



Para você, com você e sua família.

Cardápio Linha Fitness

ÍNDICE

1	PRATOS INDIVIDUAIS FITNESS (SERVE UMA PESSOA)	3
2	KITS FITNESS.....	3
3	CARDÁPIO COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO, SEM GLUTEN, SEM LACTOSE E HIPERPROTEICO	4
3.1	ALMOÇO	4
3.2	JANTAR	5
4	KITS FITNESS.....	7
4.1	KIT CAFÉ DA MANHÃ	7
4.2	KIT LANCHE DA TARDE	7
5	ESPECIAL PARA HIPERTENSOS.....	7
6	SALGADOS FITNESS.....	7
7	DOCES FITNESS.....	8

1 PRATOS INDIVIDUAIS FITNESS (SERVE UMA PESSOA)

Escondidinho de batata doce com frango desfiado - R\$ 21,50

File de frango com creme de ricota, espinafre refogada e arroz integral - R\$ 17,50

Frango ao curry, arroz integral e legumes grelhados - R\$ 14,00

Frango desfiado com cubos de cenoura refogados e massa integral (penne ou fusilli) - R\$ 14,00

Fricassê de frango, arroz integral e brócolis assados - R\$ 15,00

Iscas de frango com batata doce - R\$ 17,00

Medalhão de mignon com arroz selvagem (shitake, champignon, tomate cereja, alho poro e amêndoas laminadas) - R\$ 34,00

Patinho moído com batata doce - R\$ 17,50

Picadinho com ervas, arroz integral e farofa de banana - R\$ 19,00

Risoto ecológico (arroz 7 grãos, ricota defumada, nozes, agrião, soja em grão) com uma deliciosa tilápia assada - R\$ 32,90

Saint Peter com arroz integral e quinoa verde com rúcula - R\$ 25,50

Tilápia com molho de alcaparras, arroz integral e legumes sortidos assados - R\$ 22,50

Tilápia grelhada, bolinho de batata doce e brócolis ao alho - R\$ 17,00

2 KITS FITNESS

KIT 1 - R\$ 300,00

30 Unidades - 200g de frango e 200g de purê de batata doce

KIT 2 - R\$ 220,00

10 Unidades - 100g de tilápia e 100g de batata doce

10 Unidades - 100g de patinho e 100g de arroz integral

10 Unidades - 100g de frango e 100g de mandioquinha

KIT 3 - R\$ 240,00

10 Unidades - 100g de tilápia e 100g de brócolis

10 Unidades - 100g de patinho e 100g de brócolis

10 Unidades - 100g de frango e 100g de brócolis

KIT 4 - R\$ 120,00

10 Sopas no total sendo:

2 Sopas de mandioquinha com frango

2 Sopas de mandioquinha com patinho

2 Sopas de abóbora com frango

2 Sopas de legumes

2 Sopas de brócolis

3 CARDÁPIO COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO, SEM GLUTEN, SEM LACTOSE E HIPERPROTEICO

Almoço e Jantar para 1 semana R\$ 250,00

3.1 ALMOÇO

OPÇÃO 1

Segunda-Feira - 100g de brócolis ao alho, 100g de feijão carioca, 100g de arroz integral, 100g de picadinho com legumes.

Terça-feira - 100g de cenoura com vagem, 100g de quinoa ao aroma de salsão, 100g de salmão assado ao molho de maracujá.

Quarta-feira - 100g de caponata de berinjela, 100g de feijão azuki, 100g de arroz integral com açafrão, 100g de filé de frango grelhado.

Quinta-feira - 100g de espinafre refogado, 100g de macarrão sem gluten ao sugo com manjeriço, 100g de almôndega de patinho ao sugo.

Sexta-feira - 100g de couve flor, 100g de purê de banana da terra com gengibre, 100g de saint peter ao molho de alho poró.

Sábado - 100g de panachê de legumes (cenoura, abobrinha, vagem, brócolis), 100g de grão de bico, 100g de arroz 7 grãos (sem gluten), 100g de iscas de frango ao sugo.

Domingo - 100g de mix de legumes, 100g de feijão carioca, 100g de arroz integral á grega, 100g de lombo de porco com pimentão.

OPÇÃO 2

Segunda-feira - 100g de panachê de legumes, 100g de arroz integral, 100g de lentilha, 100g de sobrecoxa de frango desossada e sem pele assada.

Terça-feira - 100g de ervilha torta, 100g de macarrão sem gluten ao molho pesto light, 100g de iscas de filé aceboladas.

