

**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 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	430 KCAL	21%
CARBOIDRATOS	67 G	22%
PROTEÍNAS	46,4 G	61%
GORDURAS TOTAIS	21,5 G	38%
GORDURAS SATURADAS	4,3 G	20%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	22,9 G	92%
SÓDIO	77 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 Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	142 KCAL	7%
CARBOIDRATOS	31G	10%
PROTEÍNAS	3,9 G	7%
GORDURAS TOTAIS	0,6 G	1%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5,8 G	23%
SÓDIO	59 MG	9%

\*% 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 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	433 KCAL	21%
CARBOIDRATOS	63 G	27%
PROTEÍNAS	16,4 G	26%
GORDURAS TOTAIS	6,4 G	11%
GORDURAS SATURADAS	0,7 G	3%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8,1 G	31%
SÓDIO	185 MG	11%

\*% 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	210 KCAL	10%
CARBOIDRATOS	33 G	10%
PROTEÍNAS	7,9 G	10%
GORDURAS TOTAIS	2,6 G	4%
GORDURAS SATURADAS	0,05 G	2%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3,6 G	14%
SÓDIO	109 MG	4%

\*% 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 80G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	82 KCAL	4,0%
CARBOIDRATOS	10G	3,0%
PROTEÍNAS	1,7 G	2,2%
GORDURAS TOTAIS	4,5 G	8,0%
GORDURAS SATURADAS	1,3 G	5,7%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,9 G	3,7%
SÓDIO	50 MG	2,0%

**\*% 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	243 KCAL	12%
CARBOIDRATOS	48,7 G	16%
PROTEÍNAS	4,9 G	13%
GORDURAS TOTAIS	7,3 G	3%
GORDURAS SATURADAS	1,3 G	1%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	11 G	44%
SÓDIO	69 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 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	139 KCAL	7%
CARBOIDRATOS	24 G	7%
PROTEÍNAS	5,9 G	8%
GORDURAS TOTAIS	1,6 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,5 G	2%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	3,6 G	14%
SÓDIO	113 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 Café da Manhã**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 80G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	28 KCAL	1%
CARBOIDRATOS	1,6 G	1%
PROTEÍNAS	1,9 G	2%
GORDURAS TOTAIS	1,5 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,6 G	3%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,3 G	1%
SÓDIO	46 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 Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	506 KCAL	23%
CARBOIDRATOS	48 G	15%
PROTEÍNAS	24 G	51%
GORDURAS TOTAIS	19 G	34%
GORDURAS SATURADAS	5 G	22%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8 G	32%
SÓDIO	153 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 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	124 KCAL	5%
CARBOIDRATOS	13 G	4%
PROTEÍNAS	12 G	15%
GORDURAS TOTAIS	2,7 G	5%
GORDURAS SATURADAS	0,4 G	2%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	8 G	34%
SÓDIO	49 MG	8%

**\*% 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 80G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	144 KCAL	7%
CARBOIDRATOS	14 G	5%
PROTEÍNAS	2,6 G	4%
GORDURAS TOTAIS	11 G	19%
GORDURAS SATURADAS	4,6 G	21%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1,9 G	7%
SÓDIO	57 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 420G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	453 KCAL	25%
CARBOIDRATOS	90 G	29%
PROTEÍNAS	17 G	23%
GORDURAS TOTAIS	5 G	8%
GORDURAS SATURADAS	1,5 G	6%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	11,5 G	46%
SÓDIO	161 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 5º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	267 KCAL	13%
CARBOIDRATOS	28 G	10%
PROTEÍNAS	14 G	18%
GORDURAS TOTAIS	12 G	22%
GORDURAS SATURADAS	3,6 G	16%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,7 G	27%
SÓDIO	58 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 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 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	247 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	37 G	12%
PROTEÍNAS	13 G	17%
GORDURAS TOTAIS	5 G	8%
GORDURAS SATURADAS	0,00 G	0%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,2 G	22%
SÓDIO	60 MG	7%

\*% 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	264 KCAL	13%
CARBOIDRATOS	34 G	11%
PROTEÍNAS	13 G	17%
GORDURAS TOTAIS	9,6 G	17%
GORDURAS SATURADAS	4,3 G	20%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	7,7 G	31%
SÓDIO	115 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 7º Café da Manhã**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 80G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	28 KCAL	1%
CARBOIDRATOS	1,6 G	1%
PROTEÍNAS	1,9 G	2%
GORDURAS TOTAIS	1,5 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,6 G	3%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	0,3 G	1%
SÓDIO	46 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 8º Café da Manhã**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 80G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	90 KCAL	4,5%
CARBOIDRATOS	11 G	3,5%
PROTEÍNAS	4 G	3%
GORDURAS TOTAIS	5 G	8,7%
GORDURAS SATURADAS	1,3 G	5,7%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1,5 G	6%
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 7º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	385 KCAL	19%
CARBOIDRATOS	55 G	19%
PROTEÍNAS	16 G	19%
GORDURAS TOTAIS	11,6 G	21%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	10,6 G	43%
SÓDIO	150 MG	28%

\*\*% 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 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	308 KCAL	15%
CARBOIDRATOS	43 G	13%
PROTEÍNAS	12 G	16%
GORDURAS TOTAIS	8,4 G	15%
GORDURAS SATURADAS	3,4 G	15%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5,8 G	34%
SÓDIO	87 MG	12%

\*\*% 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	89 KCAL	5%
CARBOIDRATOS	17 G	6%
PROTEÍNAS	5,3 G	7%
GORDURAS TOTAIS	1,4 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,2 G	1%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,2 G	15%
SÓDIO	49 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 8º Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
VALOR ENERGÉTICO	419 KCAL	21%
CARBOIDRATOS	72 G	26%
PROTEÍNAS	12 G	22%
GORDURAS TOTAIS	12,3 G	13%
GORDURAS SATURADAS	3,5 G	11%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	13 G	43%
SÓDIO	40 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 9º Café da Manhã**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 110G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	155 KCAL	7%
CARBOIDRATOS	1 G	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 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	292 KCAL	13%
CARBOIDRATOS	26 G	11%
PROTEÍNAS	15 G	39%
GORDURAS TOTAIS	7,7 G	14%
GORDURAS SATURADAS	2,4 G	11%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	10,4 G	42%
SÓDIO	63 MG	8%

\*% 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 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	156 KCAL	8%
CARBOIDRATOS	31 G	11%
PROTEÍNAS	6,3 G	8%
GORDURAS TOTAIS	1,7 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,3 G	1%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	6,7 G	27%
SÓDIO	75 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 10º Café da Manhã**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 20G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	107 KCAL	5,5%
CARBOIDRATOS	6,7 G	2%
PROTEÍNAS	3,1 G	4%
GORDURAS TOTAIS	8,5 G	15%
GORDURAS SATURADAS	1,4 G	6,5%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	1,4 G	5,5%
SÓDIO	22 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 10º Almoço**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 320G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	383 KCAL	18%
CARBOIDRATOS	60 G	19%
PROTEÍNAS	15 G	20%
GORDURAS TOTAIS	8,4 G	15%
GORDURAS SATURADAS	4,1 G	19%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	51 G	42%
SÓDIO	120 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 Jantar**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 220G ( 1 UNIDADES)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	75 KCAL	4%
CARBOIDRATOS	14,6 G	5%
PROTEÍNAS	3,9 G	5%
GORDURAS TOTAIS	1,5 G	3%
GORDURAS SATURADAS	0,2 G	1%
GORDURAS TRANS	0,00 G	**
FIBRA ALIMENTAR	5 G	20%
SÓDIO	101 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.