

Tabela Nutricional: Dia 1º Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	155 KCAL	7%
CARBOIDRATOS	1G	0%
PROTEÍNAS	12 G	16%
GORDURAS TOTAIS	10 G	18%
GORDURAS SATURADAS	3 G	13%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,00 G	0%
SÓDIO	126 MG	5%

*% VALORES DIARIOS 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 Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	277 KCAL	14%
CARBOIDRATOS	11G	4%
PROTEÍNAS	42,4 G	56%
GORDURAS TOTAIS	6,6 G	12%
GORDURAS SATURADAS	2,1 G	10%
GORDURAS TRANS	0,3 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,00 G	16%
SÓDIO	78 MG	3%

*% VALORES DIARIOS 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	234 KCAL	12%
CARBOIDRATOS	11G	5%
PROTEÍNAS	34 G	46%
GORDURAS TOTAIS	3 G	6%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3 G	12%
SÓDIO	93 MG	3%

*% VALORES DIARIOS 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 Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	209 KCAL	10%
CARBOIDRATOS	17G	6%
PROTEÍNAS	12 G	15%
GORDURAS TOTAIS	11 G	20%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	2,8 G	11%
SÓDIO	34 MG	10%

*% VALORES DIARIOS 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	170 KCAL	8%
CARBOIDRATOS	13,4G	4%
PROTEÍNAS	20 G	26%
GORDURAS TOTAIS	3,4 G	6%
GORDURAS SATURADAS	0,8 G	4%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3 G	12%
SÓDIO	116 MG	5%

*% VALORES DIARIOS 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	246 KCAL	11%
CARBOIDRATOS	14 G	4%
PROTEÍNAS	26 G	34%
GORDURAS TOTAIS	6 G	18%
GORDURAS SATURADAS	3,2 G	10%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1 G	4%
SÓDIO	78 MG	2%

*% VALORES DIARIOS 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 Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	24 KCAL	1,2%
CARBOIDRATOS	1,7G	0,6%
PROTEÍNAS	3 G	4,0%
GORDURAS TOTAIS	0,4 G	0,8%
GORDURAS SATURADAS	0,1 G	0,6%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,3 G	1,0%
SÓDIO	11 MG	0,4%

***% 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	272 KCAL	14%
CARBOIDRATOS	30 G	9%
PROTEÍNAS	29 G	46%
GORDURAS TOTAIS	8,1 G	6%
GORDURAS SATURADAS	2,4 G	6%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,8 G	27%
SÓDIO	112 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 3º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	278 KCAL	14%
CARBOIDRATOS	39 G	12%
PROTEÍNAS	20 G	26%
GORDURAS TOTAIS	3,6 G	7%
GORDURAS SATURADAS	1,1 G	5%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8,7 G	35%
SÓDIO	55 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 4º Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	152 KCAL	8%
CARBOIDRATOS	8,9 G	3%
PROTEÍNAS	12 G	14%
GORDURAS TOTAIS	10 G	15%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1,8 G	7%
SÓDIO	54 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 4º Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	385 KCAL	19%
CARBOIDRATOS	27 G	11%
PROTEÍNAS	41 G	53%
GORDURAS TOTAIS	7 G	13%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6 G	24%
SÓDIO	104 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 Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	253 KCAL	12%
CARBOIDRATOS	6 G	2%
PROTEÍNAS	42 G	55%
GORDURAS TOTAIS	5,5 G	10%
GORDURAS SATURADAS	1,9 G	9%
GORDURAS TRANS	0,3 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3 G	12%
SÓDIO	78 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 5º Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	45 KCAL	2%
CARBOIDRATOS	2,3G	1%
PROTEÍNAS	2,8 G	4%
GORDURAS TOTAIS	2,7 G	5%
GORDURAS SATURADAS	1,4 G	6%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5 G	2%
SÓDIO	21 MG	1%

*% 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	151 KCAL	9%
CARBOIDRATOS	11 G	3%
PROTEÍNAS	24 G	34%
GORDURAS TOTAIS	5 G	9%
GORDURAS SATURADAS	2,2 G	10%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3 G	12%
SÓDIO	66 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 Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	157 KCAL	8%
CARBOIDRATOS	18 G	4%
PROTEÍNAS	20,4 G	27%
GORDURAS TOTAIS	3,2 G	6%
GORDURAS SATURADAS	0,8 G	4%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3,9 G	16%
SÓDIO	65 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 6º Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	209 KCAL	10%
CARBOIDRATOS	17G	6%
PROTEÍNAS	12 G	15%
GORDURAS TOTAIS	11 G	20%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	2,8 G	11%
SÓDIO	34 MG	10%

*% 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	222 KCAL	12%
CARBOIDRATOS	7,5 G	5%
PROTEÍNAS	35,1 G	45%
GORDURAS TOTAIS	3,2 G	6%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	2,2 G	9%
SÓDIO	108 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 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	263 KCAL	13%
CARBOIDRATOS	8,9 G	3%
PROTEÍNAS	41 G	54%
GORDURAS TOTAIS	6,7 G	11%
GORDURAS SATURADAS	2,1 G	10%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	2,7 G	11%
SÓDIO	130 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 7º Café da Manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	152 KCAL	8%
CARBOIDRATOS	8,9 G	3%
PROTEÍNAS	12 G	14%
GORDURAS TOTAIS	10 G	15%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1,8 G	7%
SÓDIO	54 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 Almoço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	296 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	43 G	14%
PROTEÍNAS	20 G	26%
GORDURAS TOTAIS	3,6 G	7%
GORDURAS SATURADAS	1,1 G	5%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	10,7 G	43%
SÓDIO	61 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 7º Jantar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G (1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	245 KCAL	12%
CARBOIDRATOS	11 G	4%
PROTEÍNAS	23,4 G	31%
GORDURAS TOTAIS	12,1 G	21%
GORDURAS SATURADAS	2,9 G	13%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3,9 G	16%
SÓDIO	98 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.**