

Tabelas Nutricionais

Para te deixar por dentro do que tem em cada prato!

TASTY SALAD
SHOP

ÍNDICE

Pratos do Dia	3
Saladas Clássicas	4
Bowls	6
Inverno	8
Wraps	9
Proteínas	10
Snacks e Complementos	11
Café da Manhã	12
Sobremesas	13
Cafés	15
Bebidas	16
Linha Homey	18

PRATOS DO DIA

		Fish Bowl		Pumpkin Pesto Bowl		Jungle Teriyaki		Guaca Egg Bowl		Red		Pink	
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		415g (1un)	380g (1un)	430g (1un)	380g (1un)	415g (1un)	375g (1un)	475g (1un)	435g (1un)	390g (1un)	350g (1un)	420g (1un)	370g (1un)
CALORIAS	KCAL	619	490	669	252	500	400	701	572	537	423	828	668
	%VD	31%	25%	33%	13%	25%	20%	35%	29%	27%	21%	41%	33%
CARBOIDRATOS	C	78g	56g	34g	32g	23g	19g	84g	62g	12g	12g	35g	27g
	%VD	26%	19%	11%	11%	8%	6%	28%	21%	4%	4%	12%	9%
PROTEÍNAS	P	39g	39g	55g	7g	48g	47g	21g	20g	48g	48g	62g	57g
	%VD	52%	52%	73%	9%	64%	62%	28%	27%	64%	63%	82%	76%
GORDURAS TOTAIS	G	26g	13g	35g	12g	25g	16g	41g	28g	33g	21g	50g	38g
	%VD	47%	24%	64%	22%	45%	29%	75%	52%	60%	37%	90%	69%
GORDURAS SATURADAS	GS	6g	5g	4g	1g	2g	2g	7g	5g	8g	6g	7g	7g
	%VD	28%	21%	20%	6%	10%	10%	32%	25%	34%	27%	33%	33%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	8g	8g	5g	5g	7g	7g	12g	12g	4g	4g	10g	9g
	%VD	33%	33%	21%	21%	26%	26%	48%	48%	18%	16%	38%	34%
SÓDIO	S	4526mg	1520mg	870mg	46mg	3089mg	1205g	1475mg	840mg	712mg	574mg	2486mg	1978mg
	%VD	189%	63%	36%	2%	129%	50%	61%	35%	30%	24%	104%	82%
LISTA DE INGREDIENTES		Tilápia, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), limão, condimento à base de limão e pimenta do reino], quinoa, mix de arroz negro e vermelho, abóbora assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], abobrinha assada Tasty [abobrinha, (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], molho balsâmico Tasty (azeite de oliva extra virgem, shoyo, vinagre tinto, aceto balsâmico, sal rosa e pimenta do reino), castanha de caju, rúcula e coco tostado Tasty (coco, limão, sal rosa e pimenta do reino).	Tilápia assada Tasty [tilápia, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), limão, condimento à base de limão e pimenta, sal rosa e pimenta do reino], quinoa, mix de arroz negro e vermelho, abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], abobrinha assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], abobrinha assada Tasty [abobrinha, (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], molho balsâmico Tasty (azeite de oliva extra virgem, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão e molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, salsa, suco de limão, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, abóbora assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite de oliva extra virgem, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão e molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, salsa, suco de limão, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, abóbora assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, queijo parmesão e molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, salsa, suco de limão, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino).	Alfices americana, romana e roxa, peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], acelga, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz, acúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), gengibre em conserva, broto de alfafa e gergelim torrado.	Alfices americana, romana e roxa, peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], acelga, edamame, brócolis, rúcula, molho teriyake Tasty (água, shoyu light, acúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), gengibre em conserva, broto de alfafa e gergelim torrado.	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsa, alho, sal rosa e pimenta do reino], mix de arroz negro e vermelho, abacate, molho balsâmico Tasty (azeite de oliva, shoyo, vinagre tinto, aceto balsâmico, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), tomate cereja, cebola assada Tasty [cebola, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], mix de pimentões amarelos e vermelhos [pimentões amarelo e vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite de oliva, alho, sal rosa e pimenta do reino).	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsa, alho, sal rosa e pimenta do reino], mix de arroz negro e vermelho, abacate, tomate cereja, cebola assada Tasty [cebola, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], mix de pimentões amarelos e vermelhos [pimentões amarelo e vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite de oliva, alho, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfices americana, romana e roxa, acelga, tomate cereja, rúcula, mostarda Tasty (azeite de oliva, água filtrada, mostarda, sal rosa, xilitol, pimenta do reino e goma xantana), rúcula, tomate cereja, queijo minas, morango e farofa de amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite de oliva, alho, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfices americana, romana e roxa, acelga, molho de amendoim Tasty (água, amendoim, shoyu light, azeite de oliva extra virgem, xilitol e alho), pink hummus Tasty (grão de bico, tahine, sal rosa, azeite de oliva extra virgem e pimenta do reino), rúcula, queijo parmesão, azeitona preta, bacon e farofa de amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva, alho, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfices americana, romana e roxa, acelga, pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, azeite de oliva extra virgem e pimenta do reino), rúcula, queijo parmesão, azeitona preta, bacon e farofa de amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva, alho, sal rosa e pimenta do reino).	
ALÉRGICOS		CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA, LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

