

# PRODUTOS TUDO NO POTE



## SUMÁRIO

TUDONOPOTE DETOX – VEGAN .....	5
TUDONOPOTE ORIENTAL .....	6
TUDONOPOTE GOURMET .....	7
TUDONOPOTE GLÚTEN E LACTOSE FREE .....	8
TUDONOPOTE ARABE .....	9
TABULE.....	10
TUDONOPOTE INTEGRAL .....	11
TUDONOPOTE CAESER .....	12
TUDONOPOTE FEIJOADA LIGHT .....	13
TUDONOPOTE LENTILHA.....	14
TUDONOPOTE MANDIOCA.....	15
CREME DE ASPARGOS COM FRANGO DESFIADO SEM LACTOSE .....	17
CREME DE ABÓBORA COM CARNE SECA .....	18
CREME DETOX .....	19
CREME DE LEGUMES .....	20
CREME DE ERVILHA .....	21
TUDONOPOTINHO CANJA DE GALINHA.....	22
SOPA DE AVEIA TUDONOPOTINHO .....	23
CREME DE MANDIOCA.....	24
CREME DE CENOURA COM GENGIBRE – VEGAN .....	25
SALADA BRONZE .....	27
SALADA DE BACALHAU.....	28
SUCO DETOX .....	30
SUCO DIGESTIVO .....	31
SUCO DIURETICO .....	32
SUCO CALMANTE.....	33
SUCO ENERGIZANTE.....	34
SUCO CITRUS .....	35
SUCO RELAXANTE.....	36
PENNE AO PESTO TUDO NO POTE.....	38
FUSILLI AO SUGO.....	38
MACARRAO COM ATUM.....	39
CREPIOCA NO POTE.....	41
CREPIOCA + RECHEIO DA CREPIOCA.....	42
MOLHO VINAGRETE.....	44

<b>MOLHO PESTO .....</b>	<b>45</b>
<b>MOLHO DA TUDONOPOTE DETOX – VEGAN – SEM PROTEÍNA .....</b>	<b>46</b>
<b>MOLHO ORIENTAL .....</b>	<b>47</b>
<b>MOLHO DO TUDONOPOTE INTEGRAL .....</b>	<b>48</b>
<b>MOLHO TUDONOPOTE CAESER .....</b>	<b>49</b>

# SALADAS

## TUDONOPOTE DETOX – VEGAN

- 60 gramas de beterraba
- 12 gramas de couve
- 50 gramas de quinoa
- 50g gramas de cenoura
- 30 gramas de berinjela
- 46 gramas de pepino
- 7 gramas de rúcula

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 250 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	250 kcal = 1050 kJ	***
Carboidratos	49 g	***
Proteínas	9.0 g	***
Gorduras Totais	3.3 g	***
Gorduras Saturadas	0.3 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Fibra Alimentar	6.1 g	***
Sódio	63 mg	***
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: beterraba, quinoa, cenoura, pepino, berinjela, couve e rúcula.		

## TUDONOPOTE ORIENTAL

- 50 gramas de brócolis
- 30 gramas de cebola roxa
- 40 gramas de pimentão amarelo/vermelho
- 100 gramas de bifun
- 2 colheres de sopa gergelim
- 30 gramas de cenoura
- 150 gramas de frango cozido (peito)

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 440 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	524 kcal = 2201 kJ	***
Carboidratos	94 g	***
Proteínas	65 g	***
Gorduras Totais	26 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	4.8 g	***
Fibra Alimentar	9.6 g	***
Fibra Insolúvel	2.0 g	***
Fibra Solúvel	0.4 g	***
Sódio	69 mg	***
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: peito de frango sem pele cozido, bifun, brócolis, pimentão amarelo, gergelim semente, cenoura, cebola crua.		

## TUDONOPOTE GOURMET

- 250g de arroz selvagem
- 60 gramas de tomate cereja
- 27g de espinafre
- 120g de salmão

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 225 g ou ml (1/2 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	200 kcal = 840 kJ	***
Carboidratos	29 g	***
Proteínas	15 g	***
Gorduras Totais	2.8 g	***
Gorduras Saturadas	0.6 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Fibra Alimentar	3.0 g	***
Sódio	421 mg	***
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: arroz selvagem cozido, salmão, tomate cereja e espinafre.		

## TUDONOPOTE GLÚTEN E LACTOSE FREE

- 80 gramas de arroz vermelho
- 32 gramas de repolho roxo broto
- 37 gramas de pepino
- 64 gramas de tomate picado
- 15 gramas de amêndoas laminadas
- 100 gramas de atum escorrido
- 20 gramas de mix de folhas

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 345 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	296 kcal = 1243 kJ	***
Carboidratos	20 g	***
Proteínas	31 g	***
Gorduras Totais	10 g	***
Gorduras Saturadas	0.7 g	***
Gorduras Trans	**	***
Fibra Alimentar	3.0 g	***
Sódio	131 mg	***
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: atum, arroz vermelho, tomate, pepino, repolho roxo, alface e amêndoa.		



