



Firme & Forte
Fitness Food

CARDÁPIO



Firme & Forte
Fitness Food

📞 + 66 62 9815362000

📷 @firmeforteff

www.firmeforteff.com.br

Rua, Numero, Setor

REFEIÇÕES FIT

VALOR UNITÁRIO: R\$ 17,00

PROMOÇÃO

10 Refeições	R\$ 160,00
20 Refeições	R\$ 300,00
30 Refeições	R\$ 420,00



ACHADINHO DE MANDIOCA FIT COM CARNE

Ingredientes: mandioca, manteiga de leite, leite desnatado, patinho moído, molho de tomate, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)

Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	145 kcal = 610 kJ	7,24%
Carboidratos	24,56 g	8,19%
Proteínas	5,21 g	6,95%
Gorduras Totais	2,97 g	5,39%
Gorduras Saturadas	0,96 g	4,36%
Fibra Alimentar	1,41 g	5,98%
Sódio	33,35 mg	1,39%

Alérgicos: Contém Leite, contém lactose. Diabéticos: contém glicose.



ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES E ALMONDEGAS FIT

Ingredientes: arroz integral, patinho moído, ovo, farinha de trigo integral, molho de tomate, cenoura, couve flor, vagem, brócolis, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)

Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	89 kcal = 373 kJ	4,47%
Carboidratos	9,73 g	3,24%
Proteínas	7,18 g	9,57%
Gorduras Totais	2,29 g	4,17%
Gorduras Saturadas	0,66 g	2,98%
Fibra Alimentar	1,32 g	5,30%
Sódio	68,52 mg	2,85%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose.
Contém glúten.



ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES E CARNE FIT

Ingredientes: arroz integral, patinho picado, molho de tomate, cenoura, couve flor, brócolis, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)

Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	109 kcal = 459 kJ	5,49%
Carboidratos	9,91 g	3,30%
Proteínas	8,43 g	11,25%
Gorduras Totais	3,94 g	7,16%
Gorduras Saturadas	1,08 g	4,91%
Fibra Alimentar	1,39 g	5,57%
Sódio	40,76 mg	1,70%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Contém glúten.



ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES E FRANGO FIT

Ingredientes: arroz integral, frango, molho de tomate, cenoura, couve flor, brócolis, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)

Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	99 kcal = 417 kJ	4,97%
Carboidratos	9,82 g	3,27%
Proteínas	8,74 g	11,65%
Gorduras Totais	2,70 g	4,90%
Gorduras Saturadas	0,60 g	2,74%
Fibra Alimentar	1,37 g	5,48%
Sódio	35,87 mg	1,49%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose
Contém glúten.



BAIÃO DE DOIS FIT

Ingredientes: arroz integral, feijão fradinho, carne, queijo coalho light, cebola, cenoura, tomate, pimentão, azeite, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	96 kcal = 404kJ	4,82%
Carboidratos	6,51 g	2,17%
Proteínas	7,55 g	10,07%
Gorduras Totais	4,42 g	8,04%
Gorduras Saturadas	0,48 g	2,20%
Fibra Alimentar	1,18 g	4,70%
Sódio	15,03 mg	0,63%

Alérgicos: Contém leite. Contém lactose. Contém glúten.



BOBÓ DE FRANGO FIT

Ingredientes: arroz integral, mandioca, molho de tomate, frango, tomate, pimentão, azeite, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	76 kcal = 319 kJ	3,80%
Carboidratos	7,65 g	2,25%
Proteínas	3,38 g	4,50%
Gorduras Totais	3,89 g	7,07%
Gorduras Saturadas	0,65 g	2,95%
Fibra Alimentar	0,98 g	3,93%
Sódio	4,04 mg	0,17%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



CREME DE MANDIOCA COM ALMONDEGAS FIT

Ingredientes: mandioca, margarina light, leite desnatado, carne moída, ovo, farinha de trigo integral, molho de tomate, sal verde e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	145 kcal = 609 kJ	7,24%
Carboidratos	24,41g	8,14%
Proteínas	5,74g	7,66%
Gorduras Totais	2,74g	4,98%
Gorduras Saturadas	1,27g	5,78%
Fibra Alimentar	1,43g	5,72%
Sódio	59,61mg	2,48%

