

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 assada, frango orgânico em cubos, queijo de cabra, abóbora cabotia assada com páprica, cebola roxa, amêndoas laminadas e tomate cereja. Molho incluso: Balsâmico	Bowl Grande	569 kcal (28% VD*)	42,2 g (14%VD)	45,8 g (61% VD)	24,7 g (45%VD)	6,9 g (31% VD)	0 g	5,8 g (23%VD)	715,6 mg (30%VD)
Poke Salad	Mix de folhas, quinoa, manga, salmão cru em cubos, pepino japonês, chips de batata doce, edamame e guacamole. Molho incluso: Oriental	Bowl Grande	591 kcal (30% VD*)	55 g (18%VD)	31 g (41% VD)	28 g (51%VD)	7,3 g (33% VD)	0 g	10 g (40%VD)	883 mg (37%VD)
Guaca Gloat	Mix de folhas, guacamole, edamame, queijo de cabra, pão pita assado com zaatar, frango orgânico em cubos e couve flor assada. Molho incluso: Coentro fusion	Bowl Grande	474 kcal (24% VD*)	32 g (11%VD)	41 g (55% VD)	18 g (33%VD)	6,1 g (28% VD)	0 g	8,6 g (34%VD)	638 mg (27%VD)
Hoha's Rainbowl	Kale, mix de folhas, edamame, cenoura assada, azeitona preta, tomate cereja, manga, pepino japonês e queijo de cabra. Molho incluso: Mostarda e gergelim	Bowl Grande	449 kcal (22,5% VD*)	43,6 g (14,5%VD)	24,8 g (33,1% VD)	19,5 g (35,4%VD)	6,6 g (29,8% VD)	0 g	13,1 g (52,4%VD)	1270,8 mg (52,9%VD)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango orgânico em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas. Molho incluso: Pesto da casa	Bowl Grande	474 kcal (24% VD*)	32 g (14,5%VD)	41 g (55% VD)	18g (33%VD)	6,1 g (28% VD)	0 g	8,6 g (34%VD)	638 mg (27%VD)
Wrap										
Produto	Ingredientes	Porção	Valor Energético (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Sódio
Mexican	Frango orgânico em cubos, parmesão, mussarela de búfala, guacamole e alface americana. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	786 kcal (39% VD*)	58 g (19%VD)	55 g (73% VD)	34 g (62%VD)	17 g (77% VD)	0 g	9,3 g (37%VD)	1669 mg (70%VD)
New Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa caramelizada e alface americana. Molho incluso: Azeite e limão	1 un.	618 kcal (30% VD*)	56 g (19%VD)	45 g (60% VD)	24 g (44%VD)	13 g (59% VD)	0 g	6,8 g (27%VD)	608 mg (25%VD)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de milho, queijo parmesão, mussarela de búfala, frango orgânico desfiado e ovo cozido. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	581 kcal (29% VD*)	48,5 g (16,2%VD)	27,5 g (36,6% VD)	30,8 g (56%VD)	8,4 g (38,3% VD)	0 g	5,4 g (21,56%VD)	1225,9 mg (51,1%VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango orgânico desfiado. Molho incluso: Mostarda e mel	1 un.	706 kcal (22,5% VD*)	54 g (18%VD)	52 g (69% VD)	29 g (53%VD)	16 g (73% VD)	0 g	6,8 g (27%VD)	1235 mg (51%VD)
Homus Chicken	Frango orgânico em cubos, parmesão, homus, tomate cereja e alface americana. Molho incluso: Tahine	1 un.	822 kcal (41% VD*)	59,5 g (20%VD)	57,4 g (77% VD)	39,8 g (72%VD)	13 g (59% VD)	0 g	9,7 g (38,8%VD)	1535 mg (61%VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, alface americana e parmesão. Molho incluso: Spicy sauce	1 un.	896 kcal (44,8% VD*)	37,2 g (12,4%VD)	66,8 g (89,1% VD)	53,3 g (96,9 %VD)	22,5 g (102,4% VD)	0 g	14,6 g (58,44%VD)	1583,2 mg (66%VD)
Hot Bowls										
Produto	Ingredientes	Porção	Valor Energético (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Sódio
Greek (Frango)	Alface americana, cuscuz marroquino, pepino japonês, cebola roxa, coalhada seca, tomate cereja, azeitona preta, amêndoas laminadas e frango orgânico em cubos. Molho incluso: Tahine	Bowl médio	863 kcal (43,1% VD*)	60,1 g (20%VD)	49,7 g (66,2% VD)	47,1 g (85,7%VD)	5,9 g (26,8% VD)	0 g	7,6 g (30,4%VD)	743,3 mg (31%VD)
Low Carb	Salmão grelhado, spaghetti de abobrinha, shimeji, tomate cereja, cenoura assada, pepino japonês e castanha de caju crispy. Molho incluso: Oriental	Bowl médio	673 kcal (33,7% VD*)	32,7 g (10,9%VD)	30,9 g (41,2% VD)	46,5 g (84,6%VD)	7,1 g (32,1% VD)	0 g	9,2 g (36,8%VD)	1956,4 mg (81,5%VD)
Tahina (Tofu)	Kale, arroz negro, brócolis assado temperado, cenoura assada, castanha de caju crispy e tofu marinado. Molho incluso: Tahine	Bowl médio	549 kcal (27,5% VD*)	47,9 g (16%VD)	21,4 g (28,6% VD)	30,2 g (54,9%VD)	2,4 g (10,8% VD)	0 g	9,5 g (38%VD)	748,8 mg (31,2%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 logurte	60 ml (1 un.)	71 kcal (4% VD*)	5,1 g (2%VD)	1,7 g (2% VD)	4,9 g (9%VD)	0,9 g (4% VD)	0 g	0,6 g (2%VD)	403 mg (17%VD)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	181 kcal (9% VD*)	2,4 g (1%VD)	5,8 g (8% VD)	16 g (29%VD)	1,4 g (6% VD)	0 g	3,1 g (12%VD)	528 mg (22%VD)
Mostarda e mel	Dijon, mel e pimenta do reino	60 ml (1 un.)	215 kcal (11% VD*)	11 g (4%VD)	0 g	19 g (35%VD)	2,8 g (13% VD)	0 g	0 g	615 mg (26%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.)	270 kcal (14% VD*)	1,7 g (1%VD)	0,6 g (1% VD)	29 g (53%VD)	4,3 g (20% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	318 mg (16%VD)
Mostarda e gergelim	logurte, 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.)	38 kcal (1,9% VD*)							
Healthy Shake										
Produto	Ingredientes	Porção	Valor Energético (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibra Alimentar	Sódio
Acalma	Manga, maracujá, iogurte sem lactose, gengibre e colágeno.	400 ml (1 un.)	251 kcal (12,6% VD*)	46 g (15,3%VD)	14,5 g (19,4% VD)	1 g (1,8%VD)	0,1 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, manjericão e colágeno.	400 ml (1 un.)	374 kcal (18,7% VD*)	65,3 g (21,8%VD)	14,3 g (19% VD)	6,2 g (11,3%VD)	1,3 g (5,7% VD)	0 g	5,7 g (22,8%VD)	82,4 mg (3,5%VD)
Saciedade	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, hortelã, pasta de amendoim Naked Nuts e mel.	400 ml (1 un.)	415 kcal (20,8% VD*)	52,9 g (17,6%VD)	14,9 g (19,8% VD)	16 g (29,1%VD)	3,4 g (15,3% VD)	0 g	7,3 g (29,05%VD)	230,3 mg (9,6%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.										