



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. 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)
Frango e Pesto	Penne integral, alface americana, rúcula, frango em cubos, tomate cereja, queijo de cabra e amêndoas laminadas. Molho incluso: Pesto	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)
Eat Your Greens	Kale, cebola caramelizada, guacamole, alface americana, edamame e brócolis assado. Molho incluso: Pesto	Bowl Grande	490 kcal (24,5% VD*)	29 g (9,7%VD)	46,7 g (62,2% VD)	21,5 g (39,1%VD)	4,4 g (20% VD)	0 g	10,9 g (44%VD)	854,6 mg (35,6%VD)
Carpaccio	Carpaccio, rúcula, parmesão e croton integral de quinoa. Molho Incluso: Mostarda temperada	Bowl Grande	347 kcal (17,4% VD*)	8,2 g (2,7%VD)	28 g (37,3% VD)	23,3g (42,3%VD)	10 g (45,6%VD)	0 g	3,2g (13%VD)	439,4 mg (18,3%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 e frango 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)
Bifum Bowl	Bifum, mix de folhas, crispy chicken assado, cenoura assada, tomate cereja, pepino e castanha de caju crispy. Molho incluso: Spicy Sauce	Bowl médio	587 kcal (29,4% VD*)	36,3 g (12,1%VD)	32,6 g (43,5% VD)	25,4 g (46,2%VD)	6 g (27,2% VD)	0 g	11 g (45,2%VD)	679 mg (28,3%VD)

WRAP

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. 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 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%VD)
Italian	Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja, frango 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 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 (63%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)
Frango e pesto	Alface americana, tomate cereja, frango em cubos, parmesão e coalhada seca. Molho incluso: Pesto da casa	1 un.	646 kcal (32,3% VD*)	49,8 g (16,6%VD)	53,6 g (71,4%VD)	25,2 g (45,7%VD)	10,7 g (48,5%VD)	0 g	5,6 g (22,4%VD)	1433,4 mg (59,7%VD)
Carpaccio	Carpaccio, rúcula e parmesão. Molho incluso: Mostarda temperada	1 un.	557 kcal (27,8% VD*)	44,5 g (14,8%VD)	33,2 g (44,3%VD)	28,1 g (51%VD)	11,5 g (52%VD)	0 g	5,5 g (22%VD)	758,5 mg (31,6%VD)

WRAP NA COUVE

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Lowrap por Bertha	Frango em cubos, coalhada seca, tomate cereja, cebola roxa e pepino. Molho sugerido: Tahine	1 un.	375 kcal (18,8% VD*)	13,7 g (4,6%VD)	38,3 g (51,1% VD)	14,2 g (25,8%VD)	3,6 g (16,4% VD)	0 g	3,7 g (14,8%VD)	480 mg (20%VD)
Carpaccio Roll	Carpaccio, rúcula e parmesão. Molho sugerido: Mostarda temperada	1 un.	323 kcal (16,1% VD*)	5 g (1,7%VD)	26,9 g (35,8% VD)	22,8 g (41,5%VD)	10 g (45,4% VD)	0 g	2,92 g (11,7%VD)	490 mg (20%VD)

MOLHO

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Azeite e limão	Azeite de oliva 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.)	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	Manjerição, salsinha e azeite de oliva.	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	Iogurte, 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.)	237 kcal (12% VD*)	3,8 g (1% VD)	0,3 g (1% VD)	2,5 g (4% VD)	3,4 g (15% VD)	0 g	0,12 g (1% VD)	89 mg (4%VD)
Mostarda Temperada	Dijon, alcaparra, azeite de oliva e azeitona verde	60 ml (1 un.)	382 kcal (19,1% VD*)	9,5 g (3,2% VD)	2 g (2,7% VD)	38,9 g (70,8% VD)	5 g (22,5% VD)	0 g	2,79 g (11,16% VD)	1974,9 mg (82,3%VD)

SOPAS

PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	GORDURAS TRANS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
Canja Fit	Quinoa, frango desfiado e legumes	350 ml (1 un.)	379 kcal (19% VD*)	28,6 g (85,9%VD)	28,9 g (38,5% VD)	16,6 g (30,2%VD)	2,6 g (11,6% VD)	0 g	2,46 g (9,84%VD)	363,8 mg (15,2%VD)
Mandioquinha	Mandioquinha	350 ml (1 un.)	97 kcal (4,9% VD*)	12,2 g (4%VD)	1,3 g (1,8% VD)	5,1 g (9,3%VD)	0,7 g (3,2% VD)	0 g	1,46 g (5,84%VD)	1965,2 mg (81,9%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, milho, azeitona verde, manteiga e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	226 kcal (11% VD*)	17 g (6%VD)	12 g (24% VD)	12 g (18%VD)	5,4 g (27% VD)	0,2 g (10% VD)	3,3 g (13%VD)	322 mg (16%VD)
Palmito	Palmito, grão de bico, azeitona verde, manteiga e farinha de arroz integral.	150 g (1 un.)	149 kcal (7% VD*)	17 g (6%VD)	5,4 g (11% VD)	7,5 g (12%VD)	3,2 g (16% VD)	0,2 g (10% 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
Tropical Mango	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)
Açaí Basil	Açaí, morango, iogurte sem lactose, banana, manjerição 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)
Protein Berry	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 (29,08%VD)	230,3 mg (9,6%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.)	23 kcal (0% 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, xilitol e cacau 50%.	40 g (1 un.)	180 kcal (9% VD*)	15 g (5%VD)	2,4 g (5% VD)	1,2 g (19%VD)	9,1 g (45% VD)	0 g	0,7 g (8%VD)	30 mg (2%VD)
Cupcake de banana bread	Ovo, chocolate ao leite, farinha de amêndoas, farinha de arroz, fermento, canela e banana.	60 g (1 un.)	244 kcal (12% VD*)	27 g (9%VD)	4,9 g (10% VD)	13 g (20%VD)	7,2 g (36% VD)	0 g	0,7 g (3%VD)	179 mg (9%VD)