## TUDONOPOTE ARABE

- 100 gramas de arroz integral
- 20 gramas de amêndoas
- 60 gramas de macarrão cabelo de anjo
- 122 gramas de tabule
- 44 gramas de grão de bico
- 150 gramas carne moída

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 500 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	871 kcal = 3658 kJ	***
Carboidratos	58 g	***
Proteínas	47 g	***
Gorduras Totais	36 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	12 g	***
Gorduras monoinsaturadas	14 g	***
Gorduras poli-insaturadas	5.8 g	***
Fibra Alimentar	6.5 g	***
Fibra Insolúvel	2.7 g	***
Fibra Solúvel	1.2 g	***
Sódio	761 mg	***
Cálcio	76 mg	19
Ferro	6.9 mg	77
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: carne moída, tabule, arroz integral, macarrão cabelo de anjo, grão de bico e amêndoas.		

## TABULE

- 40 gramas de cebola picada
- 45 gramas de pepino picado
- 2 gramas salsa picada
- 60 gramas trigo kibe
- 2 colheres de suco de limão
- 10 gramas hortelã picado
- 200 gramas de tomate picado
- Sal e pimenta a gosto

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 400 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	289 kcal = 1214 kJ	***
Carboidratos	55 g	***
Proteínas	9.0 g	***
Gorduras Totais	1.1 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Gorduras monoinsaturadas	0.1 g	***
Gorduras poliinsaturadas	0.4 g	***
Fibra Alimentar	12 g	***
Fibra Insolúvel	9.2 g	***
Fibra Solúvel	1.9 g	***
Sódio	14 mg	***
Vitamina A (µg)	1.7 mcg	0
Vitamina C	27 mg	90
Vitamina E	1.0 mg	37
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: tomate, trigo para kibe, pepino, suco de limão, cebola, hortelã fresco e salsa crua.		

## TUDONOPOTE INTEGRAL

- 100 gramas massa de arroz
- 18 gramas de cenoura ralada
- 180 gramas de frango desfiado
- 60 gramas de tomates cereja (4 un)
- 13 gramas linhaça dourada (2 colheres)
- 20 gramas beterraba ralada
- 60 gramas de grão de bico
- 17 gramas de folhas

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 450 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	574 kcal = 2411 kJ	***
Carboidratos	52 g	***
Proteínas	63 g	***
Gorduras Totais	12 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	2.6 g	***
Fibra Alimentar	9.6 g	***
Fibra Insolúvel	3.1 g	***
Fibra Solúvel	1.4 g	***
Sódio	112 mg	***
Cálcio	87 mg	22
Ferro	3.6 mg	40
Vitamina A (µg)	14 mcg	4
Vitamina C	16 mg	53
Vitamina E	1.3 mg	48
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: peito de frango sem pele cozido, macarrão de arroz cozido, tomate cereja, grão de bico, beterraba, cenoura, alface e semente de linhaça.		

## TUDONOPOTE CAESER

- 100 gramas de frango com oregano
- 13 gramas de alface roxa
- 42 gramas de tomates cereja
- 15 gramas de semente de girasol
- 31 gramas de alface americana
- 20 gramas de croutons
- 10 gramas de lascas de parmesão

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 230 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	380 kcal = 1596 kJ	***
Carboidratos	21 g	***
Proteínas	41 g	***
Gorduras Totais	15 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	2.2 g	***
Fibra Alimentar	3.0 g	***
Fibra Insolúvel	0.3 g	***
Fibra Solúvel	0.4 g	***
Sódio	189 mg	***
Cálcio	166 mg	42
Ferro	2.8 mg	31
Vitamina C	13 mg	43
Vitamina E	0.39 mg	14
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: peito de frango sem pele cozido, tomate cereja, alface americana crua, croutons (pães torrados em cubos)sem sabor, semente de girassol, alface roxa e queijo parmesão.		

## TUDONOPOTE FEIJOADA LIGHT

- 100 gramas feijão azuki
- 100 gramas alcatra suína
- 30 gramas berinjela
- 65 gramas abobrinha
- 20 gramas couve tiras
- 30 gramas farofa mandioca tostada, temperada c/ alho, orégano , cebola, tomate, cenoura e salsa
- 30 gramas laranja cubo

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 370 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	656 kcal = 2755 kJ	***
Carboidratos	100 g	***
Proteínas	41 g	***
Gorduras Totais	9.4 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	10 g	***
Sódio	146 mg	***
Cálcio	334 mg	84
Gorduras monoinsaturadas	0.0 g	***
Vitamina C	53 mg	177
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: feijão azuki, alcatra suína, laranja, berinjela, abobrinha, farofa, couve manteiga		

## TUDONOPOTE LENTILHA

- 74 gramas de macarrão integral
- 450 gramas de peito de frango desfiado
- 29 gramas de azeitona sem caroço
- 50 gramas de tomate picado
- 40 gramas de palmito
- 40 gramas de amêndoas laminadas

