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 (3,5% 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 yogurt.	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)	7,1 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)	7,1 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 (7,7%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 (22,8%VD)
Frango teriyaki	Frango, pimentão, shoyu, óleo de gergelim torrado e salsinha.	100g (1 scoop)	132 kcal (7% VD*)	1,1 g (0%VD)	26,9 g (36% VD)	2,2 g (4%VD)	0,8 g (4% VD)	0 g	0,2 g (1% VD)	253 g (13% VD)
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	40g (1 pç.)	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)	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)	584,6 mg (24,4%VD)
Pasta de atum	Atum, azeite, maionese light, mostarda e cebola.	88g (1 scoop)	132 kcal (6,8% 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 pç.)	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 pç.)	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 g	426 mg (17,8% VD*)
Salmão cru	Salmão.	80g (1 scoop)	93 kcal (4,7% VD*)	0 g	15,9 g (21,1%VD)	2,8 g (5,1%VD)	0,5 g (2%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 (7,6%VD)	3,9 g (7,1%VD)	0,4 g (1,6%VD)	0 g	0,2 g (0,85%VD)	2,8 mg (0,1%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 (0,2%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 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 pç.)	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 pç.)	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	1,33 g (5,32% VD)	0,5 mg (0,4%VD)
Kale	Kale.	50g (1 pç.)	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 pç.)	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 pç.)	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)	7,3 mg (0,3%VD)

COMPLEMENTOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Abóborda assada	Abóbora cabotiá, páprica e azeite.	70g (1 pç.)	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	2,1 g (8,4% VD)	147,7 mg (6,2%VD)
Abobrinha grelhada	Abobrinha, azeite e pimenta do reino.	70g (1 scoop)	14 kcal (0,7% VD*)	3 g (1%VD)	0,6 g (0,9% 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 lâminadas	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 pç.)	120 kcal (6% VD*)	7,8 g (2,6%VD)	2,6 g (3,5% VD)	9,1 g (16,6%VD)	2,3 g (10,6% VD)	0 g	1,4 g (5,6%VD)	93,1 mg (3,9%VD)
Batata doce assada	Batata doce, azeite e pimenta do reino.	50g (1 scoop)	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)	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 (1,1%VD)	0 g	1,65 g (6,6%VD)	20,5 mg (0,9%VD)
Castanha de caju crispy	Castanha de caju, mel e mix de especiarias,	15g (1 scoop)	103 kcal (5,2% VD*)	9,4 g (3,1%VD)	2,4 g (3,1%VD)	7,1 g (12,8%VD)	1,4 g (6,4%VD)	0 g	0,6 g (2,4%VD)	96,5 mg (4%VD)
Cebola roxa temperada	Cebola, orégano, vinagre de arroz e azeite.	40g (1 pç.)	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 pç.)	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)
Parmesão em lascas	Parmesão.	40g (1 pç.)	181 kcal (9,1% VD*)	0,7 g (0,2%VD)	14,2 g (19% VD)	13,4 g (24,4%VD)	7,9 g (35,9%VD)	0 g	0 g	737,,6 mg (30,7%VD)
Manga	Manga.	60g (1 scoop)	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 g	1 g (4%VD)	1,1 mg (0%VD)
