

## KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 1

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 380g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	522kcal=2.183kJ	26%
Carboidratos	53g	18%
Proteínas	46g	62%
Gorduras totais	13g	24%
Gorduras saturadas	2,7g	12%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	9,7g	39%
Sódio	508mg	21%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Filé de tilápia, Batata doce, Abobrinha, Grão de bico, Cebola, Alho poró, Tomate, Azeite de oliva

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 2****INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 380g (1 prato)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	538kcal=2.253kJ	27%
Carboidratos	76g	25%
Proteínas	37g	50%
Gorduras totais	16g	30%
Gorduras saturadas	9,4g	43%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	13g	53%
Sódio	292mg	12%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Mandioquinha, Leite sem lactose, Peito de frango, Tomate, Farelo de aveia, Requeijão light, Queijo minas, Cenoura, Brócolis, Cebola, Cheiro verde, Pimenta, Sal com ervas. \*PODE TER TRAÇOS DE GLÚTEN \*CONTÉM LACTOSE

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

**ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA, LEITE, DERIVADOS DE LEITE, LEITE. PODE CONTER TRIGO, CEVADA, CENTEIO, SOJA**

### KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 3

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

##### PORÇÃO DE 380g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	599kcal=2.507kJ	30%
Carboidratos	38g	13%
Proteínas	65g	87%
Gorduras totais	20g	36%
Gorduras saturadas	10,0g	45%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	4,2g	17%
Sódio	162mg	7%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Batata inglesa, Patinho, Queijo minas, Leite sem lactose, Cheiro verde, Pimenta biquinho.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

**ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, DERIVADOS DE LEITE.**

## KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 4

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	537kcal=2.246kJ	27%
Carboidratos	63g	21%
Proteínas	37g	49%
Gorduras totais	15g	28%
Gorduras saturadas	4,9g	22%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	11g	43%
Sódio	120mg	5%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Abóbora cabotian, Sobrecoxa de frango, Arroz branco, Cebola, Lentilha, Tomate, Milho verde, Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE DE FRANGO, MILHO.**

**KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 5****INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 380g (1 prato)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	707kcal=2.960kJ	35%
Carboidratos	59g	20%
Proteínas	48g	64%
Gorduras totais	26g	47%
Gorduras saturadas	16g	75%
Gorduras trans	0,58g	(**)
Fibra alimentar	5,5g	22%
Sódio	378mg	16%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Filé mignon, Mandioca, Tomate, Requeijão light, Abóbora cabotian, Chuchu, Cebola, Champignon, Sal com ervas, Manteiga ghee.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

**ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, DERIVADOS DE LEITE, LEITE.**

## KIT FITNESS JANTAR - OPÇÃO 6

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 380g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	699kcal=2.925kJ	35%
Carboidratos	113g	38%
Proteínas	45g	60%
Gorduras totais	9,8g	18%
Gorduras saturadas	3,8g	17%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	14g	58%
Sódio	55mg	2%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Itens:** Lombo de porco, Macarrão de arroz, Tomate, Abóbora cabotian, Vagem, Abacaxi, Milho verde, Azeite de oliva, Cenoura, Cebola, Manjericão, Salsa, Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO, MILHO, CARNE SUÍNA, DERIVADOS DE TRIGO, SOJA.**