

Proteína	(g)	Carboidrato	Almuerzo	Comida
Merluza Asada	143	Arroz	558 g	448 g
Merluza Asada	143	Cuzcuz com salada	642 g	515 g
Merluza Asada	143	Grao de bico com salada	204 g	164 g
Merluza Asada	143	Ervilha com salada	981 g	787 g
Merluza Asada	143	Mandioca Cozida	580 g	466 g
Merluza Asada	143	Mandioca Frita	242 g	194 g
Merluza Asada	143	Macarron	195 g	157 g
Merluza Asada	143	Batata Doce Cocida	942 g	757 g
Merluza Asada	143	Batata Inglesa Frita	271 g	218 g
Merluza Asada	143	Tapioca	290 g	233 g
Merluza Asada	143	Tapioca com manteiga	208 g	167 g
Merluza Asada	143	Baiano de Dois	533 g	428 g
Ovo frito	244	Arroz	319 g	209 g
Ovo frito	244	Cuzcuz com salada	367 g	240 g
Ovo frito	244	Grao de bico com salada	116 g	76 g
Ovo frito	244	Ervilha com salada	560 g	367 g
Ovo frito	244	Mandioca Cozida	337 g	217 g
Ovo frito	244	Mandioca Frita	138 g	90 g
Ovo frito	244	Macarron	111 g	73 g
Ovo frito	244	Batata Doce Cocida	538 g	353 g
Ovo frito	244	Batata Inglesa Frita	155 g	101 g
Ovo frito	244	Tapioca	166 g	108 g
Ovo frito	244	Tapioca com manteiga	119 g	78 g
Ovo frito	244	Baiano de Dois	305 g	200 g
Ovo cocido	286	Arroz	448 g	338 g
Ovo cocido	286	Cuzcuz com salada	515 g	389 g
Ovo cocido	286	Grao de bico com salada	164 g	123 g
Ovo cocido	286	Ervilha com salada	787 g	594 g
Ovo cocido	286	Mandioca Cozida	466 g	352 g
Ovo cocido	286	Mandioca Frita	194 g	146 g
Ovo cocido	286	Macarron	157 g	118 g
Ovo cocido	286	Batata Doce Cocida	757 g	571 g
Ovo cocido	286	Batata Inglesa Frita	218 g	164 g
Ovo cocido	286	Tapioca	233 g	176 g
Ovo cocido	286	Tapioca com manteiga	167 g	126 g
Ovo cocido	286	Baiano de Dois	428 g	323 g
Frango Asado	114	Arroz	583 g	473 g
Frango Asado	114	Cuzcuz com salada	671 g	545 g
Frango Asado	114	Grao de bico com salada	213 g	173 g
Frango Asado	114	Ervilha com salada	1025 g	832 g
Frango Asado	114	Mandioca Cozida	607 g	492 g
Frango Asado	114	Mandioca Frita	253 g	205 g
Frango Asado	114	Macarron	204 g	166 g
Frango Asado	114	Batata Doce Cocida	985 g	800 g
Frango Asado	114	Batata Inglesa Frita	284 g	230 g
Frango Asado	114	Tapioca	303 g	246 g
Frango Asado	114	Tapioca com manteiga	218 g	177 g
Frango Asado	114	Baiano de Dois	558 g	452 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Arroz	588 g	478 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Cuzcuz com salada	676 g	550 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Grao de bico com salada	215 g	175 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Ervilha com salada	1033 g	840 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Mandioca Cozida	612 g	497 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Mandioca Frita	255 g	207 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Macarron	206 g	167 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Batata Doce Cocida	993 g	807 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Batata Inglesa Frita	286 g	232 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Tapioca	306 g	248 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Tapioca com manteiga	219 g	178 g
Frango coxa sem pele cocida	141	Baiano de Dois	562 g	457 g
Frango peito sem pele cozido	120	Arroz	619 g	509 g
Frango peito sem pele cozido	120	Cuzcuz com salada	713 g	585 g
Frango peito sem pele cozido	120	Grao de bico com salada	226 g	186 g
Frango peito sem pele cozido	120	Ervilha com salada	1087 g	894 g
Frango peito sem pele cozido	120	Mandioca Cozida	644 g	529 g
Frango peito sem pele cozido	120	Mandioca Frita	268 g	220 g
Frango peito sem pele cozido	120	Macarron	216 g	178 g
Frango peito sem pele cozido	120	Batata Doce Cocida	1045 g	859 g
Frango peito sem pele cozido	120	Batata Inglesa Frita	301 g	247 g
Frango peito sem pele cozido	120	Tapioca	322 g	264 g
Frango peito sem pele cozido	120	Tapioca com manteiga	231 g	190 g
Frango peito sem pele cozido	120	Baiano de Dois	591 g	486 g
Frango coxa com pele assada	133	Arroz	550 g	440 g
Frango coxa com pele assada	133	Cuzcuz com salada	632 g	506 g
Frango coxa com pele assada	133	Grao de bico com salada	201 g	161 g
Frango coxa com pele assada	133	Ervilha com salada	966 g	772 g
Frango coxa com pele assada	133	Mandioca Cozida	572 g	457 g
Frango coxa com pele assada	133	Mandioca Frita	238 g	190 g
Frango coxa com pele assada	133	Macarron	192 g	154 g
Frango coxa com pele assada	133	Batata Doce Cocida	928 g	743 g
Frango coxa com pele assada	133	Batata Inglesa Frita	267 g	214 g
Frango coxa com pele assada	133	Tapioca	286 g	228 g
Frango coxa com pele assada	133	Tapioca com manteiga	205 g	164 g