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 680 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	1288 kcal = 5410 kJ	***
Carboidratos	66 g	***
Proteínas	160 g	***
Gorduras Totais	41 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	5.6 g	***
Fibra Alimentar	7.5 g	***
Fibra Insolúvel	0.4 g	***
Fibra Solúvel	0.1 g	***
Sódio	556 mg	***
Cálcio	206 mg	52
Ferro	5.4 mg	60
Vitamina C	16 mg	53
Vitamina E	0.46 mg	17
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Peito de frango sem pele cozido, macarrão integral, tomate, amêndoa, palmito e azeitona verde em conserva.		

## TUDONOPOTE MANDIOCA

- 100 gramas mandioca assada
- 100 gramas de carne vermelha assada e desfiada
- 90 gramas tomate assado
- 90 gramas abacaxi ao cubo assado
- 100 gramas abobrinha assada
- 15 gramas de amêndoas laminadas

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 480 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	500 kcal = 2100 kJ	***
Carboidratos	45 g	***
Proteínas	38 g	***
Gorduras Totais	20 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	5.8 g	***
Colesterol	89 mg	***
Fibra Alimentar	4.7 g	***
Fibra Insolúvel	3.0 g	***
Fibra Solúvel	1.3 g	***
Sódio	359 mg	***
Cálcio	173 mg	43
Ferro	7.9 mg	88
Fósforo	459 mg	167
Magnésio	155 mg	292
Potássio	1401 mg	***
Vitamina A (µg)	4.4 mcg	1
Vitamina C	105 mg	350
Vitamina E	3.7 mg	137
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Alcatra bovina sem gordura grelhada, abobrinha cozida, mandioca cozida, tomate assado, abacaxi e amêndoa laminada.		

# CREMES



## CREME DE ASPARGOS COM FRANGO DESFIADO SEM LACTOSE

- 100 gramas de aspargos com água
- 12,5 gramas de manteiga ghee
- ½ colher de sopa cheia farinha de aveia
- 12 ml vinho branco
- 12 gramas de queijo mussarela de búfala
- 175 ml caldo
- 25 gramas de cebola caramelizada com açúcar mascavo
- 100 gramas de frango desfiado
- 90 gramas de creme de aspargos

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 270 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	386 kcal = 1621 kJ	***
Carboidratos	17 g	***
Proteínas	39 g	***
Gorduras Totais	18 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	1.1 g	***
Fibra Alimentar	2.8 g	***
Sódio	36 mg	***
Cálcio	42 mg	11
Ferro	1.8 mg	20
Gorduras monoinsaturadas	1.1 g	***
Gorduras poliinsaturadas	0.6 g	***
Vitamina A (µg)	177 mcg	44
Vitamina C	9.0 mg	30
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: aspargo, peito de frango sem pele cozido, cebola, manteiga sem sal, queijo mussarela, vinho branco seco, farinha de aveia, açúcar mascavo.		

## CREME DE ABÓBORA COM CARNE SECA

- 180 gramas de carne da abóbora
- 8 conchas de caldo
- 100 gramas de manteiga de avelã
- 100 gramas de cebola caramelizada
- 50 ml de vinho branco
- 120 gramas de carne seca
- 400 gramas de creme de abóbora

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 500 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	1318 kcal = 5536 kJ	***
Carboidratos	30 g	***
Proteínas	51 g	***
Gorduras Totais	109 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	5.6 g	***
Gorduras monoinsaturadas	59 g	***
Gorduras poli-insaturadas	7.7 g	***
Fibra Alimentar	1.7 g	***
Sódio	0 mg	***
Cálcio	159 mg	40
Ferro	13 mg	144
Fósforo	267 mg	97
Magnésio	4.4 mg	8
Manganês	0.22 mg	37
Potássio	29 mg	***
Vitamina C	80 mg	267
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: abóbora, carne seca, cebola, manteiga de avelã, vinho branco seco e açúcar mascavo.		

## CREME DETOX

- 20 gramas de talos de espinafre
- 30 gramas de folhas couve (2 folhas)
- 100 gramas de abobrinha (1 unidade)
- 30 gramas de inhame (1/2 unidade)
- 5 gramas de salsinha
- 10 gramas de alho (1 dente)
- 1 pitada ervas finas
- 50 gramas de cenoura (1 unidade)
- 1 grama de gengibre

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 245 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	105 kcal = 441 kJ	***
Carboidratos	19 g	***
Proteínas	4.0 g	***
Gorduras Totais	0.6 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	1.5 g	***
Sódio	5.2 mg	***
Fósforo	104 mg	38
Magnésio	5.4 mg	10
Vitamina A (µg)	316 mcg	79
Vitamina C	67 mg	223
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: abobrinha, cenoura, couve, inhame, espinafre, alho, salsinha, gengibre.		

