PROTEÍNAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Atum - em conserva	Atum em conserva.	80g (1 sooso)	69 kcal (3,5% VD*)	1 g (0,0% VD*)	15,5 g (20,6% VD*)	0,4 g (0,7% VD*)	0 g	0 g	0 g	125,6 mg (5,2% VD*)
Coalhada seca caseira	Leite e iogurt.	100g (1 sooso)	82 kcal (4,1% VD*)	6,1 g (2,0% VD*)	6,1 g (8,1% VD*)	3,7 g (6,2% VD*)	2,3 g (10,5% VD*)	0 g	0 g	80,5 mg (3,4% VD*)
Super crispy chicken assado	Frango, cornflakes, aveia, queijo, parmesão e ovo.	100g (1 sooso)	429 kcal (21,4% VD*)	27 g (9% VD*)	39,9 g (53,2% VD*)	16,5 g (30,0% 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 sooso)	196 kcal (9,8% VD*)	0 g	30,9 g (41,2% VD*)	7,1 g (12,9% VD*)	1,7 g (7,8% VD*)	0 g	0 g	77 mg (3,2% VD*)
Frango desfiado	Frango, azeite, páprica e salsinha.	100g (1 sooso)	196 kcal (9,8% VD*)	0 g	30,9 g (41,2% VD*)	7,1 g (12,9% VD*)	1,7 g (7,8% VD*)	0 g	0 g	77 mg (3,2% VD*)
Falafel assado	Grão de bico, mix de especiarias, cebrinha, cebola roxa e hortelã.	100g (1 sooso)	160 kcal (8,0% VD*)	22 g (7,3% 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 (23,8% VD*)
Ovo de codorna	Ovo de codorna	20g (1 sooso)	47 kcal (2,4% VD*)	0 g	3,5 g (4,7% VD*)	3,3 g (6,0% VD*)	1,1 g (5,1% VD*)	0 g	0 g	42,3 mg (1,8% VD*)
Homus caseiro	Grão de bico, azeite, tahine e limão.	80g (1 sooso)	127 kcal (6,6% VD*)	12,6 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)	584,8 mg (24,4% VD*)
Queijo de cabra	Queijo de cabra.	30g (1 pc.)	110 kcal (5,5% VD*)	0,7 g (0,2% VD*)	7,1 g (9,6% VD*)	2,8 g (5,1% VD*)	0 g	0 g	0 g	63,3 mg (2,6% VD*)
Salmão cru	Salmão.	80g (1 sooso)	93 kcal (4,7% VD*)	0 g	16,9 g (22,9% VD*)	2,8 g (5,1% VD*)	0,5 g (2,2% VD*)	0 g	0 g	53,6 mg (2,2% VD*)
Salmão grelhado	Salmão, azeite e pimenta do reino.	80g (1 sooso)	154 kcal (7,7% VD*)	0 g	16,4 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 sooso)	60 kcal (3,0% VD*)	0,5 g (0,2% VD*)	6,7 g (10,1% VD*)	3,9 g (7,1% VD*)	0,4 g (2,0% VD*)	0 g	0,2 g (0,8% VD*)	2,8 mg (0,1% VD*)
Ovo cozido	Ovo.	50g (1 pc.)	70 kcal (3,5% VD*)	0,5 g (0,2% VD*)	6,7 g (10,1% VD*)	4,8 g (8,7% VD*)	1,6 g (7,7% VD*)	0 g	0 g	58,8 mg (2,5% 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 sooso)	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 sooso)	192 kcal (9,6% VD*)	39 g (13% VD*)	4,8 g (6,4% VD*)	1,6 g (2,9% VD*)	0,3 g (1,4% VD*)	0 g	1,8 g (7,2% VD*)	0 g
Penne integral	Penne integral e salsa.	100g (1 sooso)	123 kcal (6,1% VD*)	26,3 g (8,8% VD*)	4,5 g (6% VD*)	0,8 g (1,4% VD*)	0,17 g (0,8% VD*)	0 g	3,5 g (14% VD)	139 mg (6,0% VD*)
Quinoa tricolor	Quinoa e sal.	100g (1 sooso)	136 kcal (6,8% VD*)	0 g (0,0% VD*)	19,8 g (26,4% VD*)	4,4 g (7,9% VD*)	4,3 g (17,8% VD*)	0 g	2,2 g (8,8% VD*)	4,3 mg (0,2% VD*)
Berinjela assada	Berinjela, azeite, gergelim, parmesão, páprica e pimenta do reino.	30g (1 pc.)	120 kcal (6% VD*)	7,8 g (2,6% VD*)	2,8 g (3,7% VD*)	9,1 g (16,3% VD*)	2,3 g (10,0% VD*)	0 g	1,4 g (5,6% VD*)	93,1 mg (4,0% VD*)
Abóbora assada	Abóbora cabocla, páprica e azeite.	70g (1 pc.)	48 kcal (2,4% VD*)	7,7 g (2,6% VD*)	1,4 g (1,9% VD*)	0,7 g (1,2% VD*)	0 g	0 g	2,1 g (8,4% VD)	147,7 mg (6,4% VD*)
