PROTEÍNAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Atum em conserva	Atum em conserva.	60g (1 scoop)	69 kcal (3,5% VD*)	1 g (0,3%VD)	15,5 g (20,6%VD)	0,4 g (0,7%VD)	0 g	0 g	0 g	125,5 mg (5,2%VD)
Coalhada seca caseira	Leite e yogurt.	70g (1 scoop)	107 kcal (5,3% VD*)	8,2 g (2,7%VD)	6,1 g (8,1%VD)	5,7 g (10,3%VD)	3,7 g (16,7% VD)	0 g	0 g	80,5 mg (3,4%VD)
Super crispy chicken assado	Frango, cornflakes, azeite, parmesão e ovo.	100g (1 scoop)	428 kcal (21,4% VD*)	27 g (9%VD)	39,9 g (53,2% VD)	16,5 g (30%VD)	9,27 g (42,1% VD)	0 g	0 g	697 mg (29%VD)
Frango em cubos	Frango, azeite, páprica e salsinha.	100g (1 scoop)	196 kcal (9,8% VD*)	0 g	30,9 g (41,2% VD)	7,1 g (12,9%VD)	1,7 g (7,6% VD)	0 g	0 g	77 mg (3,2%VD)
Frango desfiado	Frango, azeite, páprica e salsinha.	100g (1 scoop)	196 kcal (9,8% VD*)	0 g	30,9 g (41,2% VD)	7,1 g (12,9%VD)	1,7 g (7,6% VD)	0 g	0 g	77 mg (3,2%VD)
Falafel assado	Grão de bico, mix de especiarias, coentro, cebola roxa e hortelã.	100g (1 scoop)	150 kcal (7,5% VD*)	23 g (7,7%VD)	7,1 g (9,5% VD)	4 g (7,3%VD)	0,6 g (2,8% VD)	0 g	7,1 g (28,4% VD)	547,4 mg (22,8%VD)
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	30g (1 pç.)	47 kcal (2,4% VD*)	0 g	3,9 g (5,2% VD)	3,3 g (6,1%VD)	1,1 g (4,9% VD)	0 g	0 g	42,3 mg (1,8% VD)
Homus caseiro	Grão de bico, azeite, tahine e limão.	80g (1 scoop)	112 kcal (5,6% VD*)	12,8 g (4,3%VD)	5,2 g (7% VD)	4,6 g (8,3%VD)	0,8 g (3,5% VD)	0 g	5,4 g (21,6% VD)	584,6 mg (24,4%VD)
Queijo de cabra	Queijo de cabra.	20g (1 pç.)	50 kcal (2,5% VD*)	0,7 g (0,2%VD)	3,7 g (4,9% VD)	2,9 g (5,3%VD)	0 g	0 g	0 g	63,3 mg (2,6%VD)
Salmão cru	Salmão.	80g (1 scoop)	93 kcal (4,7% VD*)	0 g	15,9 g (21,1%VD)	2,8 g (5,1%VD)	0,5 g (2%VD)	0 g	0 g	53,6 mg (2,2%VD)
Salmão grelhado	Salmão, azeite e pimenta do reino.	80g (1 scoop)	154 kcal (7,7% VD*)	0 g	18,4 g (24,5%VD)	8,8 g (16%VD)	2,4 g (10,9%VD)	0 g	0 g	241,6 mg (10,1%VD)
Tofu marinado	Tofu, óleo de gergelim e sriracha.	70g (1 scoop)	60 kcal (3% VD*)	0,5 g (0,2%VD)	5,7 g (7,6%VD)	3,9 g (7,1%VD)	0,4 g (1,6%VD)	0 g	0,2 g (0,85%VD)	2,8 mg (0,1%VD)
Ovo cozido	Ovo.	1 un.	70 kcal (3,5% VD*)	0,5 g (0,2%VD)	5,7 g (7,5% VD)	4,8 g (8,7%VD)	1,5 g (6,7% VD)	0 g	0 g	55,8 mg (2,3%VD)

COMPLEMENTOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Bifum	Bifum e cenoura ralada.	100g (1 scoop)	150 kcal (7,5% VD*)	9,8 g (3,3%VD)	0,5 g (0,7%VD)	0,1 g (0,2%VD)	0 g	0 g	3,3 g (13,2%VD)	52,5 mg (2,2%VD)
Cuscuz marroquino	Cuscuz, mix de especiarias e salsinha.	80g (1 scoop)	152 kcal (7,6% VD*)	29 g (9,7%VD)	4,8 g (6,4%VD)	1,6 g (2,9%VD)	0,3 g (1,4% VD)	0 g	1,6 g (6,4%VD)	0 g
Penne integral	Penne integral e azeite.	100g (1 scoop)	123 kcal (6,2% VD*)	26,3 g (8,8%VD)	4,9 g (6,5% VD)	0,6 g (1%VD)	0,17 g (0,8% VD)	0 g	3,5 g (14%VD)	129 mg (5,4%VD)
Quinoa tricolor	Quinoa e sal.	100g (1 scoop)	136 kcal (6,8% VD*)	0 g	19,8 g (6,6% VD)	4,4 g (5,9%VD)	4,3 g (7,8% VD)	0 g	2,2 g (8,6%VD)	4,3 mg (0,2%VD)
Berinjela stick	Berinjela, azeite, gergelim, parmesão, páprica e pimenta do reino.	30g (1 pç.)	120 kcal (6% VD*)	7,8 g (2,6%VD)	2,6 g (3,5% VD)	9,1 g (16,6%VD)	2,3 g (10,6% VD)	0 g	1,4 g (5,6%VD)	93,1 mg (3,9%VD)
Abóborda assada	Abóbora cabotiá, páprica e azeite.	70g (1 pç.)	46 kcal (2,3% VD*)	7,7 g (2,6%VD)	1,4 g (1,9% VD)	0,7 g (1,3%VD)	0 g	0 g	2,1 g (8,4% VD)	147,7 mg (6,2%VD)
Abobrinha grelhada	Abobrinha, azeite e pimenta do reino.	70g (1 scoop)	14 kcal (0,7% VD*)	3 g (1%VD)	0,6 g (0,9% VD)	0,2 g (0,4%VD)	0,0 g (0,2% VD)	0 g	1 g (4% VD)	0,7 mg (0% VD)
Amêndoas lâminadas	Amêndoas e mix de especiarias.	15g (1 scoop)	88 kcal (4,4% VD*)	3,7 g (1,2%VD)	2,5 g (3,3% VD)	7,8 g (14,2%VD)	0,8 g (3,5% VD)	0 g	1,5 g (6% VD)	1,7 mg (0,1% VD)
Azeitona preta	Azeitona preta.	40g (1 scoop)	100 kcal (5% VD*)	4 g (1,3%VD)	0 g	8 g (14,5%VD)	2 g (9,1% VD)	0 g	0 g	640 mg (26,7%VD)
Batata doce assada	Batata doce, azeite e pimenta do reino.	50g (1 scoop)	91 kcal (4,6% VD*)	17,5 g (5,8%VD)	1 g (1,3%VD)	1,5 g (2,7%VD)	1 g (4,5%VD)	0 g	2 g (8% VD)	93 mg (3,9%VD)
Beterraba marinada	Beterraba, azeite, vinagre balsâmico e sal.	60g (1 scoop)	58 kcal (2,9% VD*)	14,5 g (4,8%VD)	0,9 g (1,2%VD)	0,1 g (0,2%VD)	0 g	0 g	0,85 g (3,4%VD)	40,3 mg (1,7%VD)
Brócolis assado	Brócolis, alho, pimenta do reino.	50g (1 scoop)	30 kcal (1,5% VD*)	3,6 g (1,2%VD)	1,2 g (1,6%VD)	1,7 g (3,1%VD)	0,3 g (1,1%VD)	0 g	1,65 g (6,6%VD)	20,5 mg (0,9%VD)
Castanha de caju crispy	Castanha de caju, mel e mix de especiarias,	15g (1 scoop)	103 kcal (5,2% VD*)	9,4 g (3,1%VD)	2,4 g (3,1%VD)	7,1 g (12,8%VD)	1,4 g (6,4%VD)	0 g	0,6 g (2,4%VD)	96,5 mg (4%VD)
Cebola caramelizada	Cebola roxa, azeite, açúcar e vinagre balsâmico.	60g (1 pç.)	66 kcal (3,3% VD*)	10,1 g (3,4%VD)	0,7 g (1%VD)	1,1 g (2%VD)	0,2 g (0,7%VD)	0 g	1 g (4%VD)	2,5 mg (0,1%VD)
Cebola roxa	Cebola roxa.	40g (1 scoop)	23 kcal (1,2% VD*)	5,2 g (1,7%VD)	0,7 g (0,9%VD)	0,1 g (0,2%VD)	0 g	0 g	1 g (4%VD)	1,8 mg (0,1%VD)