## CREME DE LEGUMES

- 180 gramas de frango desfiado
- 100 gramas de cenoura (1 unidade)
- 40 gramas de inhame (1/2 unidade)
- 120 gramas de batata doce (1 ½ unidade)
- 01 pacote de cebola caramelizada
- 5 gramas de alho (01 dente de alho)
- 60 gramas de beterraba (1 unidade)
- 1 pitada de cardamomo ou açafraão ou curry ou pimenta do himalaia

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 500 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	542 kcal = 2276 kJ	***
Carboidratos	64 g	***
Proteínas	58 g	***
Gorduras Totais	6.1 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	1.9 g	***
Gorduras monoinsaturadas	1.9 g	***
Gorduras poliinsaturadas	1.0 g	***
Fibra Alimentar	3.3 g	***
Fibra Insolúvel	0.2 g	***
Fibra Solúvel	0.1 g	***
Sódio	65 mg	***
Fósforo	526 mg	191
Magnésio	27 mg	51
Potássio	457 mg	***
Selênio	1.3 mcg	0
Vitamina C	51 mg	170
Vitamina E	0.06 mg	2
Zinco	1.6 mg	39
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: peito de frango sem pele cozido, batata doce, cenoura, beterraba, inhame, cebola caramelizada e alho.		

## CREME DE ERVILHA

- 500 gramas ervilha partida
- 350 gramas de batata media
- 10 gramas de alho (2 dentes)
- 100 gramas cebola caramelizada
- 10 gramas cheiro verde
- 2 litros de caldo frango
- 1 litro de agua
- 150 gramas de carne em cubos

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 500 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	417 kcal = 1751 kJ	***
Carboidratos	33 g	***
Proteínas	19 g	***
Gorduras Totais	6.0 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	2.5 g	***
Gorduras monoinsaturadas	2.5 g	***
Gorduras poliinsaturadas	0.1 g	***
Colesterol	70 mg	***
Fibra Alimentar	1.3 g	***
Fibra Insolúvel	0.4 g	***
Fibra Solúvel	0.3 g	***
Sódio	34 mg	***
Cálcio	25 mg	6
Ferro	3.1 mg	34
Magnésio	23 mg	43
Manganês	0.15 mg	25
Potássio	1080 mg	***
Vitamina C	25 mg	83
Zinco	2.3 mg	56
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: ervilha, batata inglesa, carne vermelha sem gordura, cebola caramelizada, alho e salsa.		

## TUDONOPOTINHO CANJA DE GALINHA

- 100 gramas de frango desfiado (6 colheres de sopa)
- 40 gramas de cebola (1/2 unidade)
- 80 gramas de cenoura ( 1 unidade grande)
- 60 gramas de mandioquinha (1 unidade)
- 100 gramas de arroz (1/2 xícara)
- salsinha a gosto
- ½ litro de caldo de frango

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	418 kcal = 1756 kJ	***
Carboidratos	45 g	***
Proteínas	41 g	***
Gorduras Totais	4.3 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	1.3 g	***
Colesterol	461 mg	***
Fibra Alimentar	1.9 g	***
Fibra Insolúvel	0.4 g	***
Fibra Solúvel	0.3 g	***
Sódio	46 mg	***
Cálcio	33 mg	8
Ferro	1.2 mg	13
Magnésio	21 mg	40
Potássio	350 mg	***
Vitamina C	19 mg	63
Vitamina E	0.12 mg	4
Zinco	1.2 mg	29
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: peito de frango sem pele desfiado, arroz branco, cenoura, mandioquinha e cebola.		

## SOPA DE AVEIA TUDONOPOTINHO

- 60 gramas de cenoura (1 unidade)
- 40 gramas de inhame (1 unidade)
- 200ml de caldo de frango (1 xícara de chá)
- 16 gramas de cebola picada (1 colher de sopa)
- 30 gramas de farinha de aveia (2 colheres de sopa)
- 10 gramas de salsinha picada (1 colher de sopa)
- Sal a gosto

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 200 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	237 kcal = 995 kJ	***
Carboidratos	45 g	***
Proteínas	7.9 g	***
Gorduras Totais	3.0 g	***
Gorduras Saturadas	0.4 g	***
Fibra Alimentar	5.5 g	***
Sódio	0 mg	***
Cálcio	107 mg	27
Vitamina A (µg)	924 mcg	231
Vitamina C	31 mg	103
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Caldo de frango, cenoura, inhame, farinha de aveia, cebola e salsa.		