Milho peruano crocante	Milho, azeite e sal.	20g (1 scoop)	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.	50g (1 pç.)	159 kcal (8% VD*)	1,2 g (0,4%VD)	10,8 g (14,4%VD)	12,3 g (22,4%VD)	7,8 g (35,4%VD)	0 g	0 g	207,5 mg (8,6%VD)
Shimeji	Shimeji e shoyu.	60g (1 scoop)	37 kcal (1,9% VD*)	5,3 g (1,8%VD)	4,1 g (5,5%VD)	0 g	0 g	0 g	1,1 g (4,28% VD)	55,8 mg (2,3%VD)
Pepino japonês	Pepino japonês.	50g (1 scoop)	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 (1,36%VD)	1 mg (0%VD)
Spaghetti de pupunha	Spaghetti de pupunha, azeite, alho.	50g (1 pç.)	28 kcal (1,4% VD*)	3 g (1%VD)	1,5 g (2%VD)	1 g (1,8%VD)	0 g	0 g	1,5 g (6%VD)	94 mg (3,9%VD)
Tomate cereja	Tomate cereja.	40g (1 scoop)	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 g	0,6 g (2,48%VD)	5,4 mg (0,2%VD)
Vinagrete de milho	Milho, mix de especiarias, cebola, azeite e salsinha.	50g (1 scoop)	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)
Vinagrete	Tomate, cebola roxa, hortelã, azeite e limão.	80g (1 pç.)	109 kcal (5,5% VD*)	4,9 g (1,6%VD)	0,7 g (0,9% VD)	10,2 g (18,5% VD)	1,4 g (6,4% VD)	0 g	0,8 g (3,2% VD)	393,9 mg (16,4% VD)
Ovo cozido	Ovo.	1 un.	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 g	
Ovo de codorna	Ovo de codorna.	40g (1 pç.)	63 kcal (3,2% VD*)	0,2 g (0,1%VD)	5,2 g (6,9% VD)	1,4 g (8% 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	GORDURAS	FIBRA	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 iogurte	60 ml (1 un.)	150 kcal (7,5% VD*)	9,8 g (3,3%VD)	6,8 g (9% VD)	9,8 g (17.7%VD)	1,5 g (6,8% VD)	0 g	2,3 g (9%VD)	291 mg (12%VD)
Tahine	Tahine e hortelã	60 ml (1 un.)	188 kcal (9,4% VD*)	6 g (2%VD)	6,9 g (9.2% VD)	15,4 g (28%VD)	2,6 g (11,8% VD)	0 g	1,8 g (7,2%VD)	6 mg (0,3%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	168 mg (7%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.)	340 kcal (17% VD*)	7,1 g (2,4%VD)	0,6 g (1% VD)	35,2 g (64%VD)	4.3 g (20% VD)	0 g	0,7 g (3% VD)	318 mg (16%VD)
Mostarda temperada	Salsinha, alcaparra, mostarda e dijon.	60 ml (1 un.)	265 kcal (13,1% VD*)	0,5 g (0,2%VD)	0,6 g (0,8% VD)	29,6 g (53,8% VD)	4 g (18,2% VD)	0 g	0,2 g (0,96% VD)	214,8 mg (9% 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.)	237 kcal (11,9% VD*)	3,8 g (1,3%VD)	0,3 g (0,4%VD)	25 g (45,5%VD)	3,4 g (15,5%VD)	0 g	0,12 g (0,48%VD)	85,4 mg (3,6%VD)
Caesar vegano	Tofu, mostarda, limão e alho.	60 ml (1 un.)	136 kcal (6,8% VD*)	2,2 g (0,7%VD)	2,8 g (3,7% VD)	13,2 g (24% VD)	1,8 g (8,2% VD)	0 g	0,3 g (1,2% VD)	368 mg (15,3% 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 assada, frango em cubos, queijo de cabra, abóbora cabotiá assada com páprica, cebola roxa, amêndoas laminadas e tomate cereja.	Bowl Grande	330 kcal (16,5% VD*)	24 g (8%VD)	35 g (46,7% VD)	10,5 g (19,1%VD)	2,3 g (10,2% VD)	0 g	3,65 g (14,6%VD)	470 mg (19,6%VD)
Cozy Bowl	Spaghetti de pupunha, quinoa, queijo de cabra, beterraba marinada, berinjela stick, kale, edamame e cebola crispy.	Bowl Grande	408 kcal (20,4% VD*)	40,8 g (13,6%VD)	18,8 g (25% 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 e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas.	Bowl Grande	282 kcal (14% VD*)	13 g (4,3%VD)	32,9 g (43,8% VD)	9 g (16,4%VD)	2,3 g (10,5% VD)	0 g	3 g (12%VD)	530 mg (22%VD)