Cenoura assada	Cenoura, azeite e mix de especiarias.	50g (1 scoop)	44 kcal (2,2% VD*)	6,5 g (2,2%VD)	1 g (1,3% VD)	1,5 g (2,7%VD)	0 g	0 g	2,5 g (10%VD)	113,5 mg (4,7%VD)
Cenoura ralada	Cenoura.	40g (1 pç.)	16 kcal (0,8% VD*)	3,8 g (1,3%VD)	0,4 g (0,5%VD)	0,1 g (0,2%VD)	0 g	0 g	1 g (4%VD)	27,6 mg (1,2%VD)
Couve flor assada	Couve flor, mix de especiarias, sal e azeite.	50g (1 scoop)	28 kcal (1,4% VD*)	2,1 g (0,7%VD)	0,9 g (1,2% VD)	2,1 g (3,8%VD)	0,3 g (1,4%VD)	0 g	1 g (4,6%VD)	7,5 mg (0,3%VD)
Edamame	Edamame, azeite de oliva e sal.	50g (1 scoop)	68 kcal (3,4% VD*)	5 g (1,7%VD)	5,5 g (7,3% VD)	3 g (5,5%VD)	0,5 g (2,3% VD)	0 g	5 g (20% VD)	96,5 mg (4%VD)
Grão de bico assado	Grão de bico, azeite e mix de especiarias.	50g (1 scoop)	52 kcal (2,6% VD*)	7,3 g (2,4%VD)	2,7 g (3,5% VD)	1,4 g (2,5%VD)	0,2 g (1% VD)	0 g	3,2 g (12,8% VD)	121 mg (5% VD)
Guacamole	Avocado, tomate, cebola roxa e sal.	80g (1 scoop)	121 kcal (6,1% VD*)	7,4 g (2,5%VD)	1,6 g (2,2% VD)	10,8 g (19,6%VD)	1,7 g (7,8%VD)	0 g	3,2 g (12,7% VD)	398,6 mg (16,6%VD)
Parmesão em lascas	Parmesão.	40g (1 pç.)	181 kcal (9,1% VD*)	0,7 g (0,2%VD)	14,2 g (19% VD)	13,4 g (24,4%VD)	7,9 g (35,9%VD)	0 g	0 g	737,,6 mg (30,7%VD)
Manga	Manga.	60g (1 scoop)	44 kcal (2,2% VD*)	11,6 g (3,9%VD)	0,3 g (0,3%VD)	0,1 g (0,2%VD)	0 g	0 g	1 g (4%VD)	1,1 mg (0%VD)
Milho peruano crocante	Milho, azeite e sal.	20g (1 scoop)	86 kcal (4,3% VD*)	14 g (4,7%VD)	2 g (2,7%VD)	2 g (3,6%VD)	0 g	0 g	2 g (8%VD)	150,4 mg (6,3%VD)
Mussarela de búfala	Mussarela de búfala.	50g (1 pç.)	159 kcal (8% VD*)	1,2 g (0,4%VD)	10,8 g (14,4%VD)	12,3 g (22,4%VD)	7,8 g (35,4%VD)	0 g	0 g	207,5 mg (8,6%VD)
Mix de cogumelos	Cogumelos e shoyu.	60g (1 scoop)	37 kcal (1,9% VD*)	5,3 g (1,8%VD)	4,1 g (5,5%VD)	0 g	0 g	0 g	1,1 g (4,28% VD)	55,8 mg (2,3%VD)
Pepino japonês	Pepino japonês.	50g (1 scoop)	7 kcal (0,3% VD*)	1,4 g (0,5%VD)	0,4 g (0,5%VD)	0,1 g (0,1%VD)	0 g	0 g	0,3 g (1,36%VD)	1 mg (0%VD)
Spaghetti de pupunha	Spaghetti de pupunha, azeite, alho.	50g (1 pç.)	28 kcal (1,4% VD*)	3 g (1%VD)	1,5 g (2%VD)	1 g (1,8%VD)	0 g	0 g	1,5 g (6%VD)	94 mg (3,9%VD)
Tomate cereja	Tomate cereja.	40g (1 scoop)	13 kcal (0,6% VD*)	2,8 g (0,9%VD)	0,5 g (0,7% VD)	0,2 g (0,4%VD)	0 g	0 g	0,6 g (2,48%VD)	5,4 mg (0,2%VD)
Vinagrete de milho	Milho, mix de especiarias, cebola, azeite e salsinha.	50g (1 scoop)	52 kcal (2,6% VD*)	6 g (2%VD)	1,5 g (2% VD)	2,8 g (5,1%VD)	0,4 g (2% VD)	0 g	2 g (8%VD)	104 mg (4,3%VD)
Ovo cozido	Ovo.	1 un.	70 kcal (3,5% VD*)	0,5 g (0,2%VD)	5,7 g (7,5% VD)	4,8 g (8,7%VD)	1,5 g (6,7% VD)	0 g	0 g	
Alface americana	Alface americana.	130g (1 pç.)	11 kcal (0,6% VD*)	2,3 g (0,8%VD)	0,8 g (1,1% VD)	0,2 g (0,3%VD)	0 g	0 g	1,33 g (5,32% VD)	0,5 mg (0,4%VD)
Kale	Kale.	50g (1 pç.)	25 kcal (1,3% VD*)	5 g (1,7% VD)	1,7 g (2,2% VD)	0,4 g (0,6%VD)	0 g	0 g	1,5 g (6% VD)	0,5 mg (0,4%VD)
Rúcula	Rúcula.	40g (1 pç.)	7 kcal (0,4% VD*)	0,8 g (0,3% VD)	0,6 g (0,9%VD)	0,1 g (0,2% VD)	0 g	0 g	0,59 g (2,36% VD)	4,8 mg (0,2%VD)
Mix de folha	Mix de folhas.	90g (1 pç.)	12 kcal (0,6% VD*)	2,1 g (0,7% VD)	0,9 g (1,2%VD)	0,2 g (0,3% VD)	0 g	0 g	1,36 g (5,44% VD)	7,3 mg (0,3%VD)