## CREME DE MANDIOCA

- 1.175 kg de mandioca
- 83 gramas de pimentao
- 70 gramas de cebola
- 13 gramas de tempero verde
- 5 gramas de alho ( 1 dente)
- 500 gramas de frango
- 80ml de molho de tomate (4 colheres de sopa)

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 300 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	368 kcal = 1546 kJ	***
Carboidratos	52 g	***
Proteínas	31 g	***
Gorduras Totais	4.0 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	1.0 g	***
Gorduras monoinsaturadas	1.0 g	***
Gorduras poliinsaturadas	0.6 g	***
Colesterol	69 mg	***
Fibra Alimentar	3.2 g	***
Fibra Insolúvel	1.8 g	***
Fibra Solúvel	1.4 g	***
Sódio	43 mg	***
Cálcio	184 mg	46
Ferro	7.3 mg	81
Fósforo	309 mg	112
Magnésio	133 mg	251
Potássio	1599 mg	***
Selênio	0.26 mcg	0
Vitamina A (µg)	50 mcg	13
Vitamina C	112 mg	373
Zinco	1.2 mg	29
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: mandioca, peito de frango sem pele cozido, pimentão, molho de tomate, cebola, salsa e alho.		



## CREME DE CENOURA COM GENGIBRE – VEGAN

- 500 gramas de cenoura picadas grosseiramente ( 5 unidades)
- 0,05 gramas de gengibre picado (2cm)
- 25 gramas de cebola picada (1/4 unidade)
- 9 ml de óleo de gergelim cru (ou azeite ou óleo de girassol) (1 colher de sopa)
- 2 gramas de sal marinho (1/2 colher de chá)
- 800ml de agua ( 4 xícaras)

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola com o óleo de gergelim. Adicione o gengibre, as cenouras e a agua. Adicione o sal e deixe cozinhar por 20 minutos com a panela tampada. Bata no liquidificador com a agua do cozimento até ficar bem cremosa.

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 300 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	67 kcal = 281 kJ	***
Carboidratos	11 g	***
Proteínas	1.3 g	***
Gorduras Totais	2.3 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Gorduras monoinsaturadas	0.4 g	***
Gorduras poliinsaturadas	1.3 g	***
Fibra Alimentar	1.2 g	***
Sódio	23 mg	***
Fósforo	42 mg	15
Magnésio	2.4 mg	5
Potássio	8.8 mg	***
Vitamina C	9.3 mg	31
Zinco	0.06 mg	1
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: água, cenoura, cebola, óleo de girassol, sal marinho e gengibre.		

# **SALADAS**

## SALADA BRONZE

- 70 gramas macarrão
- 40 gramas cenoura
- 60 gramas manga
- 40 gramas milho
- 20 gramas rúcula
- 80 gramas frango Cury
- 07 gramas linhaça dourada
- 30 abobora ralada

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 340 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	322 kcal = 1352 kJ	***
Carboidratos	46 g	***
Proteínas	26 g	***
Gorduras Totais	11 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.3 g	***
Fibra Alimentar	11 g	***
Sódio	78 mg	***
Cálcio	129 mg	32
Ferro	3.4 mg	38
Magnésio	29 mg	55
Potássio	517 mg	***
Selênio	16 mcg	0
Triptofano	88 mg	***
Vitamina C	46 mg	153

(\*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de Kcal ou 0 kJ.

\*\* Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

\*\*\* VD não estabelecido.

Ingredientes: Peito de frango cru sem pele, massa de chia, manga, milho amarelo, cenoura, linhaça semente, rúcula.

## SALADA DE BACALHAU

- 200 gramas de bacalhau dessalgado
- 100 gramas de grão de bico
- 30 gramas de pimentão amarelo e vermelho
- 0,5 gramas de alho (1 dente-de-alho)
- 50ml de azeite de oliva extravirgem
- 20 gramas de cebola roxa
- 30 gramas de azeitona
- 40 gramas de tomate picado
- 35 gramas de ervilha
- 3 unidades de ovos de codorna
- 80 gramas de batata inglesa
- Salsa picada a gosto

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 500 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	771 kcal = 3238 kJ	***
Carboidratos	37 g	***
Proteínas	42 g	***
Gorduras Totais	49 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	7,7 g	***
Gorduras monoinsaturadas	34 g	
Gorduras poli-insaturadas	6,0 g	
Fibra Alimentar	6,8 g	***
Sódio	341 mg	***
Manganês	1,0 mg	167
Magnésio	113 mg	213
Potássio	1383 mg	***
Selênio	57 mcg	0
Vitamina A (ug)	65 mcg	***
Zinco	2,6 mg	63

(\*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de Kcal ou 0 kJ.

\*\* Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

\*\*\* VD não estabelecido.

Ingredientes: Bacalhau cru, grão de bico cozido, batata inglesa, azeite de oliva extravirgem, tomate, ervilha, azeitona verde, ovo de codorna, cebola e alho.