Frango coxa com pele assada	133	Baiano de Dois	525 g	420 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Arroz	623 g	513 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Cuzcuz com salada	717 g	591 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Grao de bico com salada	228 g	188 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Ervilha com salada	1095 g	902 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Mandioca Cozida	648 g	534 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Mandioca Frita	270 g	222 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Macarron	218 g	180 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Batata Doce Cocida	1053 g	867 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Batata Inglesa Frita	303 g	250 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Tapioca	324 g	267 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Tapioca com manteiga	233 g	191 g
Frango peito sem pele grelhado	119	Baiano de Dois	596 g	491 g
Frango peito com pele assado	114	Arroz	583 g	473 g
Frango peito com pele assado	114	Cuzcuz com salada	671 g	545 g
Frango peito com pele assado	114	Grao de bico com salada	213 g	173 g
Frango peito com pele assado	114	Ervilha com salada	1025 g	832 g
Frango peito com pele assado	114	Mandioca Cozida	607 g	492 g
Frango peito com pele assado	114	Mandioca Frita	253 g	205 g
Frango peito com pele assado	114	Macarron	204 g	166 g
Frango peito com pele assado	114	Batata Doce Cocida	985 g	800 g
Frango peito com pele assado	114	Batata Inglesa Frita	284 g	230 g
Frango peito com pele assado	114	Tapioca	303 g	246 g
Frango peito com pele assado	114	Tapioca com manteiga	218 g	177 g
Frango peito com pele assado	114	Baiano de Dois	558 g	452 g
Frango filé à milanesa	141	Arroz	530 g	420 g
Frango filé à milanesa	141	Cuzcuz com salada	609 g	483 g
Frango filé à milanesa	141	Grao de bico com salada	194 g	153 g
Frango filé à milanesa	141	Ervilha com salada	931 g	737 g
Frango filé à milanesa	141	Mandioca Cozida	551 g	436 g
Frango filé à milanesa	141	Mandioca Frita	229 g	182 g
Frango filé à milanesa	141	Macarron	185 g	147 g
Frango filé à milanesa	141	Batata Doce Cocida	894 g	709 g
Frango filé à milanesa	141	Batata Inglesa Frita	258 g	204 g
Frango filé à milanesa	141	Tapioca	275 g	218 g
Frango filé à milanesa	141	Tapioca com manteiga	197 g	156 g
Frango filé à milanesa	141	Baiano de Dois	506 g	401 g
Linguiça de frango frita	208	Arroz	377 g	267 g
Linguiça de frango frita	208	Cuzcuz com salada	434 g	307 g
Linguiça de frango frita	208	Grao de bico com salada	138 g	98 g
Linguiça de frango frita	208	Ervilha com salada	663 g	470 g
Linguiça de frango frita	208	Mandioca Cozida	393 g	278 g
Linguiça de frango frita	208	Mandioca Frita	163 g	116 g
Linguiça de frango frita	208	Macarron	132 g	93 g
Linguiça de frango frita	208	Batata Doce Cocida	637 g	451 g
Linguiça de frango frita	208	Batata Inglesa Frita	183 g	130 g
Linguiça de frango frita	208	Tapioca	196 g	139 g
Linguiça de frango frita	208	Tapioca com manteiga	141 g	100 g
Linguiça de frango frita	208	Baiano de Dois	361 g	255 g
Carne de Sol	141	Arroz	430 g	320 g
Carne de Sol	141	Cuzcuz com salada	494 g	368 g
Carne de Sol	141	Grao de bico com salada	157 g	117 g
Carne de Sol	141	Ervilha com salada	755 g	562 g
Carne de Sol	141	Mandioca Cozida	447 g	332 g
Carne de Sol	141	Mandioca Frita	186 g	138 g
Carne de Sol	141	Macarron	150 g	112 g
Carne de Sol	141	Batata Doce Cocida	725 g	540 g
Carne de Sol	141	Batata Inglesa Frita	209 g	155 g
Carne de Sol	141	Tapioca	223 g	166 g
Carne de Sol	141	Tapioca com manteiga	160 g	119 g
Carne de Sol	141	Baiano de Dois	411 g	305 g
Porco bisteca frita	113	Arroz	499 g	389 g
Porco bisteca frita	113	Cuzcuz com salada	574 g	447 g
Porco bisteca frita	113	Grao de bico com salada	182 g	142 g
Porco bisteca frita	113	Ervilha com salada	877 g	683 g
Porco bisteca frita	113	Mandioca Cozida	519 g	404 g
Porco bisteca frita	113	Mandioca Frita	216 g	168 g
Porco bisteca frita	113	Macarron	174 g	136 g
Porco bisteca frita	113	Batata Doce Cocida	843 g	657 g
Porco bisteca frita	113	Batata Inglesa Frita	243 g	189 g
Porco bisteca frita	113	Tapioca	259 g	202 g
Porco bisteca frita	113	Tapioca com manteiga	186 g	145 g
Porco bisteca frita	113	Baiano de Dois	477 g	372 g
Porco bisteca grelhada	131	Arroz	487 g	377 g
Porco bisteca grelhada	131	Cuzcuz com salada	561 g	434 g
Porco bisteca grelhada	131	Grao de bico com salada	178 g	138 g
Porco bisteca grelhada	131	Ervilha com salada	856 g	663 g
Porco bisteca grelhada	131	Mandioca Cozida	507 g	392 g
Porco bisteca grelhada	131	Mandioca Frita	213 g	163 g
Porco bisteca grelhada	131	Macarron	170 g	132 g
Porco bisteca grelhada	131	Batata Doce Cocