

Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - AVES	PREÇO
1	Escondidinho fit de frango com purê de batata doce (300g) - 349 kcal	R\$ 23,90
2	Frango c/ curry e brócolis (200g) + "arroz" de couve-flor c/ amêndoas (100g) - 262 kcal	R\$ 25,90
3	Frango com shimeji (150g) + purê de batata doce (100g) - 276 kcal	R\$ 24,90
4	Frango desfiado (150g) + batata doce em cubos com alegrim (100g) - 373 kcal	R\$ 21,60
5	Frango desfiado (150g) c/ mix de legumes (100g) - 240 kcal	R\$ 21,90
6	Frango desfiado (150g) com purê de batata doce (100g) - 335 kcal	R\$ 24,90
7	Hambúrguer de frango (150g) + mix de legumes (100g) - 268 kcal	R\$ 23,90
8	Hambúrguer de frango (150g) com purê de abóbora (75g) + brócolis (75g) - 330 kcal	R\$ 24,90
9	Lasanha low carb de beringela c/ blanquet de peito de peru e muçarela de búfala (300g) - 201 kcal	R\$ 25,90
10	Lasanha funcional de frango ao molho rústico (320g) - 358 kcal	R\$ 27,90
11	Panqueca low carb de frango cremoso (340g)- 385kcal	R\$ 26,90
12	Refogado de frango (150g) + espaguete de abobrinha ao sugo (170g) - 288 kcal	R\$ 25,90
13	Refogado de Frango (120g) + Mandioquinha Assada (100g) + Couve (80g) - 439 kcal	R\$ 25,90
14	refogado de frango (150g) c/ purê de batata doce roxa (75g) + brócolis (75g) - 329 kcal	R\$ 25,90
15	Sobrecoxa de frango (150g) c/ ratatouille de berinjela (100g) - 403 kcal	R\$ 27,90
16	STROGONOF LIGHT DE FRANGO (150g) + ARROZ INTEGRAL À PRIMAVERA (100g) - 310 kcal	R\$ 24,50

Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - CARNES	PREÇO
17	Carne de patinho moída (150g) + mix de legumes (100g) - 226 kcal	R\$ 24,90
18	Carne de patinho moída (150g) com purê batata doce (100g) - 322 kcal	R\$ 23,90

19	Escondidinho fit de carne com mandioca (300g) - 456 kcal	R\$ 24,90
20	Talharim (pupunha) à bolonhesa (300g) - 108 kcal	R\$ 24,90
21	Hambúrguer de carne com especiarias (150g) + risoto de quinua à caprese (150g) - 469 kcal	R\$ 28,90
22	Hambúrguer de carne funcional (150g) + purê de cenoura c/ gengibre (75g) e couve refogada (75g) - 312 kcal	R\$ 25,90
23	Kibe de carne (150g) + mix de legumes (100g) - 340 kcal	R\$ 24,90
24	Lasanha à bolonhesa low carb (c/ lâminas de palmito) (360g) - 444 kcal	R\$ 27,90
25	Nhoque de batata doce sugo (150g) + patinho moído (150g) - 495 kcal	R\$ 26,50
26	Panqueca integral de carne patinho ao sugo (300g) - 318 kcal	R\$ 25,90
27	Penne integral à bolonhesa (250g) - 462 kcal	R\$ 23,90
28	Picadinho de filé mignon (150g) + refogado de shimeji com brócolis (150g) - 429 kcal	R\$ 27,90
29	Picadinho de filé mignon (150g) + vagem (75g) com abóbora (75g) - 315 kcal	R\$ 26,50
30	Strogonof de filé mignon (150g) + arroz integral à primavera (100g) - 420 kcal	R\$ 26,90

Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - PEIXES	PREÇO
31	Hambúrguer de salmão (150g) + brócolis e abobrinha (100g) - 238 kcal	R\$ 26,50
32	Saint peter ao molho agridoce (150g) + arroz 7 grãos com legumes (100g) - 237 kcal	R\$ 24,50
33	Saint peter ao molho de ervas (150g) + purê de mandioquinha (100g) - 257 kcal	R\$ 26,50
34	Saint peter c/ cogumelos (170g) + lascas de abóbora c/ óleo de coco (80g) - 277 kcal	R\$ 24,50
35	Saint peter c/ lascas de amêndoas (150g) + mix de legumes (100g) - 280 kcal	R\$ 26,90
36	Saint peter em crosta de castanha (150g) c/ purê banana c/ gengibre (100g) - 438 kcal	R\$ 27,90
37	Saint peter grelhado (150g) c/ abobrinha agridoce (100g) - 309 kcal	R\$ 23,90