SALADAS CLÁSSICAS

		Nut Caesar		Tasty Greek		Blue Cheese		Caprese		Caprese Mini	
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		240g (1un)	200g (1un)	370g (1un)	350g (1un)	275g (1un)	230g (1un)	330g (1un)	300g (1un)	140g (1 un)	120g (1 un)
CALORIAS	KCAL	352	277	365	179	397	280	436	303	201	113
	%VD	18%	14%	18%	9%	20%	14%	22%	15%	10%	6%
CARBOIDRATOS	C	9g	10g	17g	17g	10g	8g	21g	20g	9g	9g
	%VD	3%	3%	6%	6%	3%	3%	7%	7%	3%	3%
PROTEÍNAS	P	14g	15g	10g	10g	10g	9g	18g	18g	7g	7g
	%VD	19%	20%	13%	13%	13%	12%	24%	24%	9%	9%
GORDURAS TOTAIS	G	30g	21g	29g	9g	37g	25g	32g	18g	16g	6g
	%VD	55%	39%	54%	17%	68%	45%	59%	32%	29%	11%
GORDURAS SATURADAS	GS	3g	1g	6g	3g	6g	5g	11g	9g	5g	3g
	%VD	14%	6%	27%	15%	29%	22%	51%	42%	21%	15%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	3g	4g	5g	5g	4g	4g	6g	6g	3g	2g
	%VD	14%	16%	21%	21%	16%	15%	25%	23%	11%	10%
SÓDIO	S	571mg	354mg	541mg	541mg	392mg	254mg	611mg	607mg	228g	225mg
	%VD	24%	15%	23%	23%	16%	11%	25%	25%	10%	9%
LISTA DE INGREDIENTES		Alfices americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite de oliva extra virgem, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfices americana, romana e roxa, acelga, queijo parmesão, nozes caramelizadas tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfices americana, romana e roxa, acelga, tomate cereja, pepino japonês, azeite temperado Tasty (azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), queijo minas frescal, cebola roxa, azeitona preta, crostinis Tasty [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	Alfices americana, romana e roxa, acelga, tomate cereja, pepino japonês, queijo minas, cebola roxa, azeitona preta, crostinis Tasty [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	Alfices americana, romana e roxa, acelga, mostarda Tasty (azeite de oliva extra virgem, xilitol e goma xantana), pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty (nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfices americana, romana e roxa, acelga, pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty (nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfices americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alfice americana, molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), rúcula e crostinis integral Tasty [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	Alfices americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alfice americana, molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), rúcula e crostinis integral Tasty [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	Alfices americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alfice americana, rúcula e crostinis integral Tasty [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	
ALÉRGICOS		CONTÉM NOZES, LEITE E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

SALADAS CLÁSSICAS

		<i>Fleek Falafel</i>		<i>Avocado</i>		<i>DELIVERY Twist Yolk Salad</i>	<i>DELIVERY Salada Frango na Mostarda</i>
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho		
PORÇÃO DE		450g (1un)	400g (1un)	440g (1un)	400g (1un)	340g (1un)	430g (1un)
CALORIAS	KCAL	438	278	638	509	370	753
	%VD	22%	14%	32%	25%	18%	38%
CARBOIDRATOS	C	55g	47g	37g	15g	19g	12g
	%VD	18%	16%	12%	5%	6%	4%
PROTEÍNAS	P	18g	13g	45g	45g	15g	33g
	%VD	24%	18%	61%	60%	20%	44%
GORDURAS TOTAIS	G	18g	6g	43g	30g	27g	65g
	%VD	33%	11%	78%	55%	49%	118%
GORDURAS SATURADAS	GS	1g	1g	9g	7g	5g	10g
	%VD	2%	2%	39%	31%	25%	44%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	14g	13g	5g	5g	6g	4g
	%VD	56%	52%	21%	21%	22%	18%
SÓDIO	S	1628mg	1120mg	1256mg	621mg	785mg	478mg
	%VD	68%	47%	52%	26%	33%	20%
LISTA DE INGREDIENTES		Alfáces americana, romana e roxa, falafel Tasty (grão de bico, cebola, salsinha, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, coentro e cominho), molho de amendoim Tasty (água, amendoim, shoyu light, azeite de oliva extra virgem, xilitol e alho), pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, azeite de oliva extra virgem e pimenta do reino), tomate cereja, pepino, pickles de rabanete Tasty (rabanete, água, vinagre, açúcar, sal rosa e pimenta do reino), rúcula e cebola roxa.	Alfáces americana, romana e roxa, falafel Tasty (grão de bico, cebola, salsinha, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, coentro e cominho), azeite de oliva extra virgem, limão, tahine, sal rosa, azeite de oliva e pimenta do reino), tomate cereja, pepino, pickles de rabanete Tasty (rabanete, água, vinagre, açúcar, sal rosa e pimenta do reino), rúcula e cebola roxa.	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfáces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta do reino), molho balsâmico Tasty (azeite de oliva extra virgem, shoyu, vinagre tinto, aceto balsâmico, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfáces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta do reino), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Alfáces americana, romana e roxa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], tomate cereja, vinagre de mostarda Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), cebola roxa e crostini integral [pão sírio integral, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e sal rosa].	Alfáces americana, romana e roxa, frango na mostarda [peito de frango, creme de leite, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e mostarda], acelga, tomate cereja, pepino japonês, azeite temperado Tasty (azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino), azeitona preta e castanha de caju.
ALÉRGICOS		CONTÉM AMENDOIM. CONTÉM GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM OVOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

