

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

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	610kcal=2.554kJ	31%
Carboidratos	88g	29%
Proteínas	46g	61%
Gorduras totais	7,7g	14%
Gorduras saturadas	2,0g	9%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	12g	49%
Sódio	573mg	24%

(*) % 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.

Ingredientes: Mandioquinha, Filé de tilápia, Cenoura, Abobrinha, Abóbora cabotian, Vagem, Tomate, Sal com ervas, Alecrim, Óleo de girassol, Alho poró. *não contém glúten / *não contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

FITNESS JANTAR - OPÇÃO 2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 380g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	559kcal=2.340kJ	28%
Carboidratos	45g	15%
Proteínas	45g	61%
Gorduras totais	21g	38%
Gorduras saturadas	4,7g	21%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	9,0g	36%
Sódio	105mg	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.

Ingredientes: Peito de frango, Molho shoyo vegano, Abóbora cabotian, Arroz integral, Brócolis, Cenoura, Abobrinha, Cebola, Tomate, Azeite de oliva. *não contém glúten / *não contém lactose.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

FITNESS JANTAR - OPÇÃO 3

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 380g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	737kcal=3.086kJ	37%
Carboidratos	87g	29%
Proteínas	57g	77%
Gorduras totais	20g	36%
Gorduras saturadas	5,9g	27%
Gorduras trans	0,53g	(**)
Fibra alimentar	13g	52%
Sódio	56mg	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.

Ingredientes: Filé mignon, Macarrão integral, Vagem, Cenoura, Tomate, Cebola, Azeite de oliva, Sal com ervas, Molho de tomate (tomate, manjericão, tomilho, cheiro verde, alecrim). *não contém glúten / *não contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO, DERIVADOS DE TRIGO, SOJA.

FITNESS JANTAR - OPÇÃO 4**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 380g (1 prato cheio)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	390kcal=1.630kJ	19%
Carboidratos	25g	8%
Proteínas	31g	42%
Gorduras totais	17g	31%
Gorduras saturadas	4,8g	22%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	4,7g	19%
Sódio	70mg	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.

Ingredientes: Batata inglesa, Lombo de porco, Couve manteiga, Abóbora cabotian, Manga, Maracujá, Sal com ervas, Óleo de girassol. *não contém glúten / *não contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE SUÍNA.

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

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	595kcal=2.491kJ	30%
Carboidratos	67g	22%
Proteínas	38g	50%
Gorduras totais	19g	35%
Gorduras saturadas	7,7g	35%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	15g	59%
Sódio	165mg	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.

Ingredientes: Arroz branco, Brócolis, Patinho desfiado, Feijão carioca, Leite integral, Aveia, Requeijão light, Cebola, Queijo minas, Azeite de oliva, Cheiro verde, Alho, Tomate. *contém glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA, LEITE, ALHO, DERIVADOS DE LEITE, LEITE.

FITNESS JANTAR - OPÇÃO 6**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 380g (1 prato cheio)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	236kcal=987kJ	12%
Carboidratos	39g	13%
Proteínas	5,2g	7%
Gorduras totais	7,3g	13%
Gorduras saturadas	1,4g	6%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	5,5g	22%
Sódio	11mg	0%

(*) % 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.

Ingredientes: Sobrecoxa de frango, Arroz integral, Abobrinha, Batata integral, Cebola, Tomate, Azeite de oliva, Açafrão. *não contém glúten / *não contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE DE FRANGO.