Abobrinha grelhada	Abobrinha, azeite e pimenta do reino.	70g (1 sooso)	14 kcal (0,7% VD*)	3 g (1% VD*)	0,6 g (0,8% 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 temperadas	Amêndoas e mix de especiarias.	15g (1 sooso)	88 kcal (4,4% VD*)	3,7 g (1,2% VD*)	2,5 g (3,4% VD*)	7,8 g (14,2% VD*)	0,8 g (3,6% VD*)	0 g	1,5 g (6% VD)	1,7 mg (0% VD*)
Azeitona preta	Azeitona preta.	40g (1 sooso)	120 kcal (6% VD*)	4 g (1,3% VD*)	0 g	11,6 g (21,1% VD*)	2 g (9,1% VD*)	0 g	0 g	840 mg (36,7% VD*)
Batata doce assada	Batata doce, azeite e pimenta do reino.	30g (1 sooso)	41 kcal (4,6% VD*)	7,7 g (2,6% VD*)	1 g (1,3% VD*)	1,5 g (2,7% VD*)	1 g (4,5% VD*)	0 g	2 g (8% VD*)	83 mg (3,6% VD*)
Beterraba temperada	Beterraba, azeite, vinagre balsâmico e sal.	50g (1 sooso)	58 kcal (2,9% VD*)	14,5 g (4,8% VD*)	0,6 g (0,8% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	2,85 g (11,4% VD)	403,3 mg (17,6% VD*)
Brócolis assado	Brócolis, alho, pimenta do reino.	50g (1 sooso)	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*)
Cebolinha de cap-chiu	Cebolinha de cap-chiu.	10g (1 sooso)	14 kcal (0,7% VD*)	3,1 g (1% VD*)	0,4 g (0,5% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	0,6 g (2,4% VD)	965,7 mg (42,1% VD*)
Cebola caramelizada	Cebola roxa, azeite, açúcar e vinagre balsâmico.	50g (1 sooso)	66 kcal (3,4% VD*)	12 g (4,1% VD*)	0,7 g (0,9% 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 cru	Cebola roxa.	40g (1 sooso)	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	1,6 g (6% VD)	1,6 mg (0,0% VD*)
Cenoura assada	Cenoura, azeite e mix de especiarias.	50g (1 sooso)	44 kcal (2,2% VD*)	6,0 g (2,0% 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.	50g (1 sooso)	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 sooso)	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	1,3 g (5% VD)	73,1 mg (3,2% VD*)
Edamame	Edamame, azeite de oliva e sal.	50g (1 sooso)	69 kcal (3,4% VD*)	4,5 g (1,5% VD*)	5,5 g (7,3% VD*)	3,1 g (5,8% VD*)	0,5 g (2,3% VD*)	0 g	2,5 g (10% VD)	94,5 mg (4,1% VD*)
Grão de bico assado	Grão de bico, azeite e mix de especiarias.	50g (1 sooso)	52 kcal (2,6% VD*)	7,3 g (2,4% VD*)	2,1 g (2,8% VD*)	1,4 g (2,6% VD*)	0,2 g (1% VD*)	0 g	3,2 g (12,8% VD)	121 mg (5,3% VD*)
Guacamole	Avocado, tomate, cebola roxa e sal.	80g (1 sooso)	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 (16,8% VD*)
Parmesão em lascas	Parmesão.	10g (1 sooso)	181 kcal (9,1% VD*)	0,7 g (0,2% VD*)	14,2 g (19% VD*)	13,4 g (24,3% VD*)	7,9 g (36,0% VD*)	0 g	0 g	727,6 mg (31,7% VD*)
Manga	Manga.	80g (1 sooso)	44 kcal (2,2% VD*)	11,6 g (3,9% VD*)	0,3 g (0,4% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	1 g (4% VD)	1 mg (0% VD*)
Mini pensinho crocante	Mini, azeite e sal.	20g (1 sooso)	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.	30g (1 pc.)	159 kcal (8% VD*)	1,2 g (0,4% VD*)	14,4 g (19,2% VD*)	12,3 g (22,4% VD*)	7,8 g (35,4% VD*)	0 g	0 g	207,5 mg (8,7% VD*)
Mix de oleaginosas	Oleaginosas e shoyu.	30g (1 sooso)	37 kcal (1,8% VD*)	1,1 g (0,4% VD*)	4 g (5,3% VD*)	2,9 g (5,3% VD*)	0 g	0 g	1,1 g (4,3% VD)	55,8 mg (2,3% VD*)
