



FoodFit

Sua comida saudável



SOBRE

A FOOD FIT

Seja bem-vindo (a) ao nosso cardápio. Aqui você pode ficar à vontade para escolher e saborear cada item sem culpa.

A FoodFiitt é uma empresa de alimentos saudáveis, que foi criada com o intuito de ajudar na praticidade das refeições e matar um pouco da vontade de comer guloseimas sem se preocupar com a dieta.

Almoço/Janta (300 - 450g)

1. Arrumadinho

- Arroz integral + Banana da terra + Patê de frango caseiro

2. Escondidinho de aipim

- Purê de aipim + proteína da sua escolha + queijo por cima

3. Escondidinho de batata doce

- Purê de batata doce + proteína da sua escolha + queijo por cima

4. Gostosinha

- Purê de batata doce com gorgonzola + proteína da sua escolha + brócolis + cenoura

5. Nordestina

- Farofa de cuscuz + proteína da sua escolha + queijo

6. Panqueca fit

- Panqueca de batata doce ao molho de tomate caseiro + proteína da sua escolha + arroz integral

7. Risoto fit

- Arroz integral + creme de queijo minas + requeijão cremoso + proteína da sua escolha

8. Sertaneja

- Purê de banana da terra + proteína da sua escolha

9. Misto

- Escolha dois purês + proteína da sua escolha

10. Tilápia ao molho branco

- Tilápia + arroz 8 grãos + molho branco com manjeriço + legumes cozidos.

Valores:

Com patinho ou frango: 18,00

Com tilápia: 24,00

11. Massa integral sem glúten

- Macarrão integral e sem glúten, ao molho de tomate caseiro + proteína da sua escolha

12. Caseirinho

- Feijão fradinho + arroz integral + proteína da sua escolha

13. Quinoa com proteína e legumes

- Quinoa em grãos cozida + proteína da sua escolha + legumes cozidos.

Valores:

Com patinho ou frango: 18,00

Com tilápia: 24,00

Opções low carb (200/350g)

1. Arroz fake de brócolis

- Brócolis triturado com molho rosé fake + proteína da sua escolha

2. Arroz fake de couve

- Couve-flor triturada + proteína da sua escolha

3. Crepioca ao molho de tomate caseiro

- Ovo + tapioca + proteína da sua escolha + brócolis + cenoura

4. Lasainha

- Lasanha de abobrinha + proteína da sua escolha + molho de tomate caseiro + queijo mussarela

5. Macarrão de abobrinha

- Espaguete de abobrinha + proteína da sua escolha + molho de tomate caseiro

6. Macarrão de cenoura

- Espaguete de cenoura + proteína da sua escolha + molho branco com manjerição

7. Sopa

- Mix de verduras + proteína da sua escolha

8. Purê de abóbora

- Purê de abóbora, sem lactose + proteína da sua escolha

9. Potinhos de proteína (100g)

- Frango triturado e temperado – 7,00

- Patinho triturado e temperado – 10,00

Valores:

Com patinho ou frango: 18,00

Com tilápia: 24,00

Lanches

1. Mini pizza (6 unidades) - 20,00

- Feita com farinha de aveia. Sabores: Frango, atum, marguerita, gorgonzola e chocolate 70%

2. Pizza Brotinho - 10,00

- Feita com farinha de aveia. Sabores: frango, atum, marguerita, gorgonzola e chocolate 70%

3. Croquete (23 unidades) - 22,00

- Massa de batata doce com frango, empanado na linhaça

4. Coxinha (8 unidades) - 16,00

- Massa de aipim, sem farinha, com recheio de frango, empanada na linhaça

5. Empada zero lactose (2 unidades) - 15,00

- Feia com farinha de aveia e manteiga ghee, com recheio de frango

6. Pastel de forno (5 unidades) - 25,00

- Feito com farinha de aveia e azeite de oliva. Sabores: Frango, patinho ou queijo

7. Tortilha (4 unidades) - 22,00

- Feita com aipim e aveia. Recheio de patinho e queijo por cima

8. Quibe (10 unidades) - 25,00

- Feito com patinho e quinoa

9. Nuggets (5 unidades) - 10,00

- Feito com frango e creme de queijo minas, empanado na linhaça

10. Hambúrguer de patinho (unidade) - 8,00

- 100g de patinho por hambúrguer

11. Pão de queijo (10 unidades)

- Feito com tapioca, requeijão e queijo ralado

Pães sem lactose

1. Pão de aveia com amêndoas – 20,00

- Farinha de aveia + amêndoas

2. Pão de amendoim, sem lactose – 20,00

- Farinha de amendoim

3. Pão de castanha de caju, sem lactose – 25,00

- Farinha de castanha de caju

**4. Mini pães recheados com frango (4 unidades)
– 20,00**

- Feitos com farinha de aveia e recheio de frango desfiado

Doces

1. Brigadeiro (350g) – 35,00

- Feito com chocolate 70% e leite sem lactose, adoçado com xilitol

2. Beijinho (350g) – 35,00

- Feito com coco 100% natural, leite sem lactose, adoçado com xilitol

3. Doce de leite (350g) – 35,00

- Feito com leite sem lactose, adoçado com xilitol

4. Mousse de chocolate (250g) – 10,00

- Feito com clara de ovo, chocolate 70%, adoçado com xilitol

5. Paçoca (6 unidades) – 12,00

- Feita com farinha de amendoim, amendoim, pasta de amendoim e adoçada com xilitol

6. Bolo de cenoura (60g) – 10,00

- Feito com farinha de aveia, óleo de coco, adoçado com xilitol e coberto com chocolate 70%

7. Prestígio no pote (350g) – 35,00

- Feito com chocolate 70%, leite sem lactose, xilitol e coco 100% natural

8. Cookies low carb (18 unidades) – 20,00

- Feito com farinha de coco, pasta de amendoim, xilitol e cobertura de chocolate 70%

9. Brownie (50g) – 10,00

- Feito com cacau 100%, creme de leite sem lactose, óleo de coco e nozes, adoçado com xilitol

Obs: Tem a opção bolo inteiro (300g) – 49,00

10. Torta cookies (1 fatia) -20,00

- Feita com farinha de aveia, manteiga ghee, açúcar de coco e pedaços de chocolate 70%

11. Sorvete (250g) – 25,00

- Feito com leite sem lactose, chocolate 70%, adoçado com xilitol

Opções vegetariananas/vegananas

- Almoço (350g)

- 1. Frigideira de abobrinha – 18,00**
- Ovo, abobrinha e queijo
- 2. Purê de batata doce + grão de bico + legumes – 18,00**
- 3. Purê de aipim + lentilha + legumes – 18,00**

- Lanches

- 1. Coxinha de ricota com brócolis (8 unidades) – 16,00**
- Feita com massa de aipim, empanadas na linhaça dourada
- 2. Pastel de ricota (5 unidades) – 25,00**
- Feito com farinha de aveia e azeite de oliva
- 3. Croquete de batata doce com ricota (23 unidades) – 22,00**
- Feito com batata doce e empanado na linhaça
- 4. Mini pizza de marguerita**
- Massa feita com aveia
- 5. Brotinho de marguerita**
- Massa feita com aveia

SUCOS - 200ml

1. Abacaxi + limão + gengibre – 6,00

2. Melancia + limão + hortelã – 6,00

- Zero açúcar.

- Kit semanal com 7: 35,00