

## KIT FITNESS ALMOÇO OPÇÃO 1

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	777kcal=3.251kJ	39%
Carboidratos	43g	14%
Proteínas	49g	66%
Gorduras totais	46g	84%
Gorduras saturadas	9,4g	43%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	7,0g	28%
Sódio	156mg	6%

(\*) % 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:** Salmão, Inhame, Brócolis, Cenoura, Gergelim, sal com ervas e azeite extra virgem.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM GERGELIM E DERIVADOS.**

## KIT FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 2

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	522kcal=2.185kJ	26%
Carboidratos	45g	15%
Proteínas	45g	60%
Gorduras totais	18g	32%
Gorduras saturadas	5,0g	23%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	14g	57%
Sódio	87mg	4%

(\*) % 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:** Patinho, Feijão preto, Arroz integral, Couve manteiga, Cebola, Tomate, Sal com ervas, Azeite de oliva, Alho

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM ALHO.**

### KIT FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 3

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

##### PORÇÃO DE 400g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	544kcal=2.275kJ	27%
Carboidratos	67g	22%
Proteínas	36g	48%
Gorduras totais	14g	25%
Gorduras saturadas	3,1g	14%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	7,5g	30%
Sódio	84mg	3%

(\*) % 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, Peito de frango, Farinha de mandioca orgânica, Milho verde, Cebola, Tomate, Cenoura, Azeite de oliva, Salsa e Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM MILHO.**

**KIT FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 4****INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 400g (1 prato)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	808kcal=3.381kJ	40%
Carboidratos	53g	18%
Proteínas	51g	68%
Gorduras totais	40g	73%
Gorduras saturadas	24g	110%
Gorduras trans	0,84g	(**)
Fibra alimentar	5,0g	20%
Sódio	300mg	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:** Arroz cateto integral, Leite sem lactose, Filé mignon, Tomate cereja, Tomate, Queijo parmesão, Manteiga sem sal, Cebola, Sal com ervas, Farinha de trigo integral, Alho poró, azeite.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

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

## KIT FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 5

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	550kcal=2.302kJ	28%
Carboidratos	47g	16%
Proteínas	46g	61%
Gorduras totais	14g	25%
Gorduras saturadas	4,2g	19%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	8,3g	33%
Sódio	555mg	23%

(\*) % 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, Banana da terra, Brócolis, Ovo de galinha, Farinha de amêndoas, Sal com ervas, Azeite de oliva, Alho

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOA, OVOS, ALHO. PODE CONTER NOZES, AMENDOIM, CASTANHA-DO-PARÁ, CASTANHA-DE-CAJU**

**KIT FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 6****INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 400g (1 prato)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	799kcal=3.343kJ	40%
Carboidratos	106g	35%
Proteínas	52g	70%
Gorduras totais	20g	36%
Gorduras saturadas	4,2g	19%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	17g	68%
Sódio	81mg	3%

(\*) % 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:** Peito de frango, Macarrão integral, Leite sem lactose, Berinjela, Lentilha, Tomate, Cebola, Sal com ervas, Alho poró, Azeite de oliva, Brócolis, Manteiga sem sal, Pimentão amarelo, Pimentão vermelho, Cenoura. \*PODE TER TRAÇOS DE GLÚTEN \* CONTÉM LACTOSE.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

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