Pepino japonês	Pepino japonês.	50g (1 sooso)	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 (1,3% VD)	1 mg (0% VD*)
Spaghetti de pupunha	Spaghetti de pupunha, azeite, alho.	80g (1 sooso)	28 kcal (1,4% VD*)	3,1 g (1,0% VD*)	0,1 g (0,1% VD*)	1,5 g (2,8% VD*)	0 g	0 g	0,1 g (0,4% VD)	84 mg (3,6% VD*)
Tomate cereja	Tomate cereja.	30g (1 sooso)	13 kcal (0,6% VD*)	2,8 g (0,9% VD*)	0,5 g (0,7% VD*)	0,1 g (0,4% VD*)	0 g	0 g	0,6 g (2,4% VD)	5,4 mg (0,2% VD*)
Vinagrete de mirtilo	Mirtilo, mix de especiarias, cebola, azeite e salsinha.	50g (1 sooso)	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*)	6,7 g (10,1% VD*)	4,8 g (8,7% VD*)	1,6 g (7,7% VD*)	0 g	0 g	58,8 mg (2,5% VD*)
Aïface americana	Aïface americana.	130g (1 pc.)	0 kcal (0,0% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	0,2 g (0,3% VD*)	0 g	0 g	1,3 g (5,3% VD)	0,5 mg (0,0% VD*)
Kale	Kale.	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	0 g	1,6 g (6% VD)	0,5 mg (0,0% VD*)
Rúcula	Rúcula.	20g (1 sooso)	5 kcal (0,3% VD*)	0,8 g (0,3% VD*)	0,6 g (0,9% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	0,9 g (3,3% VD)	4,8 mg (0,2% VD*)
Mix de folha	Mix de folhas.	30g (1 pc.)	12 kcal (0,6% VD*)	2,1 g (0,7% VD*)	0,8 g (1,0% VD*)	0,2 g (0,3% VD*)	0 g	0 g	1,36 g (5,4% 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
Aïface americana	Aïface americana.	130g (1 pc.)	0 kcal (0,0% VD*)	0 g (0,0% VD*)	0,8 g (1,1% VD*)	0,2 g (0,3% VD*)	0 g	0 g	1,3 g (5,3% VD)	0,5 mg (0,0% VD*)
Kale	Kale.	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	0 g	1,6 g (6% VD)	0,5 mg (0,0% VD*)
Rúcula	Rúcula.	20g (1 sooso)	5 kcal (0,3% VD*)	0,8 g (0,3% VD*)	0,6 g (0,9% VD*)	0,1 g (0,2% VD*)	0 g	0 g	0,9 g (3,3% VD)	4,8 mg (0,2% VD*)
Mix de folha	Mix de folhas.	30g (1 pc.)	12 kcal (0,6% VD*)	2,1 g (0,7% VD*)	0,8 g (1,0% VD*)	0,2 g (0,3% VD*)	0 g	0 g	1,36 g (5,4% 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, tomate cereja, cenoura ralada, maçã, amêndoas laminadas e azeitona preta. Cebola assada com balsâmico, cebola roxa, amêndoas laminadas e tomate cereja.	Bowl Grande	330 kcal (16,5% VD*)	24 g (8% VD*)	16 g (46,7% VD*)	10,5 g (19,1% VD*)	2,3 g (10,5% VD*)	0 g	3,65 g (14,6% VD)	470 mg (19,9% VD*)
Cozy Bowl	Spaghetti de pupunha, quinoa, queijo de cabra, beterraba marinada, berinjela stick, kale, edamame e cebola crispy.	Bowl Grande	406 kcal (20,4% VD*)	40 g (13,8% VD*)	16,8 g (26% 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 a Pesto	Penne integral, aïface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas.	Bowl Grande	282 kcal (14% VD*)	21 g (4,3% VD)	34,9 g (54,8% 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, aïface 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 (5,9% VD)	41 g (54,7% VD)	16 g (32,7% VD)	3,2 g (14,3% VD)	0 g	6,6 g (23% VD)	495 mg (20,6% VD)
