

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 (3,6% 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 iogurte.	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)	71 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)	71 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 (7,3% VD)	71 g (9,5% VD)	4 g (7,3% VD)	0,6 g (2,8% VD)	0 g	71 g (28,4% VD)	547,4 mg (22,9% VD)
Frango teriyaki	Frango, pimentão, shoyu, óleo de gergelim torrado e salsinha.	100g (1 scoop)	196 kcal (9,8% VD*)	4,3 g (1,4% VD)	32,2 g (42,3% VD)	4,5 g (8,2% VD)	0,1 g (0,5% VD)	0 g	0 g	262,2 mg (10,3% VD)
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	40g (1 pc.)	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)
Homus caseiro	Grão de bico, azeite, tahine e limão.	80g (1 scoop)	112 kcal (5,6% VD*)	12,8 g (4,3% VD)	7,2 g (9,5% VD)	4,6 g (8,3% VD)	0,8 g (3,5% VD)	0 g	5,4 g (2,1% VD)	584,6 mg (24,4% VD)
Pasta de atum	Atum, azeite, maionese light, mostarda e cebola.	88g (1 scoop)	132 kcal (6,6% VD*)	3,1 g (1% VD)	12,5 g (16,7% VD)	8,3 g (15,1% VD)	1,2 g (5,5% VD)	0 g	0,3 g (1,2% VD)	172,5 mg (7,2% VD)
Pasta de frango	Frango, ricota, cebola, salsinha, cenoura, azeite e mostarda.	88g (1 scoop)	100 kcal (5% VD*)	1,4 g (0,5% VD*)	15,1 g (20,1% VD*)	3,3 g (6% VD*)	0,5 g (2,3% VD*)	0 g	0,2 g (0,8% VD*)	35 mg (1,5% VD*)
Queijo de cabra	Queijo de cabra.	20g (1 pc.)	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)
Rosbife	Rosbife.	50g (1 pc.)	55 kcal (2,8% VD*)	0,3 g (0,1% VD*)	9,3 g (12,4% VD*)	18 g (3,3% VD*)	0,7 g (3,2% VD*)	0 g	0 g	426 mg (17,8% VD*)
Salmão cru	Salmão.	80g (1 scoop)	93 kcal (4,7% VD*)	0 g	15,9 g (21,9% VD)	5,8 g (10,5% VD)	0,5 g (2,3% 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 (7,7% VD)	3,9 g (7,9% VD)	0,4 g (1,6% VD)	0 g	0,2 g (0,85% VD)	2,8 mg (0,3% VD)
BASES										
PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Bifum	Bifum e cenoura ralada.	100g (1 scoop)	42 kcal (2% VD)	9,8 g (3,3% VD)	0,5 g (0,7% VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	0 g	3,3 g (13,3% 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*)	19,8 g (6,6% VD)	4,4 g (5,9% VD)	4,3 g (7,8% VD)	0,6 g (2,7% VD)	0 g	2,2 g (8,6% VD)	4,3 mg (0,2% VD)
Noodles Salu	Noodles, pimenta sriracha, óleo de gergelim torrado e shoyu light.	90g (1 pc.)	112 kcal (5,6% VD*)	23,2 g (7,7% VD)	1,2 g (1,6% VD)	1,5 g (2,7% VD)	0,1 g (0,5% VD)	0 g	1,2 g (4,8% VD)	145,1 mg (6% VD)
Alface americana	Alface americana.	130g (1 pc.)	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	133 g (5,32% VD)	0,5 mg (0,4% VD)
Kale	Kale.	50g (1 pc.)	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 pc.)	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 folhas	Mix de folhas.	90g (1 pc.)	12 kcal (0,6% VD*)	0,1 g (0,1% VD)	0,9 g (0,9% VD)	0,2 g (0,3% VD)	0 g	0 g	1,36 g (5,44% VD)	7,3 mg (0,3% VD)
COMPLEMENTOS										
PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Abóbora assada	Abóbora cabotia, páprica e azeite.	70g (1 pc.)	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	21 g (8,4% VD)	147,7 mg (6,2% VD)
Amêndoas laminadas	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)
Berinjela stick	Berinjela, azeite, gergelim, parmesão, páprica e pimenta do reino.	30g (1 pc.)	203 kcal (10,1% VD*)	12,8 g (4,3% VD)	7,9 g (10,5% VD)	14,6 g (26,5% VD)	3,6 g (16,4% VD)	0 g	4,19 g (16,7% VD)	202 mg (8,4% VD)
Batata doce assada	Batata doce, azeite e pimenta do reino.	50g (1 scoop)	91 kcal (4,6% VD*)	17,5 g (5,9% 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 (1,3% VD)	0 g	1,65 g (6,6% VD)	20,5 mg (0,9% VD)
Cebola roxa temperada	Cebola, orégano, vinagre de arroz e azeite.	40g (1 pc.)	20 kcal (1% VD*)	4 g (1% VD*)	0,6 g (0,9% VD*)	0,5 g (1% VD*)	0,1 g (0% VD*)	0 g	1,4 g (6% VD*)	262 mg (13% 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 pc.)	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)
Granola salgada	Castanha de caju, grão de bico crispy, flocos crispy de arroz, semente de abóbora, semente de girassol, cúrcuma, páprica e limão siciliano	30g (1 scoop)	122 kcal (6,1% VD)	10 g (3,3% VD)	3,7 kcal (5% VD)	8,4g (15,2% VD)	5,1 kcal (2,3% VD)	0 g	2,4g (9,56% VD)	244,8 mg (10,2% VD)
Parmesão em lascas	Parmesão.	40g (1 pc.)	181 kcal (9,1% VD*)	0,7 g (0,2% VD)	14,2 g (19 g (					