



cardápio

# fitness

Tabela nutricional



## 1 FITNESS 2 2022

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	955kcal=3.994kj	48%
Carboidratos	116g	39%
Proteínas	73g	98%
Gorduras totais	23g	42%
Gorduras saturadas	7,7g	35%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	16g	65%
Sódio	74mg	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:** Lagarto, Macarrão integral, Brócolis, Tomate, Cebola, Azeite de oliva, Alho, Sal com ervas, Manjericão.

**CONTÉM GLÚTEN**

**ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE BOVINA, ALHO, TRIGO, DERIVADOS DE TRIGO, SOJA.**

## 2 FITNESS 2 2022

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	700kcal=2.929kj	35%
Carboidratos	46g	15%
Proteínas	47g	62%
Gorduras totais	34g	63%
Gorduras saturadas	11g	52%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	8,1g	32%
Sódio	203mg	8%

(\*) % 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:** Salmão, Arroz branco, Abóbora, Lentilha, Cebola, Manteiga ghee, Azeite de oliva, Sal com ervas, Manjericão, tomilho e alecrim.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

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

### 3 FITNESS 2 2022

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	555kcal=2.323kj	28%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	58g	77%
Gorduras totais	23g	43%
Gorduras saturadas	8,6g	39%
Gorduras trans	0,65g	(**)
Fibra alimentar	5,9g	24%
Sódio	77mg	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, Filé mignon, Vagem, Tomate, Tomate cereja, Queijo minas, Alho poró, Azeite de oliva, Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

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

## 4 FITNESS 2 2022

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	532kcal=2.225kj	27%
Carboidratos	36g	12%
Proteínas	41g	54%
Gorduras totais	24g	44%
Gorduras saturadas	10,0g	45%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	5,6g	22%
Sódio	360mg	15%

(\*) % 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, Abobrinha, Arroz integral, Requeijão, Milho in natura Tomate, Cebola, Azeite de oliva, Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE**

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



## 5 FITNESS 2 2022

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	453kcal=1.893kj	23%
Carboidratos	34g	11%
Proteínas	40g	53%
Gorduras totais	17g	31%
Gorduras saturadas	4,8g	22%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	6,4g	26%
Sódio	90mg	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:** Patinho moído, Batata doce, Cenoura, Brócolis, Cebola, Tomate, Azeite de oliva, Chimichurri, Sal de ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

## 6 FITNESS 2 2022

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

#### PORÇÃO DE 400g (1 prato fundo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	502kcal=2.100kj	25%
Carboidratos	42g	14%
Proteínas	37g	50%
Gorduras totais	19g	34%
Gorduras saturadas	3,4g	15%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	5,6g	22%
Sódio	92mg	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, Mandioquinha, Brócolis, Cenoura, Berinjela, Cebola roxa, Chuchu, Óleo de girassol, Sal com ervas.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**