BASES

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Alface americana	Alface americana.	130g (1 pç.)	11 kcal (0,6% VD*)	2,3 g (0,8%VD)	0,8 g (1,1% VD)	0,2 g (0,3%VD)	0 g	0 g	1,33 g (5,32% VD)	0,5 mg (0,4%VD)
Kale	Kale.	50g (1 pç.)	25 kcal (1,3% VD*)	5 g (1,7% VD)	1,7 g (2,2% VD)	0,4 g (0,6%VD)	0 g	0 g	1,5 g (6% VD)	0,5 mg (0,4%VD)
Rúcula	Rúcula.	40g (1 pç.)	7 kcal (0,4% VD*)	0,8 g (0,3% VD)	0,6 g (0,9%VD)	0,1 g (0,2% VD)	0 g	0 g	0,59 g (2,36% VD)	4,8 mg (0,2%VD)
Mix de folha	Mix de folhas.	90g (1 pç.)	12 kcal (0,6% VD*)	2,1 g (0,7% VD)	0,9 g (1,2%VD)	0,2 g (0,3% VD)	0 g	0 g	1,36 g (5,44% VD)	7,3 mg (0,3%VD)

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 cabotiá 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)	41,6 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	Manjericão 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)

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
Tropical Mango	Manga, maracujá, iogurte sem lactose, gengibre e colágeno.	400 ml (1 un.)	147 kcal (7,4% VD*)	23,8 g (7,9%VD)	10,2 g (13,5% VD)	1 g (1,8%VD)	Og	O g	2 g (8%VD)	82 mg (3,4%VD)
Açaí Basil	Açaí, morango, iogurte sem lactose, banana, manjericão e colágeno.	400 ml (1 un.)	276 kcal (13,8% VD*)	54,2 g (18,1%VD)	10,5 g (14% VD)	3,1 g (5,6%VD)	0,8 g (3,4% VD)	O g	4,55 g (18,2%VD)	129,5 mg (5,4%VD)
Peanut Berry	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, hortelã, pasta de amendoim Naked Nuts e mel.	400 ml (1 un.)	187 kcal (9,4% VD*)	34,8 g (11,6%VD)	6,2 g (8,3% VD)	3 g (5,5%VD)	0,6 g (2,5% VD)	O g	3,5 g (13,96%VD)	76,6 mg (3,2%VD)
Cocoa Power	Cacau, whey de baunilha, colágeno SELVS® ,leite de aveia NUDE®, banana e pasta de amendoim.	400 ml (1 un.)	296 kcal (14,8% VD*)	29,9 g (10%VD)	23,1 g (30,8% VD)	9,2 g (16,7%VD)	1,6 g (7,4% VD)	O g	5,3 g (21,2%VD)	82,8 mg (3,5%VD)