Greek Bowl	Aïface americana, coalhada seca, tomate cereja, pepino japonês, queijo de cabra, cebola roxa e cuscuz marroquino e frango em cubos.	Bowl Grande	416 kcal (20,8% VD*)	35 g (11% VD)	37,4 g (50% VD)	14 g (25,8% 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, cebolinha de cap-chiu, tomate cereja e pepino.	Bowl Grande	363 kcal (18,2% VD*)	19 g (4,3% VD)	32 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 aïface americana.	1 un.	428 kcal (21,4% VD*)	26,9 g (9% VD*)	37,1 g (49,5% VD*)	19,3 g (29,5% VD*)	6,1 g (27,2% VD*)	0 g	4,6 g (18,3% VD)	688 mg (28,7% VD*)
Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa caramelizada e aïface americana.	1 un.	317 kcal (16% VD*)	22 g (7,7% VD)	34,1 g (45,4% VD)	11 g (20% VD)	3,2 g (14,7% VD)	0 g	2,6 g (10,5% VD)	478 mg (20% VD)
Super Chicken	Aïface americana, vinagrete de mirtilo, queijo parmesão, cenoura ralada e super crispy chicken assado.	1 un.	443 kcal (22,2% VD*)	24,4 g (8,1% VD)	41,6 g (55,7% VD)	18,8 g (34,2% VD)	5,8 g (26,4% VD)	0 g	2,8 g (11,2% VD)	767 mg (32% VD)
Italian	Aïface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango desfiado.	1 un.	345 kcal (17,3% VD*)	26,3 g (8,8% VD)	37,5 g (50% VD)	9,5 g (17,3% VD)	3,7 g (16,7% VD)	0 g	3,27 g (13% VD)	488 mg (20,4% VD)
Homus Chicken	Frango em cubos, parmesão, homus, tomate cereja e aïface americana.	1 un.	390 kcal (19,5% VD*)	29,7 g (9,9% VD)	37 g (49,3% VD)	13,6 g (24,7% VD)	3,7 g (16,8% VD)	0 g	4 g (16,4% VD)	1095 mg (45,7% VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, aïface americana e parmesão.	1 un.	467 kcal (23,4% VD*)	26,9 g (9% VD)	38,8 g (51,7% VD)	20,8 g (37,9% VD)	6,8g (28,3% VD)	0 g	4,9 g (19,6% VD)	777 mg (32,4% VD)
Frango e pesto	Aïface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca.	1 un.	355 kcal (17,8% VD*)	26,6 g (8,9% VD)	36,7 g (48,9% 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	Aïface americana, mussarela ralada, super crispy chicken e tomate cereja.	1 un.	347 kcal (17,4% VD*)	23,4 g (7,8% VD)	35,9 g (47,7% VD)	11,4 g (20,7% VD)	3,7 g (17% VD)	0 g	2,6 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 - a limão	Azeite e limão.	60 ml (1 un.)	335 kcal (16,7% VD*)	2,8 g (0,9% VD)	0 g	36 g (65,4% VD*)	5,4 g (24,5% VD)	0 g	0 g	881 mg (36,9% VD)
Balsâmico	Balsâmico, mel e mostarda.	60 ml (1 un.)	262 kcal (13% VD*)	24 g (8% VD)	0 g	23 g (41,8% VD)	3,4 g (15,4% VD)	0 g	0 g	401 mg (17% VD)
Cremro-fusion	Gengibre, cremro e iogurte	60 ml (1 un.)	160 kcal (8% VD*)	5,8 g (1,9% VD)	6,6 g (9% VD)	9,6 g (17,4% VD)	1,5 g (6,8% VD)	0 g	2,3 g (9,2% VD)	291 mg (12,2% VD)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	198 kcal (9,9% VD*)	4 g (1,3% VD)	6,0 g (8,2% VD)	16,4 g (29,8% VD*)	2,6 g (11,8% VD)	0 g	1,8 g (7,2% VD)	5 mg (0,2% 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	188 mg (7,9% VD)
Oriental	Gengibre, shoyu e sriracha	60 ml (1 un.)	120 kcal (6% VD*)	8,8 g (2,9% VD)	0,7 g (1% VD)	8 g (14,5% VD)	1,1 g (4,9% VD)	0 g	0 g	1381 mg (57,9% VD)
Pesto	Manjericão e salsinha	60 ml (1 un.)	340 kcal (17% VD*)	17 g (2,4% VD)	0,6 g (1% VD)	35,2 g (64% VD)	4,7 g (20% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	318 mg (13% VD)
Mostarda e gergelim	Iogurte, mostarda e gergelim	60 ml (1 un.)	217 kcal (11% VD*)	12 g (4% VD)	0 g	19 g (35,5% 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 (35,5% VD)	2,8 g (13% VD)	0 g	0 g	93 mg (4% VD)