**SUCOS**

## SUCO DETOX

- 50 gramas de maçã verde (1 unidade)
- 10 gramas de talos de salsa (3 talos)
- 30 gramas de couve (2 folhas)
- 25 gramas de abacaxi (1 rodela)
- 30 ml de suco de limão (suco de 1 unidade)
- 250ml água de coco
- 3 gramas gengibre

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	125 kcal = 525 kJ	***
Carboidratos	31 g	***
Proteínas	1.8 g	***
Gorduras Totais	0.5 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	1.7 g	***
Sódio	5.6 mg	***
Cálcio	136 mg	34
Fósforo	44 mg	16
Magnésio	19 mg	36
Manganês	0.76 mg	127
Potássio	512 mg	***
Vitamina A (µg)	258 mcg	65
Vitamina C	75 mg	250
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água de coco, maçã com casca crua, suco de limão, couve, abacaxi, salsa e gengibre.		

## SUCO DIGESTIVO

- 120 gramas de abacaxi
- 120 gramas de manga
- 140 gramas de melão
- 200 ml água
- 0,01 gramas de gengibre em pó (1 pitada)

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 500 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	160 kcal = 672 kJ	***
Carboidratos	40 g	***
Proteínas	1.7 g	***
Gorduras Totais	1.0 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	3.6 g	***
Fibra Insolúvel	1.3 g	***
Fibra Solúvel	1.8 g	***
Sódio	9.7 mg	***
Cálcio	42 mg	11
Fósforo	31 mg	11
Magnésio	24 mg	45
Potássio	301 mg	***
Vitamina A (µg)	5.2 mcg	1
Vitamina C	103 mg	343
Vitamina E	1.2 mg	44
Zinco	0.18 mg	4
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água, melão, manga, abacaxi e gengibre em pó.		

## SUCO DIURETICO

- 10 gramas de gengibre
- 40ml de suco de limão (2 unidades)
- 200 ml água de coco
- 30 gramas de melão (1 fatia média)
- 25 gramas de abacaxi (1 rodela)
- 50ml de chá de cavalinha frio

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 350 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	88 kcal = 370 kJ	***
Carboidratos	22 g	***
Proteínas	0.7 g	***
Gorduras Totais	0.4 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	0.7 g	***
Sódio	5.3 mg	***
Cálcio	54 mg	14
Fósforo	22 mg	8
Magnésio	22 mg	42
Manganês	1.2 mg	200
Potássio	505 mg	***
Vitamina A (µg)	0.99 mcg	0
Vitamina C	27 mg	90
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água de coco, suco de limão, melão, abacaxi e gengibre.		



## SUCO CALMANTE

- 30 gramas de maracujá ( 1 unidade)
- 5 gramas de erva cidreira ( 1 punhado)
- 200ml de chá de capim cidreira ( 1 xícara)
- 0,01 gramas de cacau em pó (1 pitada)
- 15 gramas de quinoa em grãos ( 1 colher de sopa)
- 200 ml de água

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 440 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	84 kcal = 353 kJ	***
Carboidratos	17 g	***
Proteínas	2.6 g	***
Gorduras Totais	1.1 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	4.0 g	***
Sódio	23 mg	***
Cálcio	20 mg	5
Ferro	1.8 mg	20
Fósforo	81 mg	29
Magnésio	44 mg	83
Vitamina C	8.9 mg	30
Zinco	0.61 mg	15
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água, chá de capim cidreira, maracujá, quinoa e cacau em pó (sem açúcar).		

## SUCO ENERGIZANTE

- 5 gramas de pimenta dedo de moça (1 unidade)
- 50 gramas de maçã vermelha (1/2 unidade)
- 20 ml de suco de limão (1/2 unidade)
- 4 gramas de gengibre
- 600 ml de água

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 650 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	36 kcal = 151 kJ	***
Carboidratos	9.7 g	***
Proteínas	0 g	***
Gorduras Totais	0.1 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	1.0 g	***
Sódio	18 mg	***
Cálcio	15 mg	4
Magnésio	9.2 mg	17
Potássio	78 mg	***
Vitamina C	7.5 mg	25
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água, maçã com casca, suco de limão, pimenta dedo de moça e gengibre.		

## SUCO CITRUS

- 100 gramas de abacaxi (1/2 unidade)
- 300 ml de água
- 5 gramas de linhaça (1 colher de chá)
- 2 gramas de Hortelã (a gosto)

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	73 kcal = 307 kJ	***
Carboidratos	14 g	***
Proteínas	1.1 g	***
Gorduras Totais	2.0 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	2.9 g	***
Sódio	10 mg	***
Fibra Insolúvel	1.1 g	***
Fósforo	38 mg	14
Magnésio	34 mg	64
Manganês	1.8 mg	300
Potássio	154 mg	***
Vitamina A (µg)	**	0
Vitamina C	16 mg	53
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água, abacaxi, semente de linhaça e hortelã.		

## SUCO RELAXANTE

- 1 folha pequena de couve manteiga
- 300 ml de água
- 2 unidades de maracujá (pequeno)
- 2 gramas de Hortelã (10 folhas)

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 300 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	16 kcal = 67,2 kJ	***
Carboidratos	2.8 g	***
Proteínas	0.8 g	***
Gorduras Totais	0.4 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	0.7 g	***
Sódio	9.2 mg	***
Zinco	0.21 mg	5
Fósforo	16 mg	6
Vitamina A (ERA)	48 Eq. Ret.	12
Vitamina C	18 mg	60
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Água, maracujá, couve manteiga e hortelã fresco.		

