

### Tabela Nutricional: Dia 1º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 420G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	494 KCAL	25%
CARBOIDRATOS	59,9G	22%
PROTEÍNAS	44 G	57%
GORDURAS TOTAIS	7,2 G	13%
GORDURAS SATURADAS	1,2G	5%
GORDURAS TRANS	0,0 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,7 G	27%
SÓDIO	165 MG	6%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 1º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	171 KCAL	9%
CARBOIDRATOS	31,5G	10%
PROTEÍNAS	7 G	9%
GORDURAS TOTAIS	1,8 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,5 G	2%
GORDURAS TRANS	0,0 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5,8 G	23%
SÓDIO	136 MG	6%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 2º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 420G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	311 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	35G	12%
PROTEÍNAS	30 G	38%
GORDURAS TOTAIS	5 G	10%
GORDURAS SATURADAS	2 G	10%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8 G	32%
SÓDIO	168 MG	20%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 2º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	225KCAL	11%
CARBOIDRATOS	28 G	9%
PROTEÍNAS	21 G	28%
GORDURAS TOTAIS	3,2 G	6%
GORDURAS SATURADAS	0,8 G	4%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5,9 G	24%
SÓDIO	91 MG	4%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 3º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	476 KCAL	23%
CARBOIDRATOS	57 G	19%
PROTEÍNAS	54 G	78%
GORDURAS TOTAIS	29 G	42%
GORDURAS SATURADAS	4 G	13%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	21 G	83%
SÓDIO	127 MG	3%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 3º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	420 KCAL	22%
CARBOIDRATOS	36 G	12%
PROTEÍNAS	47 G	62%
GORDURAS TOTAIS	9,5 G	17%
GORDURAS SATURADAS	1,9 G	9%
GORDURAS TRANS	0,3 G	**
FIBRA ALIMENTAR	9 G	36%
SÓDIO	103 MG	3%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 4º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	286 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	29 G	9%
PROTEÍNAS	33 G	44%
GORDURAS TOTAIS	3,4 G	6%
GORDURAS SATURADAS	1,1 G	5%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	4,3 G	17%
SÓDIO	103 MG	5%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 4º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	331 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	28 G	7%
PROTEÍNAS	35 G	48%
GORDURAS TOTAIS	5,6 G	9%
GORDURAS SATURADAS	1,6 G	7%
GORDURAS TRANS	0,2 G	**
FIBRA ALIMENTAR	4,4 G	17%
SÓDIO	79 MG	2%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 5º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	305 KCAL	14%
CARBOIDRATOS	45,5 G	14%
PROTEÍNAS	22 G	31%
GORDURAS TOTAIS	2,2 G	4%
GORDURAS SATURADAS	0,6 G	3%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	48 G	31%
SÓDIO	105 MG	4%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 5º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	219 KCAL	10%
CARBOIDRATOS	14 G	4%
PROTEÍNAS	25 G	33%
GORDURAS TOTAIS	6,2 G	11%
GORDURAS SATURADAS	2,4 G	11%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3,7 G	15%
SÓDIO	158 MG	6%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 6º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	431 KCAL	21%
CARBOIDRATOS	43 G	15%
PROTEÍNAS	66 G	86%
GORDURAS TOTAIS	15 G	27%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	15 G	56%
SÓDIO	134 MG	4%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 6º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	434 KCAL	23%
CARBOIDRATOS	50 G	17%
PROTEÍNAS	31 G	41%
GORDURAS TOTAIS	12,2 G	22%
GORDURAS SATURADAS	4,5 G	20%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	11,7G	47%
SÓDIO	108 MG	13%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 7º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	383 KCAL	18%
CARBOIDRATOS	55 G	18%
PROTEÍNAS	14 G	17%
GORDURAS TOTAIS	11 G	20%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8,8 G	35%
SÓDIO	73 MG	11%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 7º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	535 KCAL	26%
CARBOIDRATOS	52 G	17%
PROTEÍNAS	53 G	69%
GORDURAS TOTAIS	11,8 G	21%
GORDURAS SATURADAS	1,9 G	19%
GORDURAS TRANS	0,3 G	**
FIBRA ALIMENTAR	7,1 G	28%
SÓDIO	100 MG	4%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 8º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 420G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	528 KCAL	27%
CARBOIDRATOS	72 G	24%
PROTEÍNAS	43 G	67%
GORDURAS TOTAIS	8,7 G	15%
GORDURAS SATURADAS	2,4 G	11%
GORDURAS TRANS	0,1 G	**
FIBRA ALIMENTAR	10 G	26%
SÓDIO	170 MG	20%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 8º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	407 KCAL	20%
CARBOIDRATOS	33,5 G	11%
PROTEÍNAS	25,1 G	33%
GORDURAS TOTAIS	18,6 G	33%
GORDURAS SATURADAS	7,1 G	32%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	7,2 G	29%
SÓDIO	188 MG	9%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 9º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	385 KCAL	19%
CARBOIDRATOS	46 G	15%
PROTEÍNAS	24 G	58%
GORDURAS TOTAIS	13 G	15%
GORDURAS SATURADAS	3,3 G	13%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8,8 G	35%
SÓDIO	67 MG	3%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

### Tabela Nutricional: Dia 9º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	356 KCAL	18%
CARBOIDRATOS	30 G	10%
PROTEÍNAS	29,3 G	39%
GORDURAS TOTAIS	2,3 G	24%
GORDURAS SATURADAS	13,7 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,5 G	26%
SÓDIO	187 MG	6%

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

**Tabela Nutricional: Dia 10º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	552 KCAL	28%
CARBOIDRATOS	70 G	24%
PROTEÍNAS	48,5 G	64%
GORDURAS TOTAIS	8 G	14%
GORDURAS SATURADAS	2,4 G	11%
GORDURAS TRANS	0,3 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5,6 G	22%
SÓDIO	135 MG	3%

**\*\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.**

**Tabela Nutricional: Dia 10º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 330G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	464 KCAL	22%
CARBOIDRATOS	58,4 G	19%
PROTEÍNAS	38,3 G	51%
GORDURAS TOTAIS	5,7 G	10%
GORDURAS SATURADAS	1,4 G	6%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8,1 G	32%
SÓDIO	121,6 MG	4%

**\*\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.**