Quarta-feira - 100g de brócolis ao alho, 100g de risoto de quinoa, 100g de truta ao molho cítrico.

Quinta-feira - 100g de cenoura com salsinha, 100g de arroz com lentilha, 100g de filé de frango com crosta de gergilim.

Sexta-feira - 100g de mix de legumes, 100g de arroz sete grãos com cenoura, 100g de escalope de filé mignon.

Sábado - 100g de espinafre, 100g de arroz integral, 100g de feijão carioca, 100g de filé de saint peter ao molho pomodoro.

Domingo - 100g de brócolis cozido, 100g de purê de mandioquinha, 100g de kafta assada com molho de tomate.

OPÇÃO 3

Segunda-feira - 100g de cenoura com brócolis, 100g de risoto de quinoa, 100g de filé de truta ao molho de alho poró.

Terça-feira - 100g de vagem cozida, 100g de tutu de feijão, 100g de arroz integral, 100g de iscas de filé ao molho de cogumelos.

Quarta-feira - 100g de couve flor ao curry, 100g de arroz integral com milho, 100g de carne de panela light.

Quinta-feira - 100g de brocolis cozido, 100g de bifum á primavera, 100g de filé de frango grelhado.

Sexta-feira - 100g de espinafre refogado, 100g de grão de bico com tomate e cebola, 100g de salmão ao molho de maracujá.

Sabádo - 100g de brocolis ao alho, 100g de bobo de legumes, 100g de lagarto assado.

Domingo - 100g de caponata de berinjela, 100g de arroz integral, 100g de feijão carioca, 100g de frango xadrez.

OPÇÃO 4

Segunda-feira - 100g de brocolis, 100g de quinoa ao aroma de salsão, 100g de filé de frango ao molho mostarda.

Terça-feira - 100g de panachê de legumes, 100g de arroz integral com açafraão, 100g de feijão carioca, 100g de pailard de filé.

Quarta-feira - 100g de vagem com cenoura, 100g de purê de mandioquinha, 100g de filé de saint peter com crosta de gergilim.

Quinta-feira - 100g de mix de legumes, 100g de arroz com lentilha, 100g de lombo de porco com pimentão e cebola.

Sexta - feira - 100g de purê de abobora com salsinha, 100g de arroz sete grãos com brocolis, 100g de truta ao molho de camarão.

Sábado - 100g de cenoura com salsinha, 100g de macarrão sem gluten com manjeriçao, 100g de almondegas de patinho ao sugo.

Domingo - 100g de espinafre refogado, 100g de purê de banana da terra, 100g de salmão grelhado.

3.2 JANTAR

OPÇÃO 1

Segunda-feira - 100g de brocolis, 100g de purê de cabotiã, 100g de abobrinha recheada.

Terça-feira - 100g de panachê de legumes, 100g de quiche fit.

Quarta-feira - 100g de vagem refogada, 100g de salada de quinoa ao aroma de salsão, 100g de filé de frango grelhado.

Quinta-feira - 100g de cenoura com salsinha, 100g de arroz integral, 100g de filé de saint peter ao molho champignon.

Sexta-feira - 100g de mix de legumes, 100g de salada de bacalhau com grão de bico.

Sábado - 100g de caponata de berinjela, 100g de arroz sete grãos, 100g de sobrecoxa assada, desossada sem pele assada.

Domingo - 100g de abobrinha refogada, 100g de escondidinho de frango com batata doce.

OPÇÃO 2

Segunda-feira - 100g de espinafre refogado, 100g de arroz sete grãos, 100g de frango a moda indiana (com curry e leite de coco light).

Terça-feira - 100g de chuchu cozido, 100g de purê de mandioquinha, 100g de lagarto recheado com cenoura.

Quarta-feira - 100g de vagem com cenoura, 100g de tabule de quinoa, 100g de salmão grelhado.

Quinta-feira - 100g de panachê de legumes, 100g de arroz integral á grega, 100g de sobrecoxa dessossada, sem pele, assada.

Sexta-feira - 100g de brócolis, 100g de mini torta hiperproteica.

Sabado - 100g de mix de legumes, 100g de arroz com lentilha, 100g de truta ao molho de cogumelos.

Domingo - 100g de ratatouille, 100g de salada de feijão fradinho com cebola, 100g de filé de saint peter grelhado.

OPÇÃO 3

Segunda-feira - 100g de cenoura cozida, 100g de arroz com brócolis, 100g de sobrecoxa sem pele assada.

Terça-feira - 100g de panachê de legumes, 100g de salada de feijão azuki, 100g de filé de salmão grelhado.

Quarta-feira - 100g de espinafre refogado, 100g de purê de mandioquinha, 100g de iscas de frango ao molho de tomate.

Quinta-feira - 100g de brócolis ao alho, 100g de batata doce assada ao alecrim, 10g de abobrinha recheada com patinho ao sugo.

Sexta-feira - 100g de caponata de berinjela, 100g de escondidinho de frango com batata doce.

Sabado - 100g de purê de abobora, 100g de lasanha de berinjela com recheio de tofu.

Domingo - 100g de mix de legumes, 100g de arroz sete grãos, 100g de filé de saint peter ao molho de maracujá.

OPÇÃO 4

Segunda-feira - 100g de vagem refogada, 100g de arroz integral com milho, 100g de filé de frango ao molho mostarda.

Terça-feira - 100g de mix de legumes, 100g de quinoa cozida, 100g de truta ao molho pesto light.

Quarta-feira - 100g de cenoura com salsinha, 100g de arroz integral com açafraão e gengibre, 100g de frango com shimeji.

Quinta-feira - 100g de ervilha torta, 100g de salada de grão de bico, 100g de salmão ao molho de alho poro.

Sexta-feira - 100g de espinafre refogado, 100g de empadão de grão de bico com frango.

Sabado - 100g de couve flor, 100g de arroz sete grãos, 100g de frango xadrez light.

Domingo - 100g de panache de legumes, 100g de purê de mandioquinha, 100g de sobrecoxa sem pele assada.

4 KITS FITNESS

4.1 KIT CAFÉ DA MANHÃ

Cubos verdes para suco verde (couve orgânica, gengibre e hortelã) - R\$ 15,00 (pacote com 10 cubos)

Para fazer o suco verde, bater 1 cubinho com 200ml de água + 1 fruta ou 1 polpa de fruta + 1 colher de chá de semente de chia.

Pãozinho de raiz Aloha (alecrim com chia, orégano com chia ou pesto de nozes com manjericão) - R\$ 22,00 (pacote 400g)

Pode ser consumido com cottage, hommus ou patê de tofu.

4.2 KIT LANCHE DA TARDE

Trufa Proteica Aloha - 80g - R\$ 20,00 / unidade

Salgado maromba - R\$ 5,00 / unidade

Muffins - R\$ 5,00 / unidade

5 ESPECIAL PARA HIPERTENSOS

Berinjela recheada com frango, ricota, arroz integral e mix de legumes - R\$ 18,00 / 450g

Capelette in brodo - 17,00 / 500g

Carne moída com cenoura, penne integral e abobrinhas refogadas - R\$ 18,00 / 450g

File de frango grelhado ao creme de espinafre e ricota, arroz integral - R\$ 19,00 / 450g

File de frango grelhado com brócolis com alho, arroz integral e feijão - R\$ 19,50 / 450g

File mignon grelhado com abobora arroz e feijão - R\$ 29,90 / 450g

Frango assado com batata doce cozida, arroz 7 grãos e feijão - R\$ 18,00 / 450g

Kibe assado com couve manteiga refogada, arroz e feijão - R\$ 18,00 / 450g

Salmão grelado com creme de espinafre light e arroz integral - R\$ 29,90 / 450g

Sopa de abobora - R\$ 14,00 / 500g

Sopa de feijão com carne moída - 14,00 / 500g

Sopa de mandioquinha - R\$ 13,00 / 500g

Sopa verde - R\$ 13,00 / 500g

Tilápia grelhada com arroz sete grãos e purê de mandioquinha - R\$ 25,50 / 450g

6 SALGADOS FITNESS

Salgado maromba brocolis com tofu (2 unidades) - R\$ 15,00

Salgado maromba espinafre com tofu (2 Unidades) - R\$ 15,00

Pão de raiz pesto com manjericão e nozes - R\$ 22,00 / 400g

Pão de raiz oregano com lichia - R\$ 22,00 / 400g

Pão de raiz castanha do Pará - R\$ 22,00 / 400g

7 DOCES FITNESS

Muffin de banana (2 Unidades) - R\$ 10,00

Muffin de chocolate (2 Unidades) - R\$ 10,00

Trufa proteica (Trufa whey berry) - R\$ 15,00

02/11/2015