BOWLS

		Yolk Bowl Arroz		Yolk Bowl Quinoa		Green Bowl		Madmush Bowl		Thai Bowl		Burrito Bowl
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	
PORÇÃO DE		420g (1un)	380g (1un)	400g (1un)	360g (1un)	330g (1un)	290 (1un)	315g (1un)	295g (1un)	330g (1un)	290g (1un)	370g (1un)
CALORIAS	KCAL	598	481	542	426	588	279	418	258	582	419	531
	%VD	30%	24%	17%	21%	29%	14%	21%	13%	29%	21%	27%
CARBOIDRATOS	C	48g	47g	35g	33g	40g	40g	48g	40g	33g	28g	59g
	%VD	16%	16%	12%	11%	13%	13%	16%	13%	11%	9%	20%
PROTEÍNAS	P	19g	18g	17g	17g	12g	12g	16g	11g	46g	45g	27g
	%VD	25%	25%	23%	23%	16%	16%	21%	14%	62%	60%	36%
GORDURAS TOTAIS	G	38g	26g	38g	25g	44g	9g	19g	7g	30g	13g	22g
	%VD	69%	47%	69%	46%	79%	16%	35%	14%	55%	24%	40%
GORDURAS SATURADAS	GS	7g	6g	7g	5g	6g	1g	1g	1g	4g	4g	6g
	%VD	34%	26%	30%	23%	27%	5%	3%	3%	20%	19%	26%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	13g	12g	6g	6g	5g	5g	8g	7g	4g	4g	16g
	%VD	51%	50%	26%	24%	21%	21%	34%	30%	18%	17%	66%
SÓDIO	S	688mg	550mg	706mg	568mg	81mg	80mg	985mg	477mg	404mg	395mg	965mg
	%VD	29%	23%	29%	24%	3%	3%	41%	20%	17%	16%	40%
LISTA DE INGREDIENTES		Mix de arroz negro e vermelho, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], vinagrete de mostarda Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Mix de arroz negro e vermelho, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], vinagrete de mostarda (azeite de oliva, água filtrada, mostarda e xilitol), abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, manga, coalhada seca, azeite temperado (azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), brócolis, cebola assada, acelga, couve kale e farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, manga, coalhada seca, brócolis, cebola assada, acelga, couve kale e farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shiitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), molho de amendoim Tasty (água, farinha de amendoim, shoyu light, azeite de oliva extra virgem, xilitol e pasta de alho), abobrinha, brócolis, edamame, pimentões assados Tasty (pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), couve kale e chips de batata doce Tasty (batata doce, óleo de canola, sal rosa, páprica doce e pimenta do reino).	Quinoa, mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shiitake e shimeji, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino), abobrinha, brócolis, edamame, pimentões assados Tasty (pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), couve kale e chips de batata doce Tasty (batata doce, óleo de canola, sal rosa, páprica doce e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, molho asiático Tasty (leite de coco, suco de limão, água, azeite de oliva extra virgem, xilitol, curry, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), abobrinha, brócolis, acelga, couve kale, gengibre em conserva, broto de alfafa e coco tostado Tasty (coco, limão, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, abobrinha, brócolis, acelga, couve kale, gengibre em conserva, broto de alfafa e coco tostado Tasty (coco, limão, sal rosa e pimenta do reino).	Chili Tasty [carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta saïena, sal rosa e pimenta do reino], mix de arroz negro e vermelho, abacate, coalhada seca, tomate cereja, pimentões assados Tasty (pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), cebola roxa e couve kale.
ALÉRGICOS		CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA E DE LEITE, LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU E DE LEITE, LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E AMENDOIM. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

		Banzai Poke Bowl		Shaka Poke Bowl		DELIVERY Teri-Chicken Bowl
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	
PORÇÃO DE		350g (1un)	300g (1un)	410g (1un)	360g (1un)	355g (1un)
CALORIAS	KCAL	548	447	720	619	482
	%VD	27%	22%	36%	31%	24%
CARBOIDRATOS	C	33g	29g	64g	60g	45g
	%VD	11%	10%	21%	20%	15%
PROTEÍNAS	P	40g	39g	41g	40g	41g
	%VD	53%	52%	54%	53%	54%
GORDURAS TOTAIS	G	28g	19g	35g	26g	16g
	%VD	51%	35%	63%	47%	28%
GORDURAS SATURADAS	GS	4g	4g	6g	6g	2g
	%VD	17%	17%	26%	26%	7%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	4g	4g	16g	16g	5g
	%VD	15%	15%	62%	62%	19%
SÓDIO	S	2023mg	139mg	2056mg	172mg	2391mg
	%VD	84%	6%	86%	7%	100%
LISTA DE INGREDIENTES		Salmão, quinoa, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), pepino em cubos, coalhada seca, acelga, couve kale, gengibre em conserva, morango e gergelim branco torrado.	Salmão, quinoa, pepino em cubos, coalhada seca, acelga, couve kale, gengibre em conserva, morango e gergelim branco torrado.	Salmão, mix de arroz negro e vermelho, creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), acelga, couve kale, cenoura, cebola roxa, gergelim torrado.	Salmão, mix de arroz negro e vermelho, creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, acelga, couve kale, cenoura, cebola roxa, gergelim torrado.	Quinoa, frango grelhado, molho teriyaki Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), abobrinha, cenoura, couve kale, gengibre em conserva e gergelim torrado.
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM SALMÃO E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM SALMÃO. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM. CONTÉM GLÚTEN.

		<i>Canja de Quinoa</i>	<i>Creme de Legumes com Cogumelos</i>	<i>Noodle Bowl</i>	<i>Tikka Masala Bowl</i>
PORÇÃO DE		450g (1 porção)	450g (1 porção)	430g (1 porção)	405g (1 porção)
CALORIAS	KCAL	200	287	319	706
	%VD	10%	14%	16%	35%
CARBOIDRATOS	C	29g	36g	39g	98g
	%VD	10%	12%	13%	33%
PROTEÍNAS	P	15g	4g	7g	42g
	%VD	21%	5%	9%	56%
GORDURAS TOTAIS	G	2g	15g	17g	16g
	%VD	4%	28%	30%	30%
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	2g	1g	2g
	%VD	2%	9%	6%	10%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	4g	7g	6g	11g
	%VD	16%	29%	23%	43%
SÓDIO	S	1060mg	1084mg	2293mg	836mg
	%VD	44%	45%	96%	35%
LISTA DE INGREDIENTES		Água, peito de frango, batata doce, cenoura, tomate, quinoa, cebola, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, especiaria à base de limão e pimenta, salsa, sal rosa e pimenta do reino.	Água, batata doce, abobrinha, cenoura, cogumelo paris, tomate, shimeji, shitake, alho poró, azeite de oliva composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa, páprica, cominho, pimenta caiena e pimenta do reino.	Noodle base Tasty (shoyu light, cenoura, harussame, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), goma de tapioca, óleo de gergelim, alho, gengibre em pó, açúcar mascavo e pimenta do reino), acelga, brócolis, cebola assada Tasty (cebola, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), pimentões assados Tasty (pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji), azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), broto de alfafa e gergelim torrado.	Frango Tikka Tasty (peito de frango, cenoura, leite de coco, tomate pelado, couve-flor, extrato de tomate, nata, iogurte natural, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), cebola, sal, alho, curry, páprica doce), quinoa, tomate cereja, couve kale, chips de batata doce Tasty (batata doce, óleo de canola, sal rosa e pimenta do reino) e grão de bico picante Tasty (grão de bico, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), páprica, pimenta caiena, sal rosa e pimenta do reino).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		<i>Pink Pickle Wrap</i>	<i>Leafy Wrap</i>	<i>Chicken Wrap</i>	<i>Mex Wrap</i>
PORÇÃO DE		240g (1un)	240g (1un)	280g (1un)	350g (1un)
CALORIAS	KCAL	392	395	491	417
	%VD	20%	20%	25%	21%
CARBOIDRATOS	C	56g	16g	43g	41g
	%VD	19%	5%	14%	14%
PROTEÍNAS	P	15g	43g	33g	25g
	%VD	20%	57%	45%	33%
GORDURAS TOTAIS	G	14g	18g	21g	18g
	%VD	25%	33%	38%	33%
GORDURAS SATURADAS	GS	2g	4g	5g	5g
	%VD	7%	16%	20%	25%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	12g	5g	6g	12g
	%VD	50%	19%	24%	46%
SÓDIO	S	1255mg	1197mg	546mg	680mg
	%VD	52%	50%	23%	28%
LISTA DE INGREDIENTES		Falafel Tasty (grão de bico, cebola, salsa, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, coentro e cominho), pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, azeite de oliva e pimenta do reino), tomate cereja, tortilha integral, molho de amendoim Tasty (água, amendoim, shoyu, azeite de oliva, xilitol e pasta de alho), couve kale e pickles de rabanete Tasty (rabanete, água, vinagre, açúcar, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], abacate, couve, brócolis, molho teriyaki Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó) e castanha de caju.	Tortilha integral, frango na mostarda [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], creme de leite e mostarda, tomate cereja, coalhada seca, queijo muçarela e couve kale.	Chilli Tasty (carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta saiana, sal rosa e pimenta do reino), abacate, coalhada seca, pimentões assados Tasty (pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino), tortilha integral, couve kale e cebola roxa.
ALÉRGICOS		CONTÉM AMENDOIM. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

PROTEÍNAS

		<i>Egg Salad</i>	<i>Falafel</i>	<i>Frango</i>	<i>Mix de Cogumelos</i>	<i>Tilápia</i>	<i>Mignon</i>	<i>Salmão Fresco</i>
PORÇÃO DE		80g (1 porção)	75g (1 porção)	100g (1 porção)	60g (1 porção)	100g (1 porção)	100g (1 porção)	100g (1 porção)
CALORIAS	KCAL	158	91	242	51	145	365	306
	%VD	8%	5%	12%	3%	7%	18%	15%
CARBOIDRATOS	C	1g	16g	0g	5g	1g	0g	0g
	%VD	0%	5%	0%	2%	0%	0%	0%
PROTEÍNAS	P	9g	4g	38g	1,8g	29g	31g	35g
	%VD	13%	6%	50%	2%	39%	42%	46%
GORDURAS TOTAIS	G	13g	1g	9g	3g	3g	25g	17g
	%VD	23%	3%	17%	6%	5%	46%	32%
GORDURAS SATURADAS	GS	3g	0g	2g	0g	1g	9g	5g
	%VD	14%	1%	9%	2%	5%	41%	20%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	0g	4g	0g	2g	0g	0g	0g
	%VD	0%	16%	0%	8%	0%	0%	0%
SÓDIO	S	503mg	9mg	368mg	547mg	1499mg	414mg	121mg
	%VD	21%	0%	15%	23%	62%	17%	5%
LISTA DE INGREDIENTES		Ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda, salsinha, pasta de alho, sal rosa e pimenta do reino.	Grão de bico, cebola, salsinha, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, coentro e cominho.	Peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino.	Cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino.	Tilápia, suco de limão, lemon pepper, sal rosa, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva) e pimenta do reino.	Filé mignon, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino.	Salmão.
ALÉRGICOS		CONTÉM OVOS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM SALMÃO. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

SNACKS E COMPLEMENTOS

		<i>Empadinha de Frango</i>	<i>Quiche de Tomate e Pesto</i>	<i>Quiche de Cebola e Bacon</i>	<i>Quibe de Lentilha</i>	<i>Grão de Bico Picante</i>	<i>Chips de Batata-Doce</i>
PORÇÃO DE		90g (1un)	160g (1un)	160g (1un)	120g (1un)	25 g (1/4 pacote)	10g (1 col. de sopa)
CALORIAS	KCAL	279	370	365	404	108	52
	%VD	14%	18%	18%	20%	5%	3%
CARBOIDRATOS	C	22g	32g	25g	42g	15g	3g
	%VD	7%	11%	8%	14%	5%	1%
PROTEÍNAS	P	11g	14g	11g	14g	5g	1g
	%VD	15%	19%	14%	19%	6%	2%
GORDURAS TOTAIS	G	16g	20g	25g	21g	4g	4g
	%VD	30%	37%	45%	37%	7%	7%
GORDURAS SATURADAS	GS	8g	6g	9g	3g	0g	0,4g
	%VD	38%	29%	41%	12%	2%	2%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	3g	2g	2g	17g	4g	1g
	%VD	14%	9%	7%	67%	17%	2%
SÓDIO	S	473mg	683mg	328mg	763mg	115mg	25mg
	%VD	20%	28%	14%	32%	5%	1%
LISTA DE INGREDIENTES		Peito de frango, tomate pelado, grão de bico, farinha de arroz, óleo de coco, ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), batata doce, cebola, azeitona preta, fécula de batata, sal rosa, goma de tapioca, salsinha, açafrão e pimenta do reino.	Água, leite integral, tomate cereja, ovo, farinha de arroz, ricota, nata, queijo parmesão, farinha de castanha de caju, amido de milho, manteiga, linhaça, manjerição, salsinha, alecrim, sal rosa e pimenta do reino.	Água, leite integral, ovo, farinha de arroz, ricota, cebola, nata, queijo parmesão, farinha de castanha de caju, amido de milho, bacon, manteiga, azeite de oliva composto (óleo de soja e azeite de oliva), linhaça, sal rosa e pimenta do reino.	Lentilha, água, cebola, azeite de oliva, trigo para quibe, tahine (pasta de gergelim), suco de limão, hortelã, sal rosa, páprica doce, cominho e pimenta do reino.	Grão de bico, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), páprica doce, sal rosa, pimenta caiena e pimenta do reino.	Batata doce, óleo de canola, sal rosa, páprica doce e pimenta do reino.
ALÉRGICOS		CONTÉM OVO E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LEITE E DERIVADOS, OVOS E CASTANHA DE CAJU. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LEITE E DERIVADOS, DERIVADOS DE SOJA, OVOS E CASTANHA DE CAJU. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