**MASSAS**

## PENNE AO PESTO TUDO NO POTE

- 100 gramas de penne
- 390 gramas de molho pesto

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 450 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	2218 kcal = 9316 kJ	***
Carboidratos	108 g	***
Proteínas	29 g	***
Gorduras Totais	189 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	8.6 g	***
Sódio	0 g	***
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: molho pesto, macarrão penne.		

## FUSILLI AO SUGO

- 100 gramas de fusilli
- 390 gramas de molho sugo

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de 450 g ou ml (1 Prato fundo)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	452 kcal = 1898 kJ	***
Carboidratos	106 g	***
Proteínas	16 g	***
Gorduras Totais	5.4 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Fibra Alimentar	21 g	***
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Molho sugo e massa fusilli.		

## MACARRAO COM ATUM

- 220 gramas espaguete de arroz, fusile ou penne
- 100 gramas cebola caramelizada (um pacote deve dar uns dois vidros)
- 6 gramas alcaparras
- 40 gramas azeitonas
- 80 gramas tomate
- 120 gramas atum colocar caldo de frango (para deixa bem úmido e molhadinho)
- Sal
- Orégano

### Tabela nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 520 g ou ml (1 Prato fundo)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	927 kcal = 3893 kJ	***
Carboidratos	179 g	***
Proteínas	52 g	***
Gorduras Totais	3.0 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	0 g	***
Colesterol	24 mg	***
Fibra Alimentar	8.1 g	***
Sódio	840 mg	***
Cálcio	323 mg	81
Fósforo	59 mg	21
Magnésio	2.0 mg	4
Potássio	2.4 mg	***
Triptofano	128 mg	***
Vitamina A (µg)	49 mcg	12
Vitamina C	28 mg	93
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: massa de arroz, atum em pedaços sem óleo, cebola caramelizada, tomate, alcaparra e sal marinho.		

# LANCHES



## CREPIOCA NO POTE

- 4 ovos
- 320 gramas de tapioca (16 colheres de sopa)
- 15 gramas de chia (1 colher de sopa)
- 1 grama de fermento (1/2 colher de sopa)
- 50 gramas de requeijão light

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 580 g ou ml (1 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	485 kcal = 2037 kJ	***
Carboidratos	10 g	***
Proteínas	34 g	***
Gorduras Totais	34 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	0.8 g	***
Gorduras poliinsaturadas	3.5 g	***
Colesterol	2.2 mg	***
Fibra Alimentar	5.6 g	***
Sódio	199 mg	***
Cálcio	255 mg	64
Ferro	6.3 mg	70
Fósforo	668 mg	243
Manganês	0.32 mg	53
Potássio	50 mg	***
Zinco	0.52 mg	13
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: goma de tapioca, ovo de galinha, requeijão light e chia.		

## CREPIOCA + RECHEIO DA CREPIOCA

- 50 gramas de Tomate picado
- 80 gramas de Peito de frango desfiado
- 30g de ricota picada
- Ervas finas

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 580 g ou ml (1/4 Unidade)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	523 kcal = 2197 kJ	***
Carboidratos	11 g	***
Proteínas	50 g	***
Gorduras Totais	30 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	2.3 g	***
Fibra Alimentar	4.6 g	***
Sódio	245 mg	***
Cálcio	266 mg	67
Ferro	5.4 mg	60
Fósforo	712 mg	259
Magnésio	11 mg	21
Potássio	209 mg	***
Zinco	1.1 mg	27
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: goma de tapioca, ovo de galinha, peito de frango sem pele cozido, requeijão light, tomate, ricota e chia.		

# MOLHOS

## MOLHO VINAGRETE

- 2,5 gramas de pimentão verde
- 2,5 gramas de pimentão vermelho
- 2,5 gramas de pimentão amarelo
- 2,5 gramas de cebola
- 12 ml de azeite de oliva
- 30 ml de vinagrete balsâmico

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	264 kcal = 1109 kJ	***
Carboidratos	31 g	***
Proteínas	1.0 g	***
Gorduras Totais	12 g	***
Gorduras Trans	0 g	***
Gorduras Saturadas	1.8 g	***
Gorduras monoinsaturadas	8.9 g	***
Gorduras poli-insaturadas	1.2 g	***
Fibra Alimentar	0 g	***
Sódio	41 mg	***
Magnésio	22 mg	42
Vitamina C	9.2 mg	31
Zinco	0.15 mg	4
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: vinagre balsâmico, azeite de oliva extra virgem, cebola, pimentão verde, pimentão vermelho e pimentão amarelo.		