FRUIT BOWLS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Açaí Bowl	Açaí batido. Acompanha banana e granola caseira	350 ml (1 un.)	311 kcal (15,6% VD*)	62,6 g (20,9%VD)	2,5 g (3,3% VD)	7,2 g (13,1%VD)	1,5 g (6,9% VD)	O g	5,61 g (22,44%VD)	34,2 mg (1,4%VD)
Tropical Bowl	Manga batida com abacaxi. Acompanha banana e granola caseira	350 ml (1 un.)	300 kcal (15% VD*)	56,4 g (18,8%VD)	4,9 g (6,5% VD)	8,5 g (15,4%VD)	3,91 g (17,8% VD)	O g	12,8 g (51,2%VD)	30,09 mg (1,3%VD)
Pitaya Bowl	Pitaya batida. Acompanha banana e granola caseira	350 ml (1 un.)	300 kcal (15% VD*)	41,3 g (18,8%VD)	3,5 g (4,7% VD)	2,3 g (4,1%VD)	0,4 g (1,9% VD)	O g	5,81 g (23,24%VD)	0,9 mg (0%VD)

SANDUS DO CAFÉ

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Salmon Cream	Salmão defumado, cream cheese, alcaparra, cebola roxa temperada e dill na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	402 kcal (20,1% VD*)	40,8 g (13,6%VD)	22,4 g (29,8% VD)	15,8 g (28,8%VD)	1,6 g (7% VD)	O g	3,73 g (14,92%VD)	1542,6 mg (64,3%VD)
Tunacado	Pasta de atum Tours®, avocado, tomate e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	437 kcal (21,9% VD*)	50,2 g (16,7%VD)	14,3 g (19% VD)	20,3 g (36,9%VD)	2,9 g (13,1% VD)	O g	5,1 g (20,56%VD)	829,1 mg (34,5%VD)
Beef	Rosbife, mussarela de búfala, mostarda da casa, tomate e rúcula na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	374 kcal (18,7% VD*)	46,8 g (15,6%VD)	16,9 g (22,5% VD)	13,2 g (24,1%VD)	4,5 g (20,5% VD)	O g	4,61 g (18,44%VD)	1221,7 mg (50,9%VD)
Caprese	Queijo de cabra, tomate cereja confit, rúcula e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	270 kcal (13,5% VD*)	41,8 g (13,9%VD)	5,3 g (7% VD)	9 g (16,3%VD)	2,6 g (11,8% VD)	O g	4,2 g (16,96%VD)	580,1 mg (24,2%VD)
Avochicken	Pasta de frango, avocado, tomate e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	344 kcal (17,2 VD*)	45,2 g (15,1%VD)	15,4 g (20,5% VD)	10,7 g (19,5%VD)	1,3 g (5,9% VD)	O g	3,91 g (15,64%VD)	580,1 mg (24,2%VD)

SUCOS DO CAFÉ

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Sai Stress	Maçã morango e gengibre.	400 ml (1 un.)	103 kcal (5,2% VD*)	23,4 g (7,8%VD)	2 g (2,6% VD)	0,8 g (1,4%VD)	0,8 g (1,4% VD)	0 g	3,36 g (13,44%VD)	30 mg (1,3%VD)
Vem Saúde	Maçã, pepino e abacaxi.	400 ml (1 un.)	97 kcal (4,9% VD*)	22,6 g (7,5%VD)	2,1 g (2,7% VD)	0,8 g (1,4%VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	3,3 g (13,16%VD)	15,1 mg (0,6%VD)
Befacê	Maçã, cenoura e gengibre.	400 ml (1 un.)	151 kcal (7,6% VD*)	36,6 g (12,2%VD)	2,1 g (2,7% VD)	1 g (1,9%VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	6,38 g (25,52%VD)	43,6 mg (1,8%VD)
Ki Delis	Maçã, kiwi e morango.	400 ml (1 un.)	103 kcal (5,2% VD*)	25,8 g (8,6%VD)	1,3 g (1,7% VD)	0,4 g (0,7%VD)	0 g	0 g	3,9g (15,4%VD)	21,5 mg (0,9%VD)
Dia a Dia	Maçã, frutas vermelhas e banana.	400 ml (1 un.)	146 kcal (7,3 VD*)	37 g (12,3%VD)	1,6 g (2,1% VD)	0,6 g (1%VD)	0,2g (0,8% VD)	0 g	4,52 g (18,08%VD)	21,3mg (0,9%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 (8%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)

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