Spicy sauce	Mostarda cremosa, gengibre e gergelim	60 ml (1 un.)	330 kcal (16,5% VD*)	10 g (3,3% VD)	2,8 g (3,8% VD)	30 g (55,2% VD*)	3 g (13,6% VD)	0 g	2,6 g (10% VD)	506 g (21,9% VD)
Caesar	Iogurt, mostarda e parmesão	60 ml (1 un.)	120 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
Carne Fit	Quinoa, frango desfiado e legumes.	360 ml (1 un.)	379 kcal (19% VD*)	28,6 g (9,5% VD)	28,9 g (38,5% VD)	16,6 g (30,2% VD)	2,6 g (11,6% VD)	0 g	2,46 g (9,8% VD)	363,8 mg (15,2% VD)

PROTEIN SHAKE

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Açaíma	Manga, maracujá, iogurte sem lactose, gengibre e colágeno.	400 ml (1 un.)	251 kcal (12,6% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	1,6 g (1,8% VD)	0 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, morangada e colágeno.	400 ml (1 un.)	291 kcal (14,6% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	1 g (1,8% VD)	0 g (0,3% VD)	0 g	5,7 g (22,8% VD)	82,4 mg (3,5% VD)
Saciedade	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, morangada e colágeno. Amendoim tabeiê fruta e mel.	400 ml (1 un.)	274 kcal (13,7% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	6,2 g (11,3% VD)	1,3 g (5,7% VD)	0 g	5,7 g (22,8% VD)	230,3 mg (9,8% 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, mirtilo, azeitona verde, cheddar e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	225 kcal (11% VD*)	17 g (6% VD)	12 g (16% VD)	12 g (18% VD)	5,4 g (27% VD)	0 g (0,0% VD)	3,3 g (13% VD)	522 mg (21% VD)
Palmito	Palmito, grão de bico, azeitona verde, cheddar e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	149 kcal (7% VD*)	17 g (6% VD)	5,4 g (7% VD)	7,5 g (12% VD)	3,2 g (16% VD)	0 g (0,0% 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
Açaíma	Manga, maracujá, iogurte sem lactose, gengibre e colágeno.	400 ml (1 un.)	251 kcal (12,6% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	1 g (1,8% VD)	0 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, morangada e colágeno.	400 ml (1 un.)	291 kcal (14,6% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	1 g (1,8% VD)	0 g (0,3% VD)	0 g	5,7 g (22,8% VD)	82,4 mg (3,5% VD)
Saciedade	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, morangada e colágeno. Amendoim tabeiê fruta e mel.	400 ml (1 un.)	274 kcal (13,7% VD*)	48 g (15,3% VD)	14,5 g (19,4% VD)	6,2 g (11,3% VD)	1,3 g (5,7% VD)	0 g	5,7 g (22,8% VD)	230,3 mg (9,8% 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.)	123 kcal (6% 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, vital e cacau 50%.	160 g (10 un.)	160 kcal (8% VD*)	15 g (5% VD)	2,4 g (3% VD)	12 g (19% VD)	8 g (40% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	30 mg (1% VD)
Cupcake de banana bread	Ovo, chocolate ao leite, farinha de amêndoas, farinha de aveia, fermento, canela e banana.	80 g (1 un.)	244 kcal (12% VD*)	27 g (9% VD)	4,9 g (7% VD)	13 g (20% VD)	7,2 g (32% VD)	0 g	1,7 g (7% VD)	179 mg (8% 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.