38	Salmão ao gergelim (150g) + refogado de shimeji (100g) - 337 kcal	R\$ 26,90
39	Salmão ao molho de gengibre (150g) + quinua à primavera (100g) - 275 kcal	R\$ 26,90
40	Salmão empanado com quinua (150g) + purê de mandioquinha (100g) e couve refogada (75g) - 587 kcal	R\$ 26,50
41	Salmão grelhado (150g) + creme de espinafre c/ biomassa de banana verde (100g) - 456 kcal	R\$ 25,90
42	Salmão grelhado (120g) + Arroz negro (80g) + Abobrinha c/ tomate (70g) - 426 kcal	R\$ 27,90

Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - PRÉ/PÓS TREINO	PREÇO
43	Carne de patinho moída (90g) + purê de batata doce (100g) - 257 kcal	R\$ 16,90
44	Carne de patinho moída (90g) + purê de mandioquinha (100g) - 245 kcal	R\$ 16,90
45	Frango desfiado (100g) + purê de batata doce (100g) - 313 kcal	R\$ 16,90

Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - VEGETARIANOS	PREÇO
46	Nhoque de batata doce roxa ao molho pesto e muçarela de búfala (210g) - 458 kcal	R\$ 25,90
47	Panqueca integral de ricota com brócolis (250g) - 309 kcal	R\$ 24,50
48	Risoto de quinua à caprese (pesto, muçarela de búfala e tomatinho cereja) (300g) - 467 kcal	R\$ 24,50
49	Falafel (bolinho de grão-de-bico) ao molho de tahine (100g) com purê de abóbora (75g) + couve (75g) - 333 kcal	R\$ 23,90
50	Escondidinho vegano de espinafre (300g) - 260 kcal	R\$ 19,90
Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - VEGANOS	PREÇO
51	Falafel (bolinho de grão-de-bico) ao molho de tahine (100g) com purê de abóbora (75g) + couve (75g) - 333 kcal	R\$ 23,90
52	Escondidinho vegano de espinafre (300g) - 260 kcal	R\$ 19,90
53	Strogonof de shimeji e palmito (200g) + arroz negro à primavera (100g) - 220 kcal	R\$ 26,50

54	Gão de bico ao coco e especiarias (200g) + arroz integral (100g) - 418 kcal	R\$ 24,50
55	Lasanha de pupunha c/ cogumelos e creme de castanha	R\$ 29,90
Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - PROTEÍNAS (VÁCUO)	
56	Frango c/ curry, brócolis e amêndoas (100g)	R\$ 12,90
57	Frango desfiado (100g)	R\$ 11,00
58	Refogado de frango (100g)	R\$ 11,90
59	Hambúrguer de carne (120g)	R\$ 12,00
60	Hambúrguer de frango (120g)	R\$ 11,00
61	Hambúrguer de salmão (120g)	R\$ 13,80
62	Patinho moído (100g)	R\$ 11,50
63	Picadinho de filé mignon (100g)	R\$ 13,90
64	Saint peter em crosta de castanha (100g)	R\$ 14,50
65	Salmão c/ crosta de quinua e cúrcuma (100g)	R\$ 13,90
66	Salmão Grelhado (100g)	R\$ 13,80
67	Saint peter Grelhado (120g)	R\$ 13,80
Nº DO PRODUTO	DESCRIÇÃO DO PRODUTO - CARBOIDRATOS E VEGETAIS (VÁCUO)	PREÇO
68	"Arroz" de couve-flor (100g)	R\$ 4,90
69	Arroz integral (100g)	R\$ 4,90
70	Batata doce assada c/ alecrim (100g)	R\$ 4,90

71	Brócolis no vapor (100g)	R\$ 5,00
72	Couve refogada (80g)	R\$ 5,90
73	Lascas de abóbora c/ óleo de coco (100g)	R\$ 6,00
74	Mandioquinha assada c/ alecrim (100g)	R\$ 4,90
75	Mix de cogumelos (100g)	R\$ 15,50
76	Mix de legumes (100g)	R\$ 4,90
77	Purê de abóbora (100g)	R\$ 4,90
78	Purê de batata doce (100g)	R\$ 4,90
79	Refogado de shimeji c/ brócolis (100g)	R\$ 12,90