CAFÉ DA MANHÃ

		<i>Toast Egg-Bacon</i>	<i>Toast de Abacate e Cogumelos</i>	<i>Toast de Coalhada e Mel</i>	<i>Bowl Low Carb</i>	<i>Bowl de Frutas e Iogurte</i>	<i>Waffle com Mel e Morango</i>	<i>Pão de Queijo de Batata-Doce</i>	<i>Tostada de Queijos Derretidos</i>
PORÇÃO DE		150g (1un)	140g (1un)	135g (1un)	220g (1un)	400g (1un)	130g (1un)	50g (1un)	210g (1un)
CALORIAS	KCAL	340	192	309	360	407	278	186	553
	%VD	19%	10%	15%	18%	20%	14%	9%	28%
CARBOIDRATOS	C	28g	31g	46g	9g	70g	53g	26g	75g
	%VD	9%	10%	15%	3%	23%	18%	9%	25%
PROTEÍNAS	P	13g	5g	10g	17g	11g	9g	3g	21g
	%VD	18%	7%	13%	22%	15%	12%	4%	28%
GORDURAS TOTAIS	G	23g	6g	10g	29g	11g	4g	7g	19g
	%VD	42%	11%	18%	53%	20%	8%	14%	34%
GORDURAS SATURADAS	GS	7g	1g	1g	6g	5g	1g	2g	9g
	%VD	32%	5%	5%	27%	21%	7%	8%	42%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	1g	4g	2g	3g	4g	4g	0g	4g
	%VD	5%	17%	9%	12%	17%	15%	1%	17%
SÓDIO	S	850mg	724mg	347mg	795mg	309mg	224mg	435mg	1224mg
	%VD	35%	30%	14%	33%	13%	9%	18%	51%
LISTA DE INGREDIENTES		Pão integral vegano de fermentação natural [farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, fermento natural, grãos tostados (aveia, chia, gergelim, linhaça e quinoa)], egg salad Tasty (ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, sal e pimenta do reino) e bacon.	Pão integral vegano de fermentação natural [farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, fermento natural, grãos tostados (aveia, chia, gergelim, linhaça e quinoa)], abacate, cogumelo paris, broto de alface, shiitake, shimeji, azeite de oliva, sal rosa, limão e pimenta do reino.	Pão integral vegano de fermentação natural [farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, fermento natural, grãos tostados (aveia, chia, gergelim, linhaça e quinoa)], Coalhada seca, mel, nozes, açúcar mascavo.	Egg salad Tasty (ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, sal e pimenta do reino), creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), farofa de amêndoas Tasty (farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino).	Iogurte natural, manga, maçã, uva crimson, melancia, banana caturra, morango, suco de laranja e suco de limão, granola tasty (aveia em flocos, açúcar mascavo, pepitas de girassol, amêndoas, coco em fita, óleo de coco, linhaça marrom, chia, sal rosa e canela).	Leite, farinha de grão de bico, polvilho azedo, morango, mel, óleo de girassol, xilitol, fermento químico, sal rosa,	Polvilho azedo, queijo minas frescal, batata doce, queijo parmesão, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), leite, água, sal rosa, chia e ovos	Pão integral vegano de fermentação natural, queijo minas, queijo mussarela e coalhada seca tasty (iogurte natural, azeite de oliva, suco de limão, sal rosa e pimenta do reino).
ALÉRGICOS		CONTÉM OVOS E DERIVADOS DE TRIGO E DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN	CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, DERIVADOS DE LEITE, NOZES E MEL. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM OVO, CASTANHA DE CAJU, AMÊNDOAS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, DERIVADOS DE LEITE E MEL. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM OVOS, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

SOBREMESAS

		Oat Cookie	Paçoquinha Bite	Amêndoa Bite	Energy Bite	Brownie de Banana com Chocolate	Salada de Frutas	Salada de Frutas com Granola	Bolo de Maçã	Maracolate
PORÇÃO DE		22g (1un)	20g (1un)	20g (1un)	50g (1un)	100g (1un)	200g (1un)	230g (1un)	100g (1un)	170g (1un)
CALORIAS	KCAL	112	68	64	243	306	144	412	292	276
	%VD	6%	3%	3%	12%	15%	7%	21%	15%	14%
CARBOIDRATOS	C	13g	8g	7g	15g	48g	36g	73g	34g	30g
	%VD	4%	3%	2%	5%	16%	12%	24%	11%	10%
PROTEÍNAS	P	2g	1g	2g	7g	8g	2g	7g	7g	4g
	%VD	3%	2%	2%	9%	11%	3%	10%	9%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	6g	4g	4g	16g	12g	1g	13g	17g	15g
	%VD	11%	6%	7%	30%	21%	1%	23%	30%	28%
GORDURAS SATURADAS	GS	4g	1g	1g	8g	3g	0g	3g	8g	9g
	%VD	17%	6%	3%	39%	15%	0%	12%	38%	41%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	2g	4g	0g	3g	4g	3g	8g	2g	1g
	%VD	8%	15%	2%	13%	17%	11%	30%	9%	5%
SÓDIO	S	5mg	2mg	23mg	14mg	25mg	4mg	395mg	23mg	23mg
	%VD	0%	0%	1%	1%	1%	0%	16%	1%	1%
LISTA DE INGREDIENTES		Chocolate meio amargo, fécula de batata, aveia em flocos, açúcar demerara, clara de ovo pasteurizada, óleo de coco, melado de cana, chia, extrato de baunilha, canela em pó, bicarbonato de sódio, suco de limão.	Amendoim xerém, aipim, xilitol.	Leite em pó, leite condensado, amêndoas, leite de coco, coco ralado e sal rosa.	Chocolate 70%, Amendoim xerém, Tamaras, Castanha de caju, banana, aveia, abacate, açúcar mascavo, cacau em pó 100%, melado de cana, extrato de baunilha.	Aveia em flocos, farinha de caju, xilitol, banana caturra, fermento químico, chocolate meio amargo 50% cacau, mel e ovo.	Manga, maçã, uva crimson, melancia, banana caturra, morango, suco de laranja e suco de limão.	Manga, maçã, uva crimson, melancia, banana caturra, morango, suco de laranja e suco de limão, granola tasty (aveia em flocos, açúcar mascavo, pepitas de girassol, amêndoas, coco em fita, óleo de coco, linhaça marrom, chia, sal rosa e canela).	Maçã, aveia em flocos, ovo, farinha de caju, xilitol, açúcar mascavo, óleo de coco, canela e fermento químico.	Nata fresca, leite integral em pó, polpa de maracujá, açúcar mascavo, chocolate meio amargo 50% cacau e água.
ALÉRGICOS		CONTÉM GLUTEN.	CONTÉM AMENDOIM. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTÊN.	CONTÉM AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTÊN.	CONTÉM AMENDOIM E CASTANHA DE CAJU. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTÊN.	CONTÉM MEL E OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLUTÊN.	CONTÉM MANGA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTÊN.	CONTÉM MANGA. CONTÉM GLUTÊN.	CONTÉM OVOS. CONTÉM GLUTÊN.	DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTÊN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