## MOLHO PESTO

- 30 gramas castanha do para em cru
- 45 gramas parmesão ralado
- 3 gramas de dente alho (1 dente)
- 10 gramas manjericão
- 60ml de azeite de oliva
- 70ml de óleo de gergelim
- 2 gramas de sal rosa
- 1 pedra de gelo

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 220 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	1523 kcal = 6397 kJ	***
Carboidratos	5.1 g	***
Proteínas	4.6 g	***
Gorduras Totais	149 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	17 g	***
Gorduras monoinsaturadas	95 g	***
Gorduras poli-insaturadas	15 g	***
Fibra Alimentar	1.4 g	***
Sódio	78 mg	***
Cálcio	99 mg	25
Ferro	1.2 mg	13
Fósforo	181 mg	66
Magnésio	5.8 mg	11
Potássio	331 mg	***
Vitamina C	3.5 mg	12
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: óleo de gergelim, azeite de oliva extra virgem, queijo parmesão, castanha do Pará, manjericão cru, alho e sal marinho.		

## MOLHO DA TUDONOPOTE DETOX – VEGAN – SEM PROTEÍNA

- 100ml de azeite de oliva extra virgem (10 colheres de sopa)
- 30ml de suco de limão (1 unidade)
- 2 gramas de alho (1 dente)
- 0,01 gramas de cardamomo ou açafraão ou cúrcuma ( 01 pitada)
- 12 gramas de gergelim preto ou dourado (1 colher de sopa)
- 10 ml de mel (1/2 colher de sopa)
- 10 ml de óleo de gergelim ou de abacate (1/2 colher de sopa)
- orégano, pimenta e sal a gosto

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 160 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	987 kcal = 4145 kJ	***
Carboidratos	11 g	***
Proteínas	0 g	***
Gorduras Totais	107 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	16 g	***
Ácido linoleico	8.5 g	***
Gorduras monoinsaturadas	81 g	***
Gorduras poliinsaturadas	11 g	***
Fibra Alimentar	0 g	***
Sódio	0 mg	***
Cálcio	2.9 mg	1
Fósforo	6.8 mg	2
Magnésio	1.9 mg	4
Vitamina C	10 mg	33
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Azeite de oliva extra virgem, suco de limão, gergelim, óleo de abacate, mel, alho e açafraão.		

## MOLHO ORIENTAL

- 5 ml óleo de gergelim ou abacate
- 10 ml suco de limão
- 15 ml shoyo
- 1 grama de gengibre

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	55 kcal = 231 kJ	***
Carboidratos	2.2 g	***
Proteínas	0.9 g	***
Gorduras Totais	5.0 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.6 g	***
Gorduras monoinsaturadas	3.4 g	***
Fibra Alimentar	0 g	***
Sódio	0 mg	***
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Shoyo, suco de limão, óleo de gergelim e gengibre.		

## MOLHO DO TUDONOPOTE INTEGRAL

- 15 ml de azeite de oliva
- 10 gramas de limão
- 1 grama de pimenta vermelha
- 2 gramas de sal

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 28 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	136 kcal = 571 kJ	***
Carboidratos	0.8 g	***
Proteínas	0 g	***
Gorduras Totais	15 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	2.2 g	***
Ácido linoléico (C18:2n-6c, c)	1.3 g	***
Gorduras monoinsaturadas	11 g	***
Gorduras poli-insaturadas	1.4 g	***
Fibra Alimentar	0 g	***
Sódio	78 mg	***
Cálcio	22 mg	6
Vitamina C	5.1 mg	17
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: Azeite de oliva extra virgem, limão, sal marinho e pimenta Vermelha.		



## MOLHO TUDONOPOTE CAESER

- 80 gramas de iogurte natural (4 colheres de sopa)
- 10 gramas de mostarda dijon (1 colher de sopa)
- 10 gramas de molho inglês (2 colheres de chá)
- 10ml de suco de limão (2 colheres de chá)
- 15ml de vinagre de vinho branco ou de maçã (1 colher de sopa)
- 10ml de óleo de girassol ou canola (1 colher de sopa)
- 50ml de azeite extra virgem (1/4 xícara)
- Sal, pimenta moída a gosto

### Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 185 g ou ml (1 Pote)		
	Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	581 kcal = 2440 kJ	***
Carboidratos	4.5 g	***
Proteínas	3.8 g	***
Gorduras Totais	62 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	9.7 g	***
Gorduras monoinsaturadas	45 g	***
Gorduras poliinsaturadas	7.7 g	***
Fibra Alimentar	0 g	***
Sódio	51 mg	***
Cálcio	139 mg	35
Magnésio	12 mg	23
Potássio	97 mg	***
Vitamina A (µg)	70 mcg	18
Vitamina C	14 mg	47
(*) % Valores Diários de Referência com base nas IDR da resolução RDC 269/05.		
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.		
*** VD não estabelecido.		
Ingredientes: iogurte natural, azeite de oliva extra virgem, vinagre, suco de limão, mostarda, molho inglês, óleo de canola e sal marinho.		