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 porção)	60g (3,6% VD*)	0 g (0,0% VD*)	12 g (21,8% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	0 g	0 g	150 mg (7,5% VD*)
Coalhada seca Leite	Leite e iogurt.	70g (1 porção)	107 kcal (5,4% VD*)	8,2 g (2,7% VD*)	6,1 g (8,2% VD*)	5,7 g (10,4% VD*)	3,7 g (16,9% VD*)	0 g	0 g	60,5 mg (2,4% VD*)
Super crispy chicken assado	Frango, corinthiano, aveia, parmesão e ovo.	100g (1 porção)	228 kcal (11,4% VD*)	2 g (0,7% VD*)	39,9 g (53,2% VD*)	6,5 g (11,8% VD*)	1,7 g (7,7% VD*)	0 g	0 g	897 mg (39,9% VD*)
Frango em cubos	Frango, aveia, páprica e salsinha.	100g (1 porção)	166 kcal (8,3% VD*)	0 g (0,0% VD*)	30,9 g (41,2% VD*)	4,1 g (7,5% VD*)	1,7 g (7,6% VD*)	0 g	0 g	77 mg (3,2% VD*)
Frango desfiado	Frango, aveia, páprica e salsinha.	100g (1 porção)	166 kcal (8,3% VD*)	0 g (0,0% VD*)	30,9 g (41,2% VD*)	4,1 g (7,5% VD*)	1,7 g (7,6% VD*)	0 g	0 g	77 mg (3,2% VD*)
Frango temperado	Frango, pimentão, shoyu, óleo de gergelim torrado e salsinha.	100g (1 porção)	150 kcal (7,5% VD*)	1,1 g (0,4% VD*)	28,7 g (38,2% VD*)	2,7 g (4,9% VD*)	0,8 g (3,6% VD*)	0 g	0 g	203 g (8,5% VD*)
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	40g (1 ud.)	63 kcal (3,2% VD*)	0,2 g (0,1% VD*)	5,2 g (6,9% VD*)	4,4 g (8,0% VD*)	1,4 g (6,4% VD*)	0 g	0 g	56 mg (2,3% VD*)
Sardinha grelhada	Grão de bico, aveia, salsinha, tahine e limão.	80g (1 porção)	132 kcal (6,6% VD*)	12,8 g (4,2% VD*)	7,2 g (9,6% VD*)	4,9 g (8,9% VD*)	0,8 g (3,6% VD*)	0 g	5,4 g (21,6% VD*)	584,8 mg (24,4% VD*)
Pasta de atum	Atum, aveia, maionese light, mostarda e cebola.	28g (1 porção)	132 kcal (6,6% VD*)	3,1 g (1,0% VD*)	12,6 g (17,1% VD*)	7,8 g (14,2% VD*)	1,2 g (5,4% VD*)	0 g	0,3 g (1,2% VD*)	172,4 mg (7,2% VD*)
Pasta de frango	Frango, ricota, cebola, salsinha, cenoura, aveia e mostarda.	28g (1 porção)	100 kcal (5,0% VD*)	1,1 g (0,6% VD*)	15,1 g (20,5% VD*)	3,9 g (7,0% VD*)	0,9 g (3,9% VD*)	0 g	0,7 g (2,8% VD*)	35 mg (1,5% VD*)
Suflê de cebola	Queijo de cabra.	30g (1 porção)	79 kcal (3,9% VD*)	0,3 g (0,1% VD*)	5,1 g (6,9% VD*)	6,1 g (11,0% VD*)	3,8 g (17,2% VD*)	0 g	0 g	133,3 mg (5,6% VD*)
Rosbife	Rosbife.	30g (1 fatia)	58 kcal (2,9% VD*)	0,7 g (0,2% VD*)	9,9 g (13,4% VD*)	1,8 g (3,3% VD*)	0,7 g (3,1% VD*)	0 g	0 g	428 mg (17,9% VD*)
Salmão cru	Salmão.	60g (1 porção)	93 kcal (4,7% VD*)	0 g (0,0% VD*)	16,8 g (22,8% VD*)	2,8 g (5,1% VD*)	0,6 g (2,6% VD*)	0 g	0 g	53,16 mg (2,2% VD*)