SOBREMESAS

		<i>Brownie de Chocolate Meio Amargo</i>	<i>Mousse de Chocolate</i>	<i>Granoffe</i>
PORÇÃO DE		100g (1un)	100g (1un)	170g (1un)
CALORIAS	KCAL	302	241	245
	%VD	15%	12%	12%
CARBOIDRATOS	C	32g	22g	35g
	%VD	11%	7%	12%
PROTEÍNAS	P	9g	8g	6g
	%VD	12%	10%	9%
GORDURAS TOTAIS	G	21g	12g	9g
	%VD	38%	22%	17%
GORDURAS SATURADAS	GS	9g	7g	6g
	%VD	41%	33%	26%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	3g	3g	1g
	%VD	14%	10%	3%
SÓDIO	S	30mg	104mg	73mg
	%VD	1%	4%	3%
LISTA DE INGREDIENTES	Aveia em flocos, ovos, farinha de castanha de caju, açúcar mascavo, xilitol, óleo de coco, nozes caramelizadas Tasty (nozes, água e açúcar mascavo), fermento químico e cacau em pó.		Clara de ovo pasteurizada, chocolate meio amargo 50% cacau.	iogurte natural, banana caturra, nata, doce de leite, farofa doce tasty (Aveia em flocos, amendoim xerém, castanha de caju xerém, açúcar mascavo, manteiga, farinha de arroz e canela) e açúcar mascavo.
ALÉRGICOS	CONTÉM CASTANHA DE CAJU E OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLÚTEN.		CONTÉM CLARA DE OVO. PODE CONTER TRAÇOS DE LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

		<i>Espresso</i>	<i>Espresso Duplo</i>	<i>Espresso Bulletproof</i>	<i>Espresso Mocha</i>	<i>Espresso Latte</i>
PORÇÃO DE		50ml (1un)	100ml (1un)	55ml (1un)	100ml (1un)	130ml (1un)
CALORIAS	KCAL	2	3	171	129	88
	%VD	0%	0%	9%	6%	4%
CARBOIDRATOS	C	0g	1g	1g	15g	8g
	%VD	0%	0%	0%	5%	3%
PROTEÍNAS	P	0g	0g	0g	2g	4g
	%VD	0%	0%	0%	3%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	0g	0g	19g	8g	4g
	%VD	0%	0%	35%	14%	8%
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	0g	16g	5g	3g
	%VD	0%	0%	74%	22%	13%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	0	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	0g	0g	0g	1g	0g
	%VD	0%	0%	0%	4%	0%
SÓDIO	S	2mg	5mg	0mg	23mg	83mg
	%VD	0%	0%	0%	1%	3%
LISTA DE INGREDIENTES		Água e café.	Água e café.	Água, café e óleo de coco.	Água, gotas de chocolate, café e leite vaporizado.	Água, café e leite vaporizado.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