Noodles Salad	Noodles Salu, kale, edamame, frango em bubos, cenoura assada, brócolis assado, pepino, cebola roxa temperada e castanha de caju crispy.	Bowl Grande	492 kcal (24,6% VD*)	44,7 g (14,9%VD)	41,7 g (55,6%VD)	16,5 g (30%VD)	2,9 g (13%VD)	0 g	8,4 g (33,6%VD)	678,4 mg (28,3%VD)
Greek Bowl	Alface americana, coalhada seca, tomate cereja, pepino, azeitona preta, cebola roxa e cuscuz marroquino e frango em cubos.	Bowl Grande	416 kcal (20,8% VD*)	35 g (11,7%VD)	37,4 g (50% VD)	14 g (25,5%VD)	2,7 g (12,5% VD)	0 g	5,2 g (20,8%VD)	446 mg (18,6%VD)
High Fiber	Abóbora cabotiá assada com páprica, berinjela stick, brócolis assado, cenoura assada, mix de folhas e frango desfiado.	Bowl Médio	460 kcal (23%VD)	29,8 g (9,9%VD)	38,9 g (51,9%VD)	20,1 g (36,5%VD)	4,3 g (19,5%VD)	0 g	12 g (48%VD)	451,8 g (22,6%VD)
Low Carb	Mix de folhas, berinjela stick, couve flor assada, frango em cubos e edamame.	Bowl Médio	436 kcal (21,8%VD)	19,1 g (6,4%VD)	41,7 g (55,6%VD)	21,3 g (38,7%VD)	4,8 g (21,8%VD)	0 g	10 g (40%VD)	274,1 g (13,7%VD)
Protein	Quinoa tricolor, salmão cru, pepino, mix de folhas, coalhada seca e shimeji.	Bowl Médio	392 kcal (19%VD)	36,8 g (12%VD)	31,8 g (63,6%VD)	13,1 g (20,1 %VD)		0 g	4,7g (19 %VD)	202,5 g (10%VD)
Parm Salad	Frango em cubos, mix de folhas, parmesão, tomate cereja e penne integral.	Bowl Médio	443 kcal (22%VD)	31,9 g (11%VD)	48,7 g (65%VD)	12,6 g (23%VD)		0 g	4,2g (17%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 alface americana.	1 un.	534 kcal (26,7% VD*)	45,1 g (15%VD)	38,6 g (51,5% VD)	21,7 g (39,5%VD)	6,8 g (30,8% VD)	0 g	4,2 g (17,3%VD)	792,6 mg (33%VD)
Tuna	Atum, mussarela de búfala, ovo cozido, cebola roxa caramelizada e alface americana.	1 un.	423 kcal (21,2% VD*)	41,2 g (13,7%VD)	33,3 g (44,4%VD)	13,5 g (24,5%VD)	4,9 g (22,4%VD)	0 g	2,21 g (8,84%VD)	581,7 mg (24,2%VD)
Super Chicken	Alface americana, vinagrete de milho, queijo parmesão, mussarela de búfala, frango desfiado e ovo cozido.	1 un.	535 kcal (26,8% VD*)	40,2 g (13,4%VD)	42,9 g (57,2%VD)	21 g (38,2%VD)	7,4 g (33,5%VD)	0 g	2,3 g (9,24%VD)	848,9 mg (35,4%VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango desfiado.	1 un.	437 kcal (21,9% VD*)	42 g (14%VD)	38,7 g (51,6%VD)	11,6 g (21,1%VD)	5,3 g (24%VD)	0 g	2,75 g (11%VD)	767,9 mg (32%VD)
Homus Chicken	Frango em cubos, parmesão, homus, tomate cereja e alface americana.	1 un.	481 kcal (24,1% VD*)	44,1 g (14,8%VD)	38,2 g (50,9%VD)	15,7 g (28,5%VD)	5,3 g (24,2%VD)	0 g	3,6 g (14,2%VD)	1178,3 mg (49,1%VD)
Crispy Mexican	Crispy chicken assado, mussarela de búfala, guacamole, alface americana e parmesão.	1 un.	528 kcal (26,4% VD*)	45,7 g (15,2%VD)	39,8 g (53,1%VD)	19,9 g (36,2%VD)	6,9 g (31,5%VD)	0 g	3,7 g (14,8%VD)	871,7 mg (36,3%VD)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca.	1 un.	446 kcal (22,3% VD*)	42,4 g (14,1%VD)	36,8 g (49,1%VD)	13,3 g (24,3%VD)	5 g (22,9%VD)	0 g	2,75 g (11%VD)	771 mg (32,1%VD)
Caesar	Alface americana, mussarela ralada, super crispy chicken e tomate cereja,	1 un.	453 kcal (22,7% VD*)	41,7 g (13,9%VD)	37,3 g (49,7%VD)	13,9 g (25,3%VD)	5,4 g (24,7%VD)	0 g	2,82 g (8,84%VD)	829,3 mg (34,6%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 dill na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	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% VD)	0 g	3,73 g (14,92%VD)	1542,6 mg (64,3%VD)
Tunacado	Pasta de atum Tours®, avocado, tomate e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	437 kcal (21,9% VD*)	50,2 g (16,7%VD)	14,3 g (19% VD)	20,3 g (36,9%VD)	2,9 g (13,1% VD)	0 g	5,1 g (20,56%VD)	829,1 mg (34,5%VD)
Beef	Rosbife, mussarela de búfala, mostarda da casa, tomate e rúcula na ciabatta 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 (20,5% VD)	0 g	4,61 g (18,44%VD)	1221,7 mg (50,9%VD)
Caprese	Queijo de cabra, tomate cereja confit, rúcula e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	270 kcal (13,5% VD*)	41,8 g (13,9%VD)	5,3 g (7% VD)	9 g (16,3%VD)	2,6 g (11,8% VD)	0 g	4,2 g (16,96%VD)	580,1 mg (24,2%VD)
Avochicken	Pasta de frango, avocado, tomate e pesto salu na ciabatta de fermentação natural.	1 un.	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)	0 g	3,91 g (15,64%VD)	580,1 mg (24,2%VD)

SUCOS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Sai Stress	Maçã morango e gengibre.	400 ml (1 un.)	103 kcal (5,2% VD*)	23,4 g (7,8%VD)	2 g (2,6% VD)	0,8 g (1,4%VD)	0,8 g (1,4% VD)	0 g	3,36 g (13,44%VD)	30 mg (1,3%VD)
Vem Saúde	Maçã, pepino e abacaxi.	400 ml (1 un.)	97 kcal (4,9% VD*)	22,6 g (7,5%VD)	2,1 g (2,7% VD)	0,8 g (1,4%VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	3,3 g (13,16%VD)	15,1 mg (0,6%VD)
Befacê	Maçã, cenoura e gengibre.	400 ml (1 un.)	151 kcal (7,6% VD*)	36,6 g (12,2%VD)	2,1 g (2,7% VD)	1 g (1,9%VD)	0,1 g (0,3% VD)	0 g	6,38 g (25,52%VD)	43,6 mg (1,8%VD)
Ki Delis	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 g	3,9g (15,4%VD)	21,5 mg (0,9%VD)
Dia a Dia	Maçã, frutas vermelhas e banana.	400 ml (1 un.)	146 kcal (7,3 VD*)	37 g (12,3%VD)	1,6 g (2,1% VD)	0,6 g (1%VD)	0,2g (0,8% VD)	0 g	4,52 g (18,08%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*)	23,8 g (7,9%VD)	10,2 g (13,5% VD)	1 g (1,8%VD)	0g	0 g	2 g (8%VD)	82 mg (3,4%VD)
Açaí Basil	Açaí, morango, iogurte sem lactose, banana, manjericão e colágeno.	400 ml (1 un.)	276 kcal (13,8% VD*)	54,2 g (18,1%VD)	10,5 g (14% VD)	3,1 g (5,6%VD)	0,8 g (3,4% VD)	0 g	4,55 g (18,2%VD)	129,5 mg (5,4%VD)
Peanut Berry	Frutas vermelhas, iogurte sem lactose, banana, hortelã, pasta de amendoim Naked Nuts e mel.	400 ml (1 un.)	187 kcal (9,4% VD*)	34,8 g (11,6%VD)	6,2 g (8,3% VD)	3 g (5,5%VD)	0,6 g (2,5% VD)	0 g	3,5 g (13,96%VD)	76,6 mg (3,2%VD)
Cocoa Power	Cacau, whey de baunilha, colágeno SELVS®, leite de aveia NUDE®, banana e pasta de amendoim.	400 ml (1 un.)	296 kcal (14,8% 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 (21,2%VD)	82,8 mg (3,5%VD)
Dellycious Cookie	Cereal proteico de cacau DELLY®, coco, leite de amêndoas, brigadeiro WISH®, MOON® syrup e colágeno SELVS®.	400 ml (1 un.)	365 kcal (18% VD*)	19 g (6%VD)	20,8 g (28%VD)	21,9 g (40%VD)	16 g (80%VD)	0 g	25,1 g (100%VD)	145 mg (7%VD)

FRUIT BOWLS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Açaí Bowl	Açaí batido. Acompanha banana e granola caseira	350 ml (1 un.)	311 kcal (15,6% VD*)	62,6 g (20,9%VD)	2,5 g (3,3% VD)	7,2 g (13,1%VD)	1,5 g (6,9% VD)	0 g	5,61 g (22,44%VD)	34,2 mg (1,4%VD)
Tropical Bowl	Manga batida com abacaxi. Acompanha banana e granola caseira	350 ml (1 un.)	300 kcal (15% VD*)	56,4 g (18,8%VD)	4,9 g (6,5% VD)	8,5 g (15,4%VD)	3,91 g (17,8% VD)	0 g	12,8 g (51,2%VD)	30,09 mg (1,3%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.