BASES

Para quem vai montar o próprio bowl:
A quantidade de cada base varia conforme o número de bases escolhidas. Por exemplo: quando apenas uma única base, a porção é maior.
Quando você escolhe duas ou três bases, a porção diminui para dividir o espaço com as outras.

O valor calórico individual discutido considera a porção usada quando aquele ingrediente é a única base.
Por isso, somar os valores individuais de duas ou três bases acaba considerando porções maiores do que as que vão juntas no bowl.

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Alface americana	Alface americana.	130g	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 (0,0% VD)	1,33 g (5,32% VD)	9,5 mg (0,4% VD)
Bifum	Bifum e cenoura ralada.	100g	42 kcal (2,1% VD)	9,8 g (3,3% VD)	0,5 g (0,7% VD)	0,1 g (0,2% VD)	0 g (0,1% VD)	3,3 g (13,2% VD)	52,5 mg (2,2% VD)
Cuscuz marroquino	Cuscuz, mix de especiarias e salsinha.	80g	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)	1,6 g (6,4% VD)	0 mg (0,0% VD)
Kale	Kale.	50g	25 kcal (1,3% VD)	5 g (1,7% VD)	1,7 g (2,2% VD)	0,4 g (0,6% VD)	0 g (0,0% VD)	1,5 g (6% VD)	21,5 mg (0,9% VD)
Mix de folhas	Mix de folhas.	90g	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 (0,0% VD)	1,36 g (5,44% VD)	7,3 mg (0,3% VD)
Mix de grãos	Mix de grãos.	100g	329 kcal (16,5% VD)	57,1 g (19,0% VD)	9,2 g (12,3% VD)	19,9 g (36,2% VD)	0,9 g (4,1% VD)	8,4 g (33,6% VD)	10,7 mg (0,4% VD)
Noodles Saku	Noodles, pimenta sriracha, óleo de gergelim torrado e shoyu light.	90g	97 kcal (4,9% VD)	20,6 g (6,9% VD)	1,9 g (2,5% VD)	1,2 g (2,2% VD)	0 g (0,0% VD)	1,3 g (5,2% VD)	58 mg (2,4% VD)
Penne integral	Penne integral e azeite de oliva extravirgem.	100g	123 kcal (6,2% VD)	26,3 g (8,8% VD)	4,9 g (6,5% VD)	0,6 g (1,0% VD)	0,17 g (0,8% VD)	3,5 g (14% VD)	129 mg (5,4% VD)
Quinoa tricolor	Quinoa e sal.	100g	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)	2,2 g (8,64% VD)	4,3 mg (0,2% VD)
Rúcula	Rúcula.	40g	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 (0,0% VD)	0,99 g (3,96% VD)	4,8 mg (0,2% VD)

COMPLEMENTOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Abóbora assada	Abóbora cabotiá, páprica e azeite de oliva extravirgem.	70g	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 (0,0% VD)	2,1 g (8,4% VD)	147,7 mg (6,2% VD)
Amêndoas laminadas	Amêndoas e mix de especiarias.	15g	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 (3,4% VD)	1,5 g (6% VD)	1,7 mg (0,1% VD)
Azeitona preta	Azeitona preta.	40g	100 kcal (5,0% VD)	0 g (0,0% VD)	0 g (0,0% VD)	8 g (14,5% VD)	2 g (9,1% VD)	0 g (0% VD)	640 mg (26,7% VD)
Batata doce assada	Batata doce, azeite de oliva extravirgem e pimenta do reino.	50g	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)	2 g (8% VD)	93 mg (3,9% VD)
Berinjela stick	Berinjela, azeite de oliva extravirgem, gergelim, parmesão, páprica e pimenta do reino.	30g	203 kcal (10,1% VD)	12,8 g (4,3% VD)	7,9 g (10,5% VD)	14,4 g (26,5% VD)	3,6 g (16,4% VD)	4,79 g (19,76% VD)	202 mg (8,4% VD)
Beterraba marinada	Beterraba, azeite de oliva extravirgem, vinagre balsâmico e sal.	60g	58 kcal (2,9% VD)	14,5 g (4,8% VD)	0 g (0,1% VD)	0 g (0,2% VD)	0 g (0,1% VD)	0,85 g (3,4% VD)	40,3 mg (1,7% VD)
Brócolis assado	Brócolis, alho, pimenta do reino.	50g	30 kcal (1,5% VD)	3,6 g (1,2% VD)	1,7 g (1,6% VD)	1,7 g (3,1% VD)	0,3 g (1,1% VD)	1,65 g (6,6% VD)	20,5 mg (0,9% VD)
Cebola rosa temperada	Cebola, orégano, vinagre de arroz e azeite de oliva extravirgem.	40g	20 kcal (1% VD)	4 g (1,3% VD)	0,6 g (0,8% VD)	0,5 g (0,9% VD)	0,1 g (0,5% VD)	1,4 g (5,6% VD)	262 mg (10,9% VD)
Cenoura assada	Cenoura, azeite de oliva extravirgem e mix de especiarias.	50g	44 kcal (2,2% VD)	6,5 g (2,2% VD)	1 g (1,3% VD)	1,5 g (2,7% VD)	0 g (0,0% VD)	2,5 g (10% VD)	113,5 mg (4,7% VD)
Cenoura ralada	Cenoura.	40g	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 (0,0% VD)	1,12 g (4,48% VD)	27,6 mg (1,2% VD)
Couve flor assada	Couve flor, mix de especiarias, sal e azeite de oliva extravirgem.	50g	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)	1,15 g (4,6% VD)	7,5 mg (0,3% VD)
Edamame	Edamame, azeite de oliva extravirgem e sal.	50g	68 kcal (3,4% VD)	5 g (1,7% VD)	5,6 g (7,5% VD)	3 g (5,5% VD)	0,5 g (2,3% VD)	5 g (20% VD)	96,5 mg (4,2% VD)
Grão de bico assado	Grão de bico, azeite de oliva extravirgem e mix de especiarias.	50g	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 (1,2% VD)	3,2 g (12,8% VD)	121,1 mg (5,2% VD)
Guacamole	Avocado, tomate, cebola roxa e sal.	80g	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)	3,2 g (12,72% VD)	398,6 mg (16,6% VD)
Manga	Manga.	60g	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 (0,0% VD)	1 g (4% VD)	1,1 mg (0,0% VD)
Milho peruano crocante	Milho, azeite de oliva extravirgem e sal.	20g	86 kcal (4,3% VD)	14 g (4,7% VD)	2 g (2,7% VD)	2 g (3,6% VD)	0 g (0,0% VD)	2 g (8% VD)	150,4 mg (6,3% VD)
Mussarela de búfala	Mussarela de búfala.	50g	159 kcal (8,0% VD)	1,3 g (0,4% VD)	10,8 g (22,4% VD)	12,3 g (22,4% VD)	7,8 g (35,4% VD)	0 g (0% VD)	200,5 mg (8,4% VD)
Ovo cozido	Ovo.	1Un	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% VD)	55,8 mg (2,3% VD)
Ovos de codorna	Ovo de codorna.	40g	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% VD)	56 mg (2,3% VD)
Parmesão em lascas	Parmesão.	40g	181 kcal (9,1% VD)	0,7 g (0,2% VD)	14,2 g (19,0% VD)	13,4 g (24,4% VD)	7,9 g (35,9% VD)	0 g (0% VD)	737,6 mg (30,7% VD)
Pepino japonês	Pepino japonês.	50g	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 (0,1% VD)	0,3 g (1,36% VD)	1 mg (0,0% VD)
Shimeji	Shimeji e shoyu.	60g	37 kcal (1,9% VD)	5,3 g (1,8% VD)	4,1 g (5,5% VD)	0 g (0,1% VD)	0 g (0,0% VD)	1,1 g (4,28% VD)	58,8 mg (2,3% VD)
Spaghetti de pupunha	Spaghetti de pupunha, azeite de oliva extravirgem e alho.	50g	28 kcal (1,4% VD)	3 g (1,0% VD)	1,5 g (2,0% VD)	1 g (1,8% VD)	0 g (0,1% VD)	1,5 g (6% VD)	94 mg (3,9% VD)
Tomate cereja	Tomate cereja.	40g	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 (0,1% VD)	0,6 g (2,48% VD)	5,4 mg (0,2% VD)

PROTEÍNAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Atum em conserva	Atum em conserva.	60g	69 kcal (3,5% VD)	1 g (0,3% VD)	15,6 g (20,6% VD)	0,4 g (0,7% VD)	0 g (0,0% VD)	0 g (0% VD)	126,5 mg (5,2% VD)
Coalhada seca caseira	Leite e iogurte.	70g	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% VD)	80,5 mg (3,4% VD)
Frango em cubos	Frango, azeite de oliva extravirgem, páprica e salsinha.	100g	196 kcal (9,8% VD)	0 g (0,0% VD)	30,9 g (41,2% VD)	7,1 g (12,9% VD)	1,7 g (7,6% VD)	0 g (0% VD)	77 mg (3,2% VD)
Super crispy chicken assado	Frango, cornflakes, azeite de oliva extravirgem, parmesão e ovo.	100g	428 kcal (21,4% VD)	27 g (9,0% VD)	39,9 g (53,2% VD)	16,5 g (30,0% VD)	9,27 g (42,1% VD)	0 g (0% VD)	697 mg (29,0% VD)
Frango teriyaki	Frango, pimentão, shoyu, óleo de gergelim torrado e salsinha.	100g	196 kcal (9,8% VD)	4,3 g (1,4% VD)	32,2 g (42,9% VD)	4,5 g (8,2% VD)	0,1 g (0,5% VD)	0 g (0% VD)	262,2 mg (10,9% VD)
Homus caseiro	Grão de bico, azeite de oliva extravirgem, tahine e limão.	80g	172 kcal (8,6% VD)	12,8 g (4,3% VD)	5,2 g (7,0% VD)	4,6 g (8,3% VD)	0,8 g (3,6% VD)	5,41 g (21,64% VD)	584,6 mg (24,4% VD)
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	40g	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% VD)	56 mg (2,3% VD)
Pasta de atum	Atum, azeite de oliva extravirgem, maionese light, mostarda e cebola.	88g	135 kcal (6,8% VD)	3,1 g (1,0% VD)	12,5 g (16,7% VD)	8,3 g (15,1% VD)	1,2 g (5,5% VD)	0,3 g (1,2% VD)	172,5 mg (7,2% VD)
Pasta de frango	Frango, ricota, cebola, salsinha, cenoura, azeite de oliva extravirgem e mostarda.	88g	100 kcal (5,0% VD)	1,4 g (0,5% VD)	15,3 g (20,3% VD)	3,3 g (6,0% VD)	0,5 g (2,3% VD)	0,2 g (0,88 VD)	35 mg (1,5% VD)
Queijo de cabra	Queijo de cabra.	20g	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 (0,0% VD)	0 g (0% VD)	63,2 mg (2,6% VD)
Rosbife	Rosbife.	50g	55 kcal (2,8% VD)	0,3 g (0,1% VD)	9,3 g (12,4% VD)	1,8 g (3,3% VD)	0,7 g (3,2% VD)	0 g (0% VD)	426 mg (17,8% VD)
Salmão cru	Salmão.	80g	93 kcal (4,7% VD)	0 g (0,0% VD)	15,9 g (21,2% VD)	2,8 g (5,1% VD)	0,5 g (2,0% VD)	0 g (0% VD)	53,6 mg (2,2% VD)
Salmão grelhado	Salmão, azeite de oliva extravirgem e pimenta do reino.	90g	154 kcal (7,7% VD)	0 g (0,0% VD)	18,4 g (24,5% VD)	8,8 g (16,0% VD)	2,4 g (10,1% VD)	0 g (0% VD)	241,6 mg (10,1% VD)
Tofu marinado	Tofu, óleo de gergelim e sriracha.	70g	142 kcal (7,1% VD)	2,3 g (0,8% VD)	6 g (8,0% VD)	12,3 g (22,4% VD)	0,9 g (4,1% VD)	0,36 g (1,44% VD)	7 mg (0,3% VD)

MOLHOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Azeite e limão	azeite de oliva extravirgem e limão	60g	97 kcal (4,9% VD)	2,2 g (0,7% VD)	0,2 g (0,3% VD)	10 g (18,2% VD)	1,4 g (6,4% VD)	0,3 g (1,2% VD)	1170,7 mg (48,8% VD)
Balsâmico	Balsâmico, mel, mostarda e azeite de oliva extravirgem.	60g	86 kcal (4,3% VD)	15,3 g (5,1% VD)	0,1 g (0,1% VD)	3 g (5,5% VD)	0,4 g (1,8% VD)	0 g (0% VD)	431 mg (18,0% VD)
Caesar vegano	Tofu, mostarda, limão, alho e azeite de oliva extravirgem.	60g	200 kcal (10,0% VD)	4,5 g (1,5% VD)	3 g (4,1% VD)	19,3 g (35,1% VD)	2,6 g (11,8% VD)	0,71 g (2,84% VD)	956,1 mg (39,8% VD)
Cuentro fusion	Gengibre, cuentro, iogurte e azeite de oliva extravirgem.	60g	127 kcal (6,4% VD)	7,8 g (2,6% VD)	3,9 g (5,2% VD)	9,6 g (17,5% VD)	0,5 g (2,3% VD)	1,7 g (6,8% VD)	585 mg (24,4% VD)
Mostarda e Mel	Dijon, mel, pimenta do reino e azeite de oliva extravirgem.	60g	65 kcal (3,3% VD)	12,4 g (4,1% VD)	0 g (0,0% VD)	2 g (3,6% VD)	0,3 g (1,4% VD)	0 g (0% VD)	505 mg (21,0% VD)
Mostarda temperada	Salsinha, alcaparra, mostarda, dijon e azeite de oliva extravirgem.	60g	43 kcal (2,2% VD)	2,7 g (0,9% VD)	0,3 g (0,4% VD)	3,7 g (6,7% VD)	0,5 g (2,2% VD)	0,3 g (1,2% VD)	322,7 mg (13,4% VD)
Oriental	Gengibre, shoyu, sriracha e azeite de oliva extravirgem.	60g	88 kcal (4,4% VD)	4,8 g (1,6% VD)	0,4 g (0,5% VD)	7,3 g (13,3% VD)	0,2 g (0,7% VD)	0,1 g (0,56% VD)	1384 mg (57,7% VD)
Pesto	Manjericão, salsinha e azeite de oliva extravirgem.	60g	272 kcal (13,6% VD)	1 g (0,3% VD)	0,5 g (0,7% VD)	30,2 g (54,9% VD)	4,2 g (18,9% VD)	0,5 g (1,8% VD)	391,2 mg (16,3% VD)
Special time	Mostarda, mel, limão siciliano e azeite de oliva extravirgem.	60g	70 kcal (3,5% VD)	12 g (4,0% VD)	0 g (0,0% VD)	3 g (5,5% VD)	2,8 g (12,7% VD)	0,4 g (1,6% VD)	120 mg (5,0% VD)
Spicy sauce	Pimenta cereja, gengibre, gergelim e azeite de oliva extravirgem.	60g	130 kcal (6,5% VD)	7,8 g (2,6% VD)	0 g (0,0% VD)	11 g (20,0% VD)	0,4 g (1,8% VD)	0 g (0% VD)	684 mg (28,5% VD)
Tahine	Tahine, hortelã e azeite de oliva extravirgem.	60g	178 kcal (8,9% VD)	9,8 g (3,3% VD)	5,6 g (7,5% VD)	14,4 g (26,2% VD)	0 g (0,0% VD)	2,9 g (11,6% VD)	391 mg (16,3% VD)

SALADAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Cozy bowl	Spaghetti de pupunha, quinoa, queijo de cabra, balsamica marinada, berinjela stick, kale, edamame e cebola crispy.	270g (bowl grande)	512 kcal (25,6% VD)	45 g (15,0% VD)	23 g (30,7% VD)	29,9 g (54,4% VD)	8 g (36,4% VD)	13,3 g (53,2% VD)	409,3 mg (17,1% VD)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas.	290g (bowl grande)	525 kcal (26,3% VD)	46,2 g (13,4% VD)	48,5 g (64,7% VD)	19,2 g (34,9% VD)	4 g (18,2% VD)	7,6 g (30,4% VD)	245,9 mg (10,2% VD)
Greek Bowl	Alface americana, coalhada seca, tomate cereja, pepino, azeitona preta, cebola roxa, quinoa tricolor e frango em cubos.	500g (bowl grande)	386 kcal (19,3% VD)	23,4 g (7,8% VD)	37,7 g (50,3% VD)	11 g (20,0% VD)	2,1 g (9,5% VD)	5,7 g (22,8% VD)	859,2 mg (35,8% VD)
High Fiber	Abóbora cabotiá assada com páprica, berinjela stick, brócolis assado, cenoura assada, mix de folhas e frango desfiado.	312g (bowl grande)	300 kcal (15,0% VD)	30 g (10,0% VD)	38 g (50,7% VD)	4 g (7,3% VD)	0,2 g (0,9% VD)	10,1 g (40,4% VD)	121,8 mg (5,1% VD)
Low Carb	Mix de folhas, berinjela stick, couve flor assada, frango em cubos e edamame.	270g (bowl grande)	304 kcal (15,2% VD)	20 g (6,7% VD)	41,5 g (55,3% VD)	7,6 g (13,9% VD)	1,5 g (7,0% VD)	8,9 g (35,6% VD)	539 mg (22,5% VD)
Noodles Bowl	Noodles Saku, kale, edamame, frango em cubos, cenoura assada, brócolis assado, pepino, cebola rosa temperada e castanha de caju crispy.	439g (bowl grande)	360 kcal (18,0% VD)	33,6 g (11,2% VD)	42,2 g (56,3% VD)	6,8 g (12,4% VD)	0,4 g (1,8% VD)	6,8 g (27,2% VD)	122,1 mg (5,1% VD)
Parm Salad	Frango em cubos, mix de folhas, parmesão, tomate cereja e penne integral.	435g (bowl grande)	403 kcal (20,2% VD)	36,4 g (8,8% VD)	48 g (64,0% VD)	11,1 g (20,2% VD)	3 g (22,7% VD)	3 g (12% VD)	564,4 mg (23,5% VD)
Salmon Glow	Mix de folhas, salmão cru, berinjela stick, guacamole, coalhada, pepino e edamame.	290g (bowl grande)	407 kcal (20,4% VD)	22 g (7,3% VD)	29 g (38,7% VD)	20 g (36,4% VD)	3 g (13,6% VD)	11 g (44% VD)	325 mg (13,5% VD)
Winter Beet	Rúcula, mix de folhas, quinoa, betterraba marinada assada, frango em cubos, queijo de cabra, abóbora cabotiá assada com páprica, cebola roxa temperada, amêndoas laminadas e tomate cereja.	312g (bowl grande)	518 kcal (25,9% VD)	39 g (13,0% VD)	47 g (62,7% VD)	20,5 g (37,3% VD)	4,9 g (22,3% VD)	9 g (36% VD)	276,2 mg (11,5% VD)