		Chá de Hibisco		Suco de Laranja		Suco de Laranja, Morango e Gengibre		Suco de Laranja, Morango e Cenoura		Suco de Melancia e Maracujá	
		copo	copo	garrafa	copo	garrafa	copo	garrafa	copo	garrafa	
PORÇÃO DE		300ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	
CALORIAS	KCAL	119	99	132	103	134	131	171	107	143	
	%VD	6%	5%	7%	5%	7%	7%	9%	5%	7%	
CARBOIDRATOS	C	32g	23g	30g	24g	31g	30g	39g	24g	32g	
	%VD	11%	8%	10%	8%	10%	3%	13%	8%	11%	
PROTEÍNAS	P	1g	2g	3g	2g	3g	3g	4g	3g	4g	
	%VD	1%	3%	4%	3%	4%	4%	5%	4%	5%	
GORDURAS TOTAIS	G	0g	0g	0g	0g	1g	1g	1g	1g	1g	
	%VD	0%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	%VD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
FIBRA ALIMENTAR	F	3g	0g	0g	1g	1g	3g	4g	1g	1g	
	%VD	11%	0%	0%	4%	5%	12%	16%	2%	3%	
SÓDIO	S	1mg	0mg	0mg	1mg	1mg	53mg	69mg	0mg	0mg	
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	2%	3%	0%	0%	
LISTA DE INGREDIENTES		Maçã, água, gengibre, folhas de hibisco.	Suco de laranja integral.		Suco de laranja integral, morango e gengibre.		Suco de laranja integral, cenoura e morango.		Melancia e polpa de maracujá.		
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

		Suco de Melancia, Gengibre e Limão		Suco de Melancia e Hortelã		Suco de Laranja, Couve e Limão	
		copo	garrafa	copo	garrafa	copo	garrafa
PORÇÃO DE		300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)
CALORIAS	KCAL	93	120	72	96	91	121
	%VD	5%	6%	4%	5%	5%	6%
CARBOIDRATOS	C	23g	30g	18g	24g	21g	28g
	%VD	8%	10%	6%	8%	7%	0%
PROTEÍNAS	P	3g	3g	2g	3g	2g	3g
	%VD	3%	4%	3%	4%	3%	4%
GORDURAS TOTAIS	G	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	0%	0%	0%	0%	1%	1%
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-	0%
FIBRA ALIMENTAR	F	0g	0g	0g	0g	0g	1g
	%VD	1%	2%	1%	2%	2%	3%
SÓDIO	S	1mg	1mg	0mg	1mg	2mg	3mg
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%
LISTA DE INGREDIENTES		Melancia, limão e gengibre.		Melancia, água e hortelã.		Suco de laranja integral, limão e couve kale.	
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	

		<i>Lasanha de Berinjela ao Sugo</i>	<i>Lasanha de Berinjela à Bolonhesa</i>	<i>Gratinado de Frango com Batata-Doce</i>	<i>Quibe de Lentilha Recheado com Cebola</i>	<i>Empadão de Frango com Massa de Grão-de-Bico</i>
PORÇÃO DE		175g (1/4un)	175g (1/4un)	175g (1/4un)	175g (1/4un)	175g (1/4un)
CALORIAS	KCAL	247	271	363	479	566
	%VD	12%	14%	18%	24%	28%
CARBOIDRATOS	C	37g	34g	23g	53g	46g
	%VD	12%	11%	8%	18%	15%
PROTEÍNAS	P	7g	11g	19g	18g	23g
	%VD	9%	15%	26%	24%	31%
GORDURAS TOTAIS	G	4g	8g	22g	23g	33g
	%VD	7%	14%	39%	41%	60%
GORDURAS SATURADAS	GS	1g	1g	4g	3g	17g
	%VD	2%	7%	16g	13%	79%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g	0g	0g
	%VD	-	-	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	F	7g	6g	3g	21g	7g
	%VD	27%	26%	13%	84%	27%
SÓDIO	S	780mg	719mg	1442mg	937mg	1063mg
	%VD	33%	30%	60%	39%	44%
LISTA DE INGREDIENTES		Berinjela, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), queijo muçarela e batata-doce.	Berinjela, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), molho bolonhesa Tasty (carne moída, extrato de tomate, azeite de oliva, pasta de cebola, azeitona preta, pasta de alho, sal rosa, cominho, pimenta caiena e pimenta do reino) e queijo muçarela.	Frango Desfiado Tasty (peito de frango, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), ovo, azeite de oliva, tomate pelado, pasta de cebola, azeitona preta, pasta de alho, sal rosa, goma de tapioca, salsinha e pimenta do reino), Purê de batata doce (batata doce, azeite de oliva, pasta de cebola, sal rosa, pasta de alho e pimenta do reino), creme de queijo Tasty (leite, ricota, nata, ovo, queijo parmesão, sal rosa e pimenta do reino) e queijo muçarela.	Quibe de lentilha Tasty (lentilha, água, cebola, azeite de oliva, trigo para quibe, tahine (pasta de gergelim), suco de limão, hortelã, sal rosa, páprica doce, cominho e pimenta do reino) e cebola assada Tasty (Cebola, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino).	Recheio de Frango (peito de frango, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), batata doce, ovo, azeite de oliva, tomate pelado, pasta de cebola, azeitona preta, pasta de alho, sal rosa, goma de tapioca, salsinha e pimenta do reino), Purê de batata doce (batata doce, azeite de oliva, pasta de cebola, sal rosa, pasta de alho e pimenta do reino), grão de bico, farinha de arroz, óleo de coco, fécula de batata, azeite de oliva, melado de cana, açúcar e sal rosa.
ALÉRGICOS		CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LEITE E OVO. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM OVO. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.