,6 g (33%VD)	485 mg (20,2%VD)
Greek Bowl	Alface americana, coalhada seca, tomate cereja, pepino, azeitona preta, cebola roxa e cuscuz marroquino e frango em cubos.	Bowl Grande	416 kcal (20,8% VD*)	35 g (11,7%VD)	37,4 g (50% VD)	14 g (25,5%VD)	2,7 g (12,5% VD)	0 g	5,2 g (20,8%VD)	446 mg (18,6%VD)
Bifum Bowl	Bifum, mix de folhas, super crispy chicken assado, cenoura assada, castanha de caju crispy, tomate cereja e pepino.	Bowl Grande	363 kcal (18,2% VD*)	13 g (4,3%VD)	32,9 g (43,8% VD)	9 g (16,4%VD)	2,31 g (10,5% VD)	0 g	3 g (12%VD)	446 mg (18,6%VD)

WRAPS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Mexican	Frango em cubos, parmesão, mussarela de búfala, guacamole e alface americana.	1 un.	428 kcal (21,4% VD*)	26,9 g (9%VD)	37,1 g (49,5% VD)	19,3 g (35%VD)	5,1 g (23,2% VD)	0 g	4,6 g (18,5%VD)	688 mg (28,7%VD)
Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa caramelizada e alface americana.	1 un.	317 kcal (16% VD*)	23 g (7,7%VD)	32 g (42,4% VD)	11 g (20%VD)	3,2 g (14,7% VD)	0 g	2,5 g (10%VD)	478 mg (20%VD)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de milho, queijo parmesão, mussarela de búfala, frango desfiado e ovo cozido.	1 un.	443 kcal (22,2% VD*)	24,4 g (8,1%VD)	41,8 g (55,7% VD)	18,8 g (34,2%VD)	5,8 g (26,4% VD)	0 g	2,8 g (11,28%VD)	767 mg (32%VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango desfiado.	1 un.	346 kcal (17,3% VD*)	26,3 g (8,8%VD)	37,5 g (50% VD)	9,5 g (17,3%VD)	3,7 g (17% VD)	0 g	3,27 g (13%VD)	665 mg (27,7%VD)
Homus Chicken	Frango em cubos, parmesão, homus, tomate cereja e alface americana.	1 un.	390 kcal (19,5% VD*)	28,7 g (9,6%VD)	37,1 g (49,5% VD)	13,6 g (24,7%VD)	3,7 g (16,8% VD)	0 g	4,1 g (16,4%VD)	1095 mg (45,7%VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, alface americana e parmesão.	1 un.	467 kcal (23,4% VD*)	31,9 g (10,6%VD)	38,8 g (51,7% VD)	20,6 g (37,5%VD)	5,8g (26,3% VD)	0 g	4,9 g (19,6%VD)	777 mg (32,4%VD)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca.	1 un.	355 kcal (17,8% VD*)	26,6 g (8,9%VD)	35,7 g (47,6%VD)	11,2 g (20,4%VD)	3,4 g (15,6%VD)	0 g	3,27 g (13%VD)	689 mg (28,7%VD)
Caesar	Alface americana, mussarela ralada, super crispy chicken e tomate cereja,	1 un.	347 kcal (17,4% VD*)	23,4 g (7,8%VD)	35,8 g (47,7%VD)	11,4 g (20,7%VD)	3,7 g (17%VD)	0 g	2,5 g (10%VD)	725,5 mg (30,2%VD)

MOLHO

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (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*)	24 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 iogurte	60 ml (1 un.)	150 kcal (7,5% VD*)	9,8 g (3,3%VD)	6,8 g (9% VD)	9,8 g (17,7%VD)	1,5 g (6,8% VD)	0 g	2,3 g (9%VD)	291 mg (12%VD)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	188 kcal (9,4% VD*)	6 g (2%VD)	6,9 g (9,2% VD)	15,4 g (28%VD)	2,6 g (11,8% VD)	0 g	1,8 g (7,2%VD)	6 mg (0,3%VD)
Mostarda e mel	Dijon, mel e pimenta do reino	60 ml (1 un.)	280 kcal (14% VD*)	20 g (6,7%VD)	0,3 g (0,4% VD)	22 g (40%VD)	3 g (13,6% VD)	0 g	0 g	168 mg (7%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% VD)	0 g	0 g	1381 mg (58%VD)
Pesto	Manjerição e salsinha	60 ml (1 un.)	340 kcal (17% VD*)	7,1 g (2,4%VD)	0,6 g (1% VD)	35,2 g (64%VD)	4,3 g (20% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	318 mg (16%VD)
Mostarda e gergelim	Iogurte, 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.)	330 kcal (16,5% VD*)	12 g (4%VD)	2 g (2,7%VD)	32 g (58,2%VD)	3 g (13,6%VD)	0 g	2,5 g (10%VD)	506 g (21%VD)
Caesar	Yogurt, mostarda e parmesão	60 ml (1 un.)	129 kcal (6,5% VD*)	2,6 g (0,9%VD)	3,4 g (4,5%VD)	12 g (21,8%VD)	3,4 g (15,5%VD)	0 g	0 g	154,3 g (6,4%VD)

SOPAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (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)	28,9 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)

PROTEÍNAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (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)	10,8 g (14,1% VD)	51 g (9,2%VD)	1,4 g (63% 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)

TORTAS PROTEICAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (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 ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Acalma	Manga, maracujá, iogurte 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	Açaí, morango, iogurte 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, iogurte 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 ENERGÉTICO (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)	1,2 g (19%VD)	9,1 g (45% VD)	0 g	0,7 g (6%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)