Alérgicos: contém leite e ovo. Contém glúten.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO

Ingredientes: batata doce, frango, margarina light, leite desnatado, cenoura, molho de tomate, azeite, light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	119 kcal = 497kJ	5,93%
Carboidratos	11,48 g	3,83%
Proteínas	9,65 g	12,86%
Gorduras Totais	3,82 g	6,94%
Gorduras Saturadas	1,34 g	6,09%
Fibra Alimentar	1,54 g	6,18%
Sódio	34,50 mg	1,44%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE

Ingredientes: batata doce, carne moída, margarina light, leite desnatado, cenoura, molho de tomate, azeite, light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	104 kcal = 436kJ	5,20%
Carboidratos	11,46 g	3,82%
Proteínas	6,78 g	9,53%
Gorduras Totais	3,55g	6,46%
Gorduras Saturadas	0,92 g	4,19%
Fibra Alimentar	1,54 g	6,16%
Sódio	38,16	1,59%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose.
Contém glúten.



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE

Ingredientes: Abóbora, carne, margarina light, leite desnatado, cenoura, molho de tomate, azeite, light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	75 kcal = 313 kJ	3,75%
Carboidratos	6,41 g	2,14%
Proteínas	2,57 g	9,53%
Gorduras Totais	0,19 g	4,68%
Gorduras Saturadas	1,50 g	0,87%
Fibra Alimentar	1,50g	6,00%
Sódio	52,29 mg	2,18%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose
Contém glúten.



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO

Ingredientes: Abóbora, frango, margarina light, leite desnatado, cenoura, molho de tomate, azeite, light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	89 kcal = 373	4,48%
Carboidratos	6,43 g	2,14%
Proteínas	10,02 g	13,36%
Gorduras Totais	2,84 g	5,16%
Gorduras Saturadas	0,61 g	2,76%
Fibra Alimentar	1,50 g	6,02%
Sódio	48,62 mg	2,03%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose.
Contém glúten.



ESPAGUETTI INTEGRAL COM MOLHO BRANCO

Ingredientes: espaguetti Integral, farinha de arroz, leite, frango, azeite, sal verde e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	63 kcal = 291 kJ	3,15%
Carboidratos	14,21 g	4,74%
Proteínas	2,48 g	3,30%
Gorduras Totais	0,29 g	0,53%
Gorduras Saturadas	0,02 g	0,08%
Fibra Alimentar	1,26 g	5,04%
Sódio	24,79 mg	1,03%

Alérgicos: contém traços de leite. Contém glúten. Contém ovo.



FRANGO AO CURRY COM ARROZ INTEGRAL

Ingredientes: arroz integral, frango, leite de coco, leite desnatado, curry, cúrcuma, cebola, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	115 kcal = 483 kJ	5,76%
Carboidratos	2,73 g	0,91%
Proteínas	14,99 g	19,99%
Gorduras Totais	4,25 g	7,73%
Gorduras Saturadas	0,68 g	3,11%
Fibra Alimentar	0,35g	1,39%
Sódio	32,06 mg	1,34%

Alérgicos: contém leite. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



FRANGO XADREZ FIT

Ingredientes: arroz integral, frango, cebola, cenoura, tomate, pimentão, molho shoyo, ervilha, azeite, light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	73 kcal = 105 kJ	3,65%
Carboidratos	2,34 g	0,78%
Proteínas	12,32 g	16,43%
Gorduras Totais	1,27g	2,31%
Gorduras Saturadas	0,43 g	1,96%
Fibra Alimentar	0,57g	2,35%
Sódio	23,58 mg	0,98%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



GALINHADA FIT

Ingredientes: arroz integral, frango, cenoura, ervilha, tomate, azeite, sal light, açafrão, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	92 kcal = 383 kJ	4,58%
Carboidratos	9,28 g	3,09%
Proteínas	9,83g	13,24%
Gorduras Totais	1,34g	2,44%
Gorduras Saturadas	0,43g	1,97%
Fibra Alimentar	1,00g	3,98%
Sódio	44,52mg	1,86%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



LASANHA BOLONHESA DE ABOBRINHA

Ingredientes: abobrinha, carne moída, muçarela light, molho de tomate, sal verde e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	72 kcal = 302 kJ	3,60%
Carboidratos	1,77 g	0,59%
Proteínas	10,33 g	13,77%
Gorduras Totais	2,59 g	4,70%
Gorduras Saturadas	0,44 g	2,01%
Fibra Alimentar	0,88 g	3,51%
Sódio	27,44 mg	1,14%

Alérgicos: contém leite. Não contém glúten.



MIX DE LEGUMES COM CARNE

Ingredientes: frango, cenoura, abobrinha, couve flor, cebola, ervilha, sal verde e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	78 kcal = 329 kJ	3,92%
Carboidratos	2,56g	0,85%
Proteínas	11,30 g	15,20%
Gorduras Totais	2,36g	4,29%
Gorduras Saturadas	0,002g	0,11%
Fibra Alimentar	1,05g	8,88%
Sódio	30,12mg	1,25%

Alérgicos: contém traços de Leite. Não contém glúten.



MIX DE LEGUMES COM FRANGO

Ingredientes: frango, couve flor, ovo, queijo light, peito de peru light, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	77 kcal = 323 kJ	3,86%
Carboidratos	2,56g	0,85%
Proteínas	13,14 g	17,52%
Gorduras Totais	1,37g	2,49%
Gorduras Saturadas	0,46g	2,11%
Fibra Alimentar	1,05g	4,28%
Sódio	20,11 mg	0,84%

Alérgicos: contém ovo. Diabéticos: contém glicose. Não contém glúten.



PANQUECA INTEGRAL DE FRANGO

Ingredientes: frango, abobrinha, cenoura, tomate, ovo, farinha de trigo integral, leite desnatado, sal light e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	90 kcal = 377 kJ	4,48%
Carboidratos	14,21 g	4,74%
Proteínas	5,95 g	7,93%
Gorduras Totais	1,57 g	2,86%
Gorduras Saturadas	0,20 g	0,92%
Fibra Alimentar	2,22 g	8,87%
Sódio	64,20 mg	1,86%

Alérgicos: contém leite e ovo. Contém glúten.



PANQUECA INTEGRAL DE CARNE

Ingredientes: carne, abobrinha, cenoura, tomate, ovo, farinha de trigo integral, leite desnatado, sal light e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	4,59%
Carboidratos	14,21 g	4,74%
Proteínas	6,09 g	8,12%
Gorduras Totais	1,75 g	3,17%
Gorduras Saturadas	0,15 g	0,70%
Fibra Alimentar	2,22 g	8,87%
Sódio	66,02 mg	2,75%

Alérgicos: contém leite e ovo. Contém glúten.



PENNE INTEGRAL AO MOLHO BOLONHESA

Ingredientes: Penne integral, carne moída, molho de tomate, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	216 kcal = 910kJ	10,84%
Carboidratos	43,94g	14,65%
Proteínas	10,27g	13,70%
Gorduras Totais	1,50g	2,73%
Gorduras Saturadas	0,61g	1,88%
Fibra Alimentar	4,09g	16,36%
Sódio	6,43g	0,27%

Alérgicos: contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose.
Contém glúten.



PURÊ DE RAÍZES COM LAGARTO DESFIADO

Ingredientes: Batata Doce, Mandioca, Inhame, lagarto, margarina light, leite desnatado, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	110 kcal = 459 kJ	5,49%
Carboidratos	18,71g	6,24%
Proteínas	5,59g	7,46%
Gorduras Totais	1,30g	2,37%
Gorduras Saturadas	0,53g	2,43%
Fibra Alimentar	1,80g	7,19%
Sódio	31,69mg	1,32%

Alérgicos: contém leite.



SPAGHETTI DE ABOBRINHA AO MOLHO BOLONHESA

Ingredientes: Abobrinha, carne moída, molho de tomate, sal verde e especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	92 kcal = 497 kJ	4,57%
Carboidratos	2,38g	0,79%
Proteínas	10,12g	13,49%
Gorduras Totais	4,46g	8,12%
Gorduras Saturadas	1,26g	5,75%
Fibra Alimentar	0,94g	3,75%
Sódio	70,24mg	2,93%

Alérgicos: não contém leite. Não contém glúten



LANCHES FIT

VALOR UNITÁRIO: R\$ 17,00

PROMOÇÃO

5 Pacotes*	R\$ 72,00
10 Pacotes*	R\$ 140,00
20 Pacotes*	R\$ 270,00

*Pacote com 2 unidades



DISCO DE CARNE COM BATATA DOCE - CARNE E TOMATE

Ingredientes: carne moída, quinoa, ovo, queijo light, peito de peru light, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	187 kcal = 789 kJ	9,36%
Carboidratos	8,16g	2,72%
Proteínas	25,71g	34,27%
Gorduras Totais	5,43g	9,86%
Gorduras Saturadas	0,08g	0,38%
Fibra Alimentar	0,93g	3,72%
Sódio	145,32 mg	6,05%

Alérgicos: contém ovo. Diabéticos: contém glicose
Não contém glúten.



DISCO DE CARNE COM PEITO DE PERU E QUEIJO

Ingredientes: carne moída, quinoa, ovo, queijo light, peito de peru light, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	187 kcal = 789 kJ	9,36%
Carboidratos	8,16g	2,72%
Proteínas	25,71g	34,27%
Gorduras Totais	5,43g	9,86%
Gorduras Saturadas	0,08g	0,38%
Fibra Alimentar	0,93g	3,72%
Sódio	145,32 mg	6,05%

Alérgicos: contém ovo. Diabéticos: contém glicose.
Não contém glúten.



DISCO DE FRANGO COM PEITO DE PERU E QUEIJO

Ingredientes: frango, couve flor, ovo, queijo light, peito de peru light, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	45 kcal = 190 kJ	2,28%
Carboidratos	1,28 g	0,43%
Proteínas	7,77 g	10,36%
Gorduras Totais	0,97 g	1,77%
Gorduras Saturadas	0,20 g	1,29%
Fibra Alimentar	0,45 g	1,80%
Sódio	141,92 mg	5,91%

Alérgicos: contém ovo. Diabéticos: Contém glicose.
Não contém glúten.



ESFIHA INTEGRAL DE CARNE

Ingredientes: farinha de trigo integral, leite, água, açúcar mascavo, sal light, azeite, ovos, fermento, carne, cebola, alho, tomate, salsinha, temperos.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	81 kcal = 341 kJ	4,06%
Carboidratos	15,45 g	5,15%
Proteínas	3,89 g	5,19%
Gorduras Totais	0,61 g	1,11%
Gorduras Saturadas	0,03 g	0,13%
Fibra Alimentar	0,95 g	3,79%
Sódio	32,62 mg	1,36%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: Contém glicose. Contém glúten.



ESFIHA INTEGRAL DE FRANGO

Ingredientes: farinha de trigo integral, leite, água, açúcar mascavo, sal light, azeite, ovos, fermento, frango, cebola, alho, tomate, salsinha, temperos.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	93 kcal = 389 kJ	4,65%
Carboidratos	15,43g	5,14%
Proteínas	6,37g	8,49%
Gorduras Totais	0,74g	1,34%
Gorduras Saturadas	0,15g	0,70%
Fibra Alimentar	0,94g	3,77%
Sódio	34,20mg	1,43%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: Contém glicose. Contém glúten.



QUIBE DE QUINOA COM CARNE E TOMATE

Ingredientes: carne moída, quinoa, ovo, tomate, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	198 kcal = 831 kJ	9,89%
Carboidratos	13,85g	4,52%
Proteínas	22,94g	30%
Gorduras Totais	5,43g	9,87%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	1,55g	6,00%
Sódio	103,20mg	4,29%

Alérgicos: Contém ovo. Diabéticos: contém glicose. Não contém glúten.



QUIBE DE QUINOA COM PEITO DE PERU E QUEIJO

Ingredientes: carne moída, quinoa, ovo, queijo light, peito de peru light, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	197 kcal = 833 kJ	9,85%
Carboidratos	14,55g	4,85%
Proteínas	22,71g	30%
Gorduras Totais	5,54g	10,07%
Gorduras Saturadas	0g	0%
Fibra Alimentar	1,53g	2%
Sódio	102,20mg	4,25%

Alérgicos: contém ovo. Diabéticos: contém glicose. Não contém glúten.

AÇAÍ

Açaí Zero		R\$ 13,00	
Açaí Zero com banana		R\$ 13,00	
Açaí Protein		R\$ 15,00	
PROMOÇÃO			
5 Açaí Zero	R\$ 60,00	5 Açaí Zero	R\$ 115,00
5 Açaí Protein	R\$ 72,00	5 Açaí Protein	R\$ 140,00



ÇAÍ PROTEÍNA

Ingredientes: polpa de açaí, proteína isolada do leite, água, edulcorante maltitol, xarope de maltitol, lectina de soja, acidulante ácido cítrico.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	141 kcal = 594 kJ	7,07%
Carboidratos	17,92g	5,97%
Proteínas	6,18g	8,24%
Gorduras Totais	5,00g	9,10%
Gorduras Saturadas	1,93g	8,77%
Fibra Alimentar	4,54g	17,11%
Sódio	0,03mg	0,44%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



ÇAÍ ZERO

Ingredientes: polpa de açaí, água, edulcorante maltitol, xarope de maltitol, lectina de soja, acidulante ácido cítrico.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	117 kcal = 491 kJ	5,85%
Carboidratos	17,98g	6,00%
Proteínas	0,74g	1,00%
Gorduras Totais	4,86g	8,51%
Gorduras Saturadas	1,74g	7,90%
Fibra Alimentar	4,40g	17,18
Sódio	0,03mg	0,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.

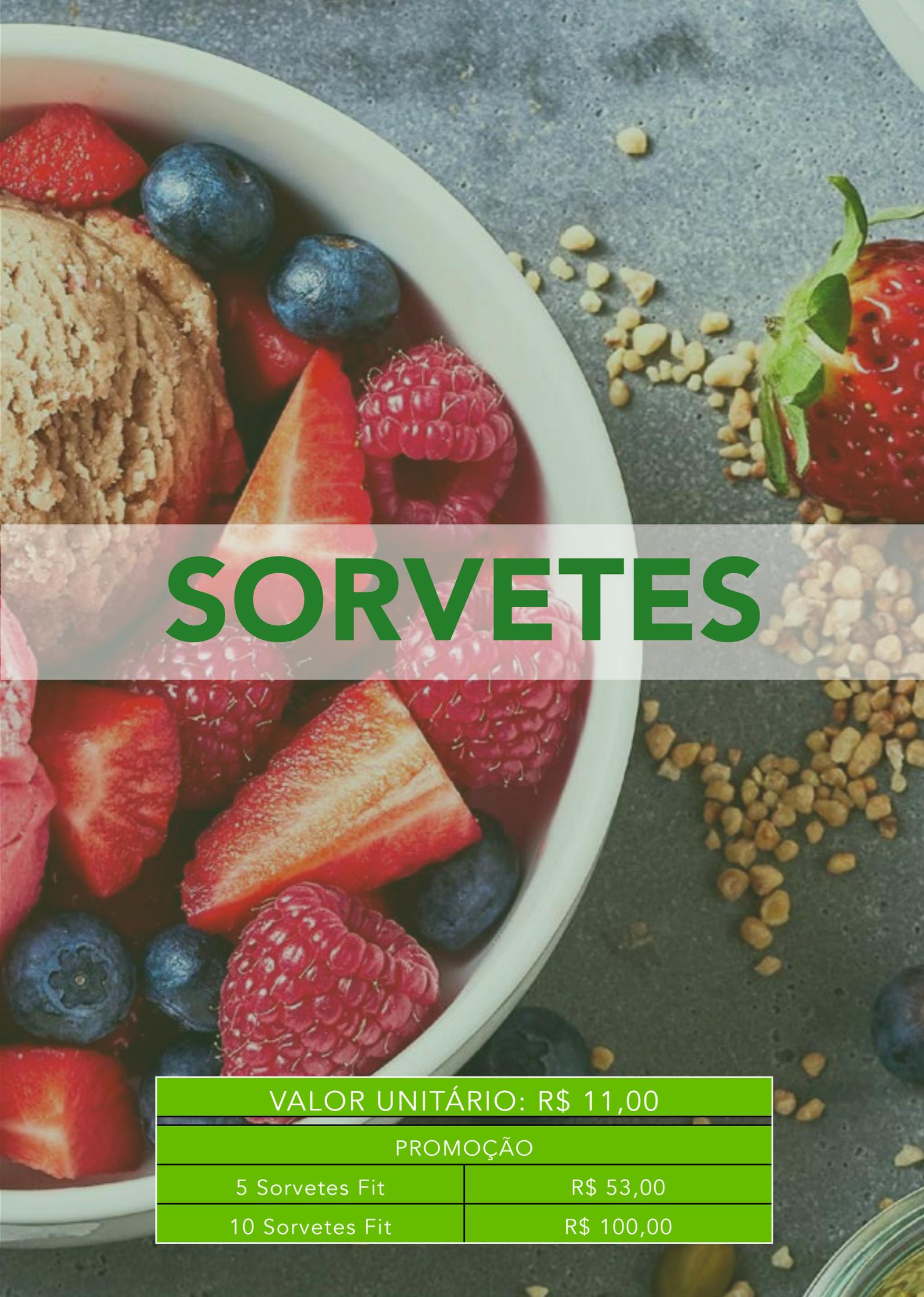


ÇAÍ ZERO COM BANANA

Ingredientes: polpa de açaí, água, banana, edulcorante maltitol, xarope de maltitol, lectina de soja, acidulante ácido cítrico.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		% (VD)*
Valor Energético	136 kcal = 472 kJ	6,81%
Carboidratos	22,36g	7,46%
Proteínas	1,10g	1,47%
Gorduras Totais	4,69g	8,54%
Gorduras Saturadas	1,74g	7,90%
Fibra Alimentar	4,91g	19,37%
Sódio	0,03mg	0,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.

A top-down view of a white bowl filled with fresh fruit including strawberries, blueberries, raspberries, and watermelon slices, along with a portion of oatmeal. The bowl sits on a dark grey surface scattered with small, light-colored nuts. A semi-transparent green banner with the word 'SORVETES' in bold, white, sans-serif font is centered over the bowl.

SORVETES

VALOR UNITÁRIO: R\$ 11,00

PROMOÇÃO

5 Sorvetes Fit	R\$ 53,00
10 Sorvetes Fit	R\$ 100,00



SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS + HIBISCO

Ingredientes: água, morango, extrato de frutas vermelhas, extrato de hibisco, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	62 kcal = 261 kJ	3,00%
Carboidratos	6,85g	2,00%
Proteínas	0,25g	1,00%
Gorduras Totais	0,19g	0,35%
Gorduras Saturadas	0,14g	0,63%
Fibra Alimentar	5,9g	23,0%
Sódio	6,32mg	1%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE CHOCOLATE COM LARANJA

Ingredientes: água, cacau em pó, suco de laranja, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	64 kcal = 269 kJ	3,00%
Carboidratos	7,12g	2,00%
Proteínas	0,83g	1,00%
Gorduras Totais	0,51g	0,73%
Gorduras Saturadas	0,36g	0,93%
Fibra Alimentar	6,7g	26,0%
Sódio	6,16mg	1,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE THE DARK

Ingredientes: água, cacau em pó, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	66 kcal = 278 kJ	3,00%
Carboidratos	10,07%	3,00%
Proteínas	1,57g	2,00%
Gorduras Totais	0,73g	1,00%
Gorduras Saturadas	0,47g	2,00%
Fibra Alimentar	3,91g	15,0%
Sódio	8,37mg	1,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE DE CAPPUCCINO

Ingredientes: água, cacau em pó, café solúvel, canela, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	62 kcal = 261 kJ	3,00%
Carboidratos	6,85g	2,00%
Proteínas	0,25g	1,00%
Gorduras Totais	0,52g	0,74%
Gorduras Saturadas	0,37g	0,95%
Fibra Alimentar	5,9g	23,0%
Sódio	6,32mg	1%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes: água, abacaxi, hortelã, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	24 kcal = 100 kJ	2,00%
Carboidratos	1,98 g	1,00%
Proteínas	0,71g	1,00%
Gorduras Totais	0,88g	1,65%
Gorduras Saturadas	0,91g	4,00%
Fibra Alimentar	2,4g	10,0%
Sódio	2,6mg	1,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE CREME DE CUPUAÇU

Ingredientes: leite desnatado zero lactose, cupuaçu, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	42 kcal = 177 kJ	2,12%
Carboidratos	4,12 g	1,37%
Proteínas	1,95 g	3,00%
Gorduras Totais	0,12g	1,00%
Gorduras Saturadas	0,12g	1,00%
Fibra Alimentar	3,3 g	13,0%
Sódio	23,5mg	1,00%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SORVETE TORTA DE BANANA COM CANELA

Ingredientes: leite desnatado zero lactose, Banana, canela, polidextrose, maltodextrina de milho, lactitol (ins 966), stévia (ins 960), emulsificante.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	62 kcal = 261 kJ	3,00%
Carboidratos	6,85g	2,00%
Proteínas	0,25g	1,00%
Gorduras Totais	0,30g	0,55%
Gorduras Saturadas	0,25g	1,12%
Fibra Alimentar	5,9g	13,0%
Sódio	6,32mg	1%

Alérgicos: contém traços de leite. Não contém glúten.



SOPAS

VALOR UNITÁRIO: R\$ 14,00

PROMOÇÃO

10 Sopas Detox	R\$ 130,00
20 Sopas Detox	R\$ 250,00
30 Sopas Detox	R\$ 360,00



SOPA ANTIOXIDANTE

Ingredientes: água, abobora e gengibre, azeite, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	47 kcal = 197 kJ	2,35%
Carboidratos	10,57 g	3,52%
Proteínas	1,38 g	1,85%
Gorduras Totais	0,67 g	1,22%
Gorduras Saturadas	0,10 g	0,44%
Fibra Alimentar	2,45 g	9,79%
Sódio	121,65 mg	5,07%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



SOPA ANTI-INFLAMATÓRIA

Ingredientes: água, mandioca, brócolis, gengibre, azeite, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	31 kcal = 131 kJ	1,55%
Carboidratos	7,26g	2,42%
Proteínas	0,55g	0,73%
Gorduras Totais	0,05g	0,09%
Gorduras Saturadas	0,03g	0,13%
Fibra Alimentar	0,64g	2,55%
Sódio	9,62mg	0,40%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



SOPA DESINTOXICANTE

Ingredientes: água, cenoura, frango, gengibre, azeite, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	21 kcal = 88 kJ	1,06%
Carboidratos	1,28g	0,43%
Proteínas	3,14g	4,18%
Gorduras Totais	0,34g	0,61%
Gorduras Saturadas	0,10g	0,47%
Fibra Alimentar	0,49g	1,98%
Sódio	13,90mg	0,58%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.



SOPA FORTIFICANTE

Ingredientes: água, batata doce, cenoura, couve flor, abobrinha, gengibre, azeite, sal light, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	77 kcal = 324 kJ	3,88%
Carboidratos	2,25g	0,75%
Proteínas	10,53g	14,04%
Gorduras Totais	2,81g	5,11%
Gorduras Saturadas	0,63g	2,86%
Fibra Alimentar	0,91g	3,63%
Sódio	63,73mg	2,66%

Alérgicos: Contém leite e ovo. Diabéticos: contém glicose. Contém glúten.

Imagens meramente ilustrativas

(*) %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CREMES LOW CARB

VALOR UNITÁRIO: R\$ 14,00

PROMOÇÃO

10 Sopas Detox	R\$ 130,00
20 Sopas Detox	R\$ 250,00
30 Sopas Detox	R\$ 360,00



CREME DE COUVE FLOR

Ingredientes: água, couve flor, alho poró, creme de leite fresco, pimenta do reino, curry, cebola, alho, azeite, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	17 kcal = 71 kJ	0,85%
Carboidratos	2,14 g	0,71%
Proteínas	0,69 g	0,92%
Gorduras Totais	0,84 g	1,53%
Gorduras Saturadas	0,52 g	2,88%
Fibra Alimentar	0,77 g	3,07%
Sódio	10,63 mg	0,44%

Alérgicos: Contém leite. Diabéticos: contém glicose.
Não contém glúten.



CREME DE RAÍZES COM CARNE

Ingredientes: água, carne, mandioca, batata doce, inhame, creme de leite fresco, leite, pimenta do reino, nós moscada, cebola, alho, azeite, sal rosa, especiarias.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	124 kcal = 528kJ	6,19%
Carboidratos	14,70 g	4,90%
Proteínas	9,68 g	12,90%
Gorduras Totais	2,63 g	4,78%
Gorduras Saturadas	1,03 g	4,69%
Fibra Alimentar	1,21 g	4,84%
Sódio	18,09 mg	0,75%

Alérgicos: Contém leite. Diabéticos: contém glicose.
Não contém glúten.



PESCADOS FIT

Ingredientes: água, couve flor, tilápia, manjeriço, limão siciliano, alho poró, creme de leite fresco, castanha do pará, azeite, pimenta do reino, curry, cebola, sal rosa.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	73 kcal = 305 kJ	15,25%
Carboidratos	1,59 g	0,53%
Proteínas	10,65g	14,20%
Gorduras Totais	2,89g	5,25%
Gorduras Saturadas	1,01g	4,59%
Fibra Alimentar	0,53g	2,12%
Sódio	35,3mg	1,47%

Alérgicos: Contém leite. Diabéticos: contém glicose.
Não contém glúten.

SUCO DETOX

VALOR UNITÁRIO: R\$ 14,00

PROMOÇÃO

10 Sopas Detox

R\$ 130,00

20 Sopas Detox

R\$ 250,00

30 Sopas Detox

R\$ 360,00



SUCO DETOX ANTIOXIDANTE

Ingredientes: água, uva, morango, beterraba, maçã, gengibre, açaí, framboesa, mirtilo, cramberry.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	11 kcal = 46 kJ	0,54%
Carboidratos	2,66g	0,89%
Proteínas	0,16g	0,21%
Gorduras Totais	0,07g	0,12%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	0,45g	1,82%
Sódio	0,23mg	0,01%

Contém traços de leite. Não contém glúten.



SUCO DETOX ANTI-INFLAMATÓRIO

Ingredientes: água, maçã, laranja, pepino, hortelã, couve, chá verde

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	46 kcal = 195 kJ	2,3%
Carboidratos	11,3g	3,3%
Proteínas	0,2g	0,3%
Gorduras Totais	0,00 g	0,00%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	0,7g	2,9%
Sódio	0,00mg	0,00%

Contém traços de leite. Não contém glúten.



SUCO DETOX DESINTOXICANTE

Ingredientes: água, laranja, acerola, maçã, cenoura, manga, pêssigo, tangerina, pepino e mamão

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	18 kcal = 76 kJ	0,9%
Carboidratos	13,0g	4,3%
Proteínas	0,5g	0,7%
Gorduras Totais	0,00 g	0,00%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	1,77g	7,0%
Sódio	0,00 mg	0,00%

Contém traços de leite. Não contém glúten.



SUCOS TERMOGÊNICO

Ingredientes: água, morango, limão siciliano, cavalinha, maltitol, xylitol.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	18 kcal = 76 kJ	0,89%
Carboidratos	3,92g	1,31%
Proteínas	0,49g	0,65%
Gorduras Totais	0,01g	0,01%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	0,68g	2,72%
Sódio	1,85mg	0,08%

Contém traços de leite. Não contém glúten.



SUCO ENERGIZANTE

Ingredientes: água, beterraba, morango, limão siciliano, laranja, canela, gengibre, maltitol, xylitol.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	15 kcal = 65 kJ	0,77%
Carboidratos	3,51 g	0,17%
Proteínas	0,11 g	0,14%
Gorduras Totais	0,00 g	0,00%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	0,13 g	0,50%
Sódio	0mg	0,00%

Contém traços de leite. Não contém glúten.



SUCO REVIGORANTE

Ingredientes: água, abacaxi, hortelã, limão siciliano, laranja, gengibre, maltitol, xylitol.

Informação nutricional (porção 100 g = 1 porção)		
Quantidade por porção		%(VD)*
Valor Energético	15 kcal = 65 kJ	0,77%
Carboidratos	3,51 g	0,17%
Proteínas	0,11 g	0,14%
Gorduras Totais	0,00 g	0,00%
Gorduras Saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra Alimentar	0,13 g	0,50%
Sódio	0,00 mg	0,00%

Contém traços de leite. Não contém glúten.