Salmão grelhado	Salmão, aveia e pimenta do reino.	60g (1 porção)	154 kcal (7,7% VD*)	0 g (0,0% VD*)	16,4 g (24,5% VD*)	8,8 g (16% VD*)	2,4 g (10,9% VD*)	0 g	0 g	241,8 mg (10,1% VD*)
Tofu mostarda	Tofu, óleo de gergelim e sriracha.	70g (1 porção)	90 kcal (4,5% VD*)	1,7 g (0,5% VD*)	5,7 g (8,6% VD*)	7,1 g (12,9% VD*)	1,1 g (4,9% VD*)	0 g	2,2 g (8,8% VD*)	2,8 mg (0,0% VD*)

BASES

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Sifum	Sifum e canela raladu.	100g (1 porção)	160 kcal (7,5% VD*)	50 g (9,3% VD*)	0,5 g (0,7% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	0 g	0,3 g (1,2% VD*)	0,3 g (0,2% VD*)
Cuscuz mamoguano	Cuscuz, mix de especiarias e salsinha.	60g (1 porção)	100 kcal (5,1% VD*)	22 g (7,3% VD*)	2,4 g (3,4% VD*)	0,4 g (0,8% VD*)	0,3 g (1,4% VD*)	0 g	0 g	0 g (0,4% VD*)
Penne integral	Penne integral e azeite.	100g (1 porção)	323 kcal (16,1% VD*)	66,3 g (22,1% VD*)	4,9 g (6,8% VD*)	4,8 g (8,6% VD*)	0,6 g (2,8% VD*)	0 g	3,5 g (14% VD*)	129 mg (5,6% VD*)
Quinoa	Quinoa e sal.	100g (1 porção)	368 kcal (18,4% VD*)	64,2 g (21,4% VD*)	14,1 g (19,6% VD*)	6,1 g (11,1% VD*)	0,6 g (2,8% VD*)	0 g	7,5 g (30% VD*)	5 mg (0,2% VD*)
Nozes Saku	Nozes, pimenta sriracha, óleo de gergelim torrado e shoyu light.	30g (1 ud.)	90 kcal (4,6% VD*)	3,5 g (1,1% VD*)	1,2 g (1,6% VD*)	1,9 g (3,7% VD*)	0,1 g (0,5% VD*)	0 g	1,2 g (4,8% VD*)	145,1 mg (6% VD*)
Alface americana	Alface americana.	180g (1 ud.)	3 kcal (0,1% VD*)	0,7 g (0,2% VD*)	0,6 g (0,8% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	0 g	1,3 g (5,2% VD*)	0,9 mg (0,0% VD*)
Kale	Kale.	50g (1 ud.)	25 kcal (1,3% VD*)	4 g (1,1% VD*)	1,7 g (2,3% VD*)	0,3 g (0,6% VD*)	0 g	0 g	1,5 g (6,1% VD*)	7,5 mg (0,3% VD*)
Rúcula	Rúcula.	40g (1 ud.)	7 kcal (0,4% VD*)	0,8 g (0,2% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	0,9 g (3,6% VD*)	4,8 mg (0,2% VD*)
Mix de folhas	Mix de folhas.	50g (1 ud.)	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*)	7,5 mg (0,3% VD*)

COMPLEMENTOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Abobora cabocla	Abóbora cabocla, páprica e azeite.	70g (1 porção)	65 kcal (3,3% VD*)	7 g (2,3% VD*)	1,4 g (1,9% VD*)	0,7 g (1,4% VD*)	0 g	0 g	2,1 g (8,4% VD*)	1417,1 mg (61,6% VD*)
Abobrinha grelhada	Abobrinha, aveia e pimenta do reino.	70g (1 porção)	14 kcal (0,7% VD*)	3 g (1% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	0,2 g (0,4% VD*)	0,1 g (0,3% VD*)	0 g	1 g (4% VD*)	0,7 mg (0% VD*)