WRAPS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Caesar	Alface americana, mussarela ralada e super crispy chicken	200g	505 kcal (25,3% VD)	43,6 g (14,5% VD)	49 g (65,3% VD)	13,9 g (25,3% VD)	6,8 g (30,9% VD)	4,6 g (18,4% VD)	888,4 mg (37,0% VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, alface americana e parmesão.	290g	691 kcal (34,5% VD)	46,3 g (15,4% VD)	59,8 g (79,7% VD)	28,8 g (52,4% VD)	14,7 g (66,8% VD)	5,6 g (22,4% VD)	1114,2 mg (46,4% VD)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca.	267g	459 kcal (23,0% VD)	22 g (7,3% VD)	49,9 g (66,5% VD)	13,7 g (24,9% VD)	6,8 g (30,7% VD)	4 g (16% VD)	720,6 mg (30,0% VD)
Crunch Salmon	Kale, alface americana, coalhada, salmão grelhado, pepino e macarrão crocante assado.	263g	432 kcal (21,6% VD)	20 g (6,7% VD)	27 g (36,0% VD)	23 g (41,8% VD)	3,9 g (17,7% VD)	3,6 g (14,4% VD)	826 mg (34,4% VD)
Homus Chicken	Frango em cubos, parmesão, homus e alface americana.	280g	503 kcal (25,1% VD)	26,4 g (8,8% VD)	49,7 g (66,3% VD)	21,8 g (39,6% VD)	7,9 g (36,1% VD)	6,1 g (24,4% VD)	686,8 mg (28,6% VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango desfiado.	264g	563 kcal (28,1% VD)	23,4 g (7,8% VD)	56,2 g (74,9% VD)	26,6 g (48,4% VD)	15,2 g (69,1% VD)	4,1 g (16,4% VD)	1203,1 mg (50,1% VD)
Mexican	Frango em cubos, parmesão, mussarela de búfala, guacamole e alface americana.	280g	579 kcal (28,9% VD)	27 g (7,3% VD)	57,4 g (76,5% VD)	28,4 g (51,6% VD)	14,6 g (66,4% VD)	4,5 g (17,8% VD)	904,2 mg (37,7% VD)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de milho, queijo parmesão, mussarela de búfala, frango desfiado e ovo cozido.	256g	664 kcal (33,2% VD)	22,9 g (7,6% VD)	64,1 g (85,5% VD)	33,8 g (61,5% VD)	16,2 g (73,6% VD)	4 g (16% VD)	1730,4 mg (72,1% VD)
Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa temperada e alface americana.	210g	488 kcal (24,4% VD)	25,6 g (8,5% VD)	44 g (58,7% VD)	23,6 g (42,9% VD)	14,2 g (64,5% VD)	4,2 g (16,8% VD)	1186,3 mg (49,4% VD)

SANDUS

PRODUTO	INGREDIENTES	PESO	KCAL	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	GORDURA SATURADA	FIBRAS	SÓDIO
Avochicken	Pasta de frango, avocado, tomate e pesto Saku na ciabatta de fermentação natural.	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)	3,91 g (15,64% VD)	778,5 mg (32,4% VD)	
Salmon Cream	Salmão defumado, cream cheese, alcaparra, cebola roxa temperada e dill na ciabatta de fermentação natural.	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 (7,0% VD)	3,73 g (14,92% VD)	1642,6 mg (64,3% VD)	
Tunacado	Pasta de atum Tuna®, avocado, tomate e pesto Saku na ciabatta de fermentação natural.	437 kcal (21,9% VD)	50,2 g (16,7% VD)	14,3 g (19,0% VD)	20,3 g (36,9% VD)	2,9 g (13,3% VD)	5,1 g (20,66% VD)	829,1 mg (34,5% VD)	

análise nutricional feita pela nutri Fernanda Rosa Araújo.

*% 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.