Amêndoas temperadas	Amêndoas e mix de especiarias.	15g (1 porção)	88 kcal (4,4% VD*)	3,4 g (1% VD*)	2,9 g (3,9% VD*)	7,8 g (14,2% VD*)	0,6 g (2,8% VD*)	0 g	1,5 g (6% VD*)	1,7 mg (0,1% VD*)
Apetiona preta	Apetiona preta.	100g (1 porção)	100 kcal (5,1% VD*)	24 g (8% VD*)	2,1 g (2,9% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	2 g (8,1% VD*)	640 mg (28,1% VD*)
Berinjela assada	Berinjela, azeite, gengibre, pimentão, páprica e pimenta do reino.	40g (1 porção)	120 kcal (6% VD*)	7,8 g (2,6% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	9,8 g (18,2% VD*)	2,3 g (10,4% VD*)	0 g	1,4 g (5,6% VD*)	351 mg (15,4% VD*)
Batata doce assada	Batata doce, azeite e pimenta do reino.	50g (1 porção)	70 kcal (4,5% VD*)	16 g (5,8% VD*)	1 g (1,3% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g (4,5% VD*)	0 g	2,5 g (9% VD*)	12 mg (0,5% VD*)
Beterraba assada	Beterraba, azeite, vinagre balsâmico e sal.	50g (1 porção)	58 kcal (2,9% VD*)	14,5 g (4,8% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	2,8 g (11,2% VD*)	403,3 mg (17,6% VD*)
Brócolis assados	Brócolis, alho, pimenta do reino.	60g (1 porção)	30 kcal (1,5% VD*)	3,4 g (1,1% VD*)	1,2 g (1,6% VD*)	1,7 g (3,1% VD*)	0,3 g (1,4% VD*)	0 g	1,8 g (6,8% VD*)	20,3 mg (0,9% VD*)
Cenoura de cap. crua	Cenoura de cap. inteira e mix de especiarias.	50g (1 porção)	70 kcal (3,6% VD*)	3,4 g (1,1% VD*)	2,4 g (3,2% VD*)	7,1 g (12,9% VD*)	1,1 g (4,9% VD*)	0 g	0,8 g (3,2% VD*)	98,3 mg (4,3% VD*)
Cebola crua temperada	Cebola, orégano, vinagre de arroz e azeite.	40g (1 ud.)	80 kcal (4,1% VD*)	4 g (1% VD*)	0,6 g (0,8% VD*)	6,1 g (11,1% VD*)	0,9 g (4,1% VD*)	0 g	1,4 g (5,6% VD*)	282 mg (12% VD*)
Cebola crua	Cebola rosa.	40g (1 porção)	23 kcal (1,2% VD*)	5,2 g (1,7% VD*)	0,7 g (0,9% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	0 g	1,7 g (6,8% VD*)	1,6 mg (0,1% VD*)
Cenoura crua	Cenoura, azeite e mix de especiarias.	40g (1 porção)	44 kcal (2,2% VD*)	6,6 g (2,2% VD*)	0,4 g (0,5% VD*)	1,6 g (2,9% VD*)	0 g	0 g	2,5 g (10% VD*)	11,5 mg (0,5% VD*)
Cenoura cozida	Cenoura.	50g (1 porção)	18 kcal (0,9% VD*)	3,6 g (1,2% VD*)	0,4 g (0,5% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	1,4 g (5,6% VD*)	27,5 mg (1,2% VD*)
Couve flor assada	Couve flor, mix de especiarias, sal e azeite.	50g (1 porção)	38 kcal (1,9% 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	1,9 g (7,6% VD*)	7,5 mg (0,3% VD*)
Edamame	Edamame, azeite de oliva e sal.	50g (1 porção)	68 kcal (3,4% VD*)	5,3 g (1,8% VD*)	5,3 g (7,1% VD*)	3,1 g (5,7% VD*)	0,4 g (1,8% VD*)	0 g	2,6 g (10,4% VD*)	190,5 mg (8,3% VD*)
Grão de bico cozido	Grão de bico, azeite e mix de especiarias.	50g (1 porção)	52 kcal (2,6% VD*)	7,7 g (2,6% VD*)	2,7 g (3,6% VD*)	1,4 g (2,6% VD*)	0,2 g (0,9% VD*)	0 g	2,2 g (8,8% VD*)	1,1 mg (0,0% VD*)
Guacamole	Avocado, tomate, cebola roxa e sal.	50g (1 porção)	101 kcal (5,1% VD*)	3,6 g (1,2% VD*)	1,1 g (1,5% VD*)	10,8 g (19,8% VD*)	1,7 g (7,6% VD*)	0 g	2,2 g (8,7% VD*)	389,6 mg (16,9% VD*)
Permissão em tesas	Permissão.	40g (1 ud.)	110 kcal (5,5% VD*)	0,7 g (0,2% VD*)	14,2 g (19% VD*)	10,4 g (19,4% VD*)	7,0 g (31,9% VD*)	0 g	0 g	727,4 mg (31,7% VD*)
Manga	Manga.	50g (1 porção)	44 kcal (2,2% VD*)	11,4 g (3,8% VD*)	0,3 g (0,4% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	1 g (4,1% VD*)	1,1 mg (0,0% VD*)
Mirtilo pequeno	Mirtilo, azeite e sal.	50g (1 porção)	86 kcal (4,3% VD*)	14 g (4,7% VD*)	0,7 g (0,9% VD*)	3,1 g (5,7% VD*)	0,3 g (1,4% VD*)	0 g	2 g (8% VD*)	160,4 mg (6,9% VD*)
Mussarela de bufala	Mussarela de bufala.	30g (1 porção)	169 kcal (8% VD*)	1,2 g (0,4% VD*)	10,8 g (14,6% VD*)	13,3 g (24,4% VD*)	7,8 g (35,4% VD*)	0 g	0 g	207,5 mg (8,9% VD*)
Shimeji	Shimeji e shoyu.	60g (1 porção)	14 kcal (1,0% VD*)	2,7 g (0,8% VD*)	1,1 g (1,5% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	1,1 g (4,8% VD*)	117,6 mg (5,1% VD*)
Pepino japonês	Pepino japonês.	50g (1 porção)	7 kcal (0,4% VD*)	1,4 g (0,4% VD*)	0,4 g (0,5% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0 g	0 g	0,3 g (1,2% VD*)	1,5 mg (0,0% VD*)
Spaghetti de pupunha	Spaghetti de pupunha, azeite, alho.	50g (1 porção)	28 kcal (1,4% VD*)	3,6 g (1,2% VD*)	1,6 g (2,1% VD*)	1,1 g (2,1% VD*)	0 g	0 g	1,5 g (6,1% VD*)	94 mg (4,1% VD*)
Tomate cereja	Tomate cereja.	50g (1 porção)	13 kcal (0,7% VD*)	2,9 g (0,9% VD*)	0,5 g (0,7% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	0,8 g (3,4% VD*)	5,2 mg (0,2% VD*)
Vinagrete de mirtilo	Mirtilo, mix de especiarias, cebola, azeite e salsinha.	50g (1 porção)	52 kcal (2,6% VD*)	4,9 g (1,6% VD*)	1,9 g (2,6% VD*)	2,8 g (5,1% VD*)	0,4 g (2% VD*)	0 g	1,1 g (4,7% VD*)	104 mg (4,5% VD*)
Vinagrete	Tomate, cebola roxa, hortelã, azeite e limão.	80g (1 porção)	108 kcal (5,4% VD*)	4,8 g (1,6% VD*)	0,7 g (0,9% VD*)	9,2 g (16,6% VD*)	1,3 g (5,8% VD*)	0 g	1,6 g (6,8% VD*)	383,9 mg (16,6% VD*)
Ovo cozido	Ovo.	50g (1 ud.)	77 kcal (3,9% VD*)	0,6 g (0,2% VD*)	6,3 g (8,4% VD*)	5,3 g (9,6% VD*)	1,6 g (7,3% VD*)	0 g	0 g	62 mg (2,7% VD*)
Ovo de Codorna	Ovo de codorna.	40g (1 ud.)	63 kcal (3,2% VD*)	0,2 g (0,1% VD*)	5,2 g (6,9% VD*)	4,4 g (8,0% VD*)	1,4 g (6,4% VD*)	0 g	0 g	56 mg (2,3% VD*)

MOLHOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Azeite Extra	Azeite e limão	60 ml (1 un.)	335 kcal (17% VD*)	2,7 g (0,9% VD*)	0 g (0% VD*)	36 g (55,4% VD*)	5,4 g (24% VD*)	0 g	0 g	180 mg (7,8% VD*)
Barômimo	Barômimo, mel e mostarda	60 ml (1 un.)	262 kcal (13% VD*)	34 g (11% VD*)	0 g (0% VD*)	13 g (19,7% VD*)	2,1 g (9% VD*)	0 g	0 g	401 mg (17% VD*)
Cuarto Fusion	Gengibre, cúrcuma e coquis	60 ml (1 un.)	150 kcal (7,5% VD*)	5,8 g (1,9% VD*)	8,6 g (11,5% VD*)	9,6 g (14,7% VD*)	1,8 g (8% VD*)	0 g	2,7 g (10,8% VD*)	238 mg (10,3% VD*)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	188 kcal (9,4% VD*)	4,5 g (1,5% VD*)	6,6 g (8,8% VD*)	16,4 g (25,1% VD*)	2,8 g (12,3% VD*)	0 g	1,8 g (7,2% VD*)	1,1 mg (0,0% VD*)
Mostarda e mel	Dijon, mel e pimenta do reino	60 ml (1 un.)	250 kcal (14% VD*)	20 g (6,7% VD*)	0,3 g (0,4% VD*)	22 g (40% VD*)	2,5 g (13,8% VD*)	0 g	0 g	168 mg (7% VD*)
Oriental	Gengibre, shoyu e sriracha	60 ml (1 un.)	50 kcal (2,5% VD*)	8,8 g (2,9% VD*)	0,7 g (0,9% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	0 g	1,1 g (4,9% VD*)
Pesto	Manjericão e salsinha	60 ml (1 un.)	340 kcal (17% VD*)	2,1 g (0,7% VD*)	0,6 g (0,8% VD*)	35,3 g (64,1% VD*)	4,3 g (20% VD*)	0 g	0,7 g (2,8% VD*)	318 mg (14% VD*)
Mostarda temperada	Salsinha, alcaparra, mostarda e dijon.	60 ml (1 un.)	188 kcal (9,4% VD*)	7,5 g (2,5% VD*)	0,6 g (0,8% VD*)	16,8 g (25,6% VD*)	2,5 g (12,1% VD*)	0 g	0,7 g (2,8% VD*)	248,8 mg (11% VD*)
Special Sauce	Mostarda, mel e limão siciliano	60 ml (1 un.)	217 kcal (11% VD*)	12 g (4,1% VD*)	0 g (0,0% VD*)	19 g (29,2% VD*)	3,4 g (16,5% VD*)	0 g	0 g	89 mg (3,9% VD*)
Spicy sauce	Pimenta cosieira, gengibre e gergelim	60 ml (1 un.)	237 kcal (11,8% VD*)	5,8 g (1,9% VD*)	0,3 g (0,4% VD*)	22 g (33,8% VD*)	3,4 g (16,5% VD*)	0 g	0 g	85,4 mg (3,6% VD*)
Caesar Vegano	Trufo, mostarda, limão e alho.	60 ml (1 un.)	186 kcal (9,3% VD*)	2,4 g (0,8% VD*)	2,8 g (3,8% VD*)	18,6 g (28,6% VD*)	2,5 g (12,1% VD*)	0 g	0,3 g (1,2% VD*)	368 mg (15,4% VD*)

BOWLS DE SALADA

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, cenoura ralada, tomate cereja, ervilha, pepino, cebola roxa, cebola roxa temperada com páprica, cebola roxa, amêndoas, laminadas e tomate cereja.	Bowl Grande	350 kcal (18% VD*)	24 g (8% VD*)	20,3 g (27,1% VD*)	10,3 g (18% VD*)	2,2 g (10,0% VD*)	0 g	3,6 g (14,4% VD*)	470 mg (19,6% VD*)
Cozy Bowl	Spaghetti de pupunha, quinoa, quirjo de cabra, beterraba marinada, tomate cereja, kale, edamame e cebola crua.	Bowl Grande	408 kcal (20,4% VD*)	40,8 g (13,6% VD*)	18,8 g (25,1% VD*)	16,7 g (30,8% VD*)	3,1 g (14% VD*)	0 g	5,6 g (22,4% VD*)	41,6 mg (1,7% VD*)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango, pesto, cenoura ralada, tomate cereja, de cabra e amêndoas laminadas.	Bowl Grande	282 kcal (14% VD*)	12 g (4,0% VD*)	32,9 g (43,8% VD*)	9 g (16,4% VD*)	2,2 g (10,0% VD*)	0 g	3 g (12% VD*)	530 mg (22,1% VD*)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de mirtilo, queijo minas, cenoura ralada, tomate cereja, frango desfiado e ovo cozido.	Bowl Grande	492 kcal (24,6% VD*)	44,7 g (14,9% VD*)	41,7 g (55,6% VD*)	16,5 g (30% VD*)	3,6 g (16,3% VD*)	0 g	6,4 g (25,6% VD*)	678,4 mg (28,3% VD*)
Greek Bowl	Alface americana, cuscuz de quinoa, tomate cereja, pepino, azeitona preta, cebola roxa e cuscuz mamoguano e frango em cubos.	Bowl Grande	416 kcal (20,8% VD*)	36 g (11,7% VD*)	37,4 g (50% VD*)	14 g (25,6% VD*)	2,7 g (12,3% VD*)	0 g	5,2 g (20,8% VD*)	449 mg (18,8% VD*)
High Fiber	Acelgora cozida, salada com páprica, beterraba sticks, tabouleh assado, cenoura assada, mix de folhas e frango desfiado.	Bowl Médio	493 kcal (24,6% VD*)	28,8 g (9,6% VD*)	38,8 g (51,8% VD*)	25,1 g (45,7% VD*)	4,3 g (19,6% VD*)	0 g	12 g (48% VD*)	401 g (16,8% VD*)
Low Carb	Mix de folhas, beterraba sticks, couve flor assada, frango em cubos e edamame.	Bowl Médio	436 kcal (21,8% VD*)	19,7 g (6,6% VD*)	41,7 g (55,6% VD*)	21,3 g (38,7% VD*)	4,8 g (21,8% VD*)	0 g	7 g (28% VD*)	274,1 g (11,5% VD*)
Protein	Quinoa branca, sardinha cru, pepino, mix de folhas, cashews seco e shimeji.	Bowl Médio	404 kcal (20,2% VD*)	43,2 g (14,4% VD*)	41,7 g (55,6% VD*)	9,5 g (17,3% VD*)	9,5 g (43,2% VD*)	0 g	6 g (24% VD*)	105,2 g (4,4% 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 bufala, guacamole e alface americana.	1 un.	534 kcal (26,7% VD*)	45,1 g (15% VD*)	39,6 g (52,8% VD*)	21,7 g (38,6% VD*)	6,6 g (30,8% VD*)	0 g	4,2 g (17,2% VD*)	1512,9 mg (63% VD*)
Tuna	Atum, mussarela de bufala, ovo cozido, cebola roxa, cenoura ralada e alface americana.	1 un.	453 kcal (22,6% VD*)	41,2 g (13,7% VD*)	33,3 g (44,4% VD*)	15,5 g (28,1% VD*)	4,2 g (19,6% VD*)	0 g	2,7 g (11,4% VD*)	587,7 mg (24,5% VD*)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de mirtilo, queijo minas, cenoura ralada, tomate cereja, frango desfiado e ovo cozido.	1 un.	535 kcal (26,8% VD*)	40,2 g (13,4% VD*)	42,9 g (57,2% VD*)	17,9 g (32,2% VD*)	7,4 g (34,2% VD*)	0 g	2,3 g (9,4% VD*)	845,9 mg (35,2% VD*)
Italian	Alface americana, mussarela de bufala, parmesão, tomate cereja, frango e ovo cozido.	1 un.	497 kcal (24,8% VD*)	41 g (13,7% VD*)	38,7 g (51,6% VD*)	16,9 g (30,4% VD*)	5,3 g (24,5% VD*)	0 g	2,7 g (11,4% VD*)	767,9 mg (32% VD*)
Hunter Chicken	Frango em cubos, parmesão, hortus, tomate cereja e alface americana.	1 un.	491 kcal (24,6% VD*)	40,1 g (13,4% VD*)	38,7 g (51,6% VD*)	15,7 g (28,3% VD*)	5,3 g (24,5% VD*)	0 g	3,6 g (14,9% VD*)	1015,3 mg (42,3% VD*)
Crispy Mango	Crispy chicken assado, mussarela de bufala, guacamole, alface americana e pernilado.	1 un.	528 kcal (26,4% VD*)	45,7 g (15,2% VD*)	36,9 g (49,2% VD*)	19,9 g (35,7% VD*)	6,2 g (28,7% VD*)	0 g	3,7 g (15,4% VD*)	877,7 mg (36,6% VD*)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e cosmeto seco.	1 un.	446 kcal (22,3% VD*)	42,4 g (14,1% VD*)	36,8 g (49,1% VD*)	13,3 g (24,2% VD*)	2,6 g (12,1% VD*)	0 g	2,7 g (11% VD*)	731 mg (30,5% VD*)
Caesar	Alface americana, mussarela cebola, super crispy chicken e tomate cereja.	1 un.	493 kcal (24,7% VD*)	41,7 g (13,9% VD*)	37,1 g (49,7% VD*)	15,9 g (29,3% VD*)	5,4 g (24,9% VD*)	0 g	2,9 g (11,8% VD*)	1070,3 mg (44,6% VD*)

SANDUS

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 da casadas de fermentação natural.	1 un.	402 kcal (20,0% VD*)	40,8 g (13,6% VD*)	22,4 g (29,8% VD*)	16,8 g (28,8% VD*)	6 g (7% VD*)	0 g	3,7 g (14,9% VD*)	1642,8 mg (68,4% VD*)
Tunacado	Pasta de atum (Tuna), avocado, tomate e pesto seco na casadas de fermentação natural.	1 un.	437 kcal (21,8% VD*)	50 g (16,7% VD*)	20,3 g (27% VD*)	20,3 g (34,9% VD*)	2,2 g (10,1% VD*)	0 g	5,2 g (20,9% VD*)	1026 mg (42,9% VD*)
Beef	Rosbife, mussarela de bufala, mostarda de dijon, tomate cereja e da casadas 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 (20,6% VD*)	0 g	4,8 g (19,4% VD*)	1227,7 mg (50,9% VD*)
Caprese	Queijo de cabra, tomate cereja confit, rúcula e pesto seco na casadas de fermentação natural.	1 un.	270 kcal (13,5% VD*)	41,6 g (13,8% VD*)	9,7 g (12,9% VD*)	9 g (16,3% VD*)	3,1 g (14,2% VD*)	0 g	4,2 g (16,9% VD*)	1870,1 mg (77,9% VD*)
Avocitucan	Pasta de frango, avocado, tomate e pesto seco na casadas de fermentação natural.	1 un.	344 kcal (17,2 VD*)	46,2 g (15,4% VD*)	15,4 g (20,5% VD*)	10,7 g (19,5% VD*)	1,3 g (5,9% VD*)	0 g	3,9 g (15,8% VD*)	1861,1 mg (77,6% VD*)

SUCOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Sol Stress	Maçã morango e gengibre.	400 ml (1 un.)	120 kcal (5,2% VD*)	29,4 g (9,8% VD*)	2 g (2,6% VD*)	0,8 g (1,4% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	3,36 g (13,4% VD*)	30 mg (1,3% VD*)
Vem Saúde	Maçã, pepino e abacaxi.	400 ml (1 un.)	97 kcal (4,8% VD*)	22,8 g (7,6% VD*)	2 g (2,7% VD*)	0,8 g (1,4% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	3,3 g (13,2% VD*)	16 mg (0,6% VD*)
Bafedi	Maçã, cenoura e gengibre.	400 ml (1 un.)	101 kcal (5,1% VD*)	38,5 g (12,8% VD*)	1,6 g (2,1% VD*)	0,4 g (0,7% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	6,28 g (25,1% VD*)	43,8 mg (1,8% VD*)
Ki Dieta	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% VD*)	0 g	3,9g (15,4% VD*)	21,6 mg (0,9% VD*)
Dia a Dia	Maçã, frutas vermelhas e banana.	400 ml (1 un.)	148 kcal (7,4 VD*)	37 g (12,3% VD*)	1,6 g (2,1% VD*)	0,8 g (1,4% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	4,52 g (18,0% VD*)	21,3mg (0,9% VD*)

SHAKES PROTEICOS

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*)	27,6 g (9,2% VD*)	10,2 g (13,6% VD*)	1 g (1,8% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	2 g (8% VD*)	62 mg (2,6% VD*)
Açai Blast	Açaí, morango, iogurte sem lactose, banana, maracujá e colágeno.	400 ml (1 un.)	276 kcal (13,8% VD*)	54,2 g (18% VD*)	10,6 g (14% VD*)	3 g (5,6% VD*)	0,6 g (3,4% VD*)	0 g	4,66 g (19,2% VD*)	129,5 mg (5,4% VD*)
Peanut Berry	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, homeb, pasta de amendoim hakesi hurts e mel.	400 ml (1 un.)	187 kcal (9,3% VD*)	34,4 g (11,4% VD*)	6,2 g (8,3% VD*)	3 g (5,5% VD*)	0 g (0% VD*)	0 g	5,3 g (22,1% VD*)	76,6 mg (3,2% VD*)
Cocoa Power	Cacau, mix de laranjinha, colágeno SELUV®, leite de avelã NUDET, banana e pasta de amendoim.	400 ml (1 un.)	286 kcal (14,3% VD*)	29,9 g (10% VD*)	23,1 g (30,8% VD*)	9,2 g (16,7% VD*)	1,6 g (7,4% VD*)	0 g	5,3 g (22,2% VD*)	89,5 mg (3,8% VD*)
Delícia Cocoa Creme	Cereal proteico de cacau CELLA®, cacau, leite de amêndoas, colágeno SELUV®, HOCH® xarope de colágeno SELUV®.	400 ml (1 un.)	365 kcal (18% VD*)	19 g (6,3% VD*)	20,8 g (27,7% VD*)	20,9 g (37,9% VD*)	16 g (73,1% VD*)	0 g	25,1 g (105,1% VD*)	145 mg (7% VD*)

FRUIT BOWLS

| PRODUTO | INGREDIENTES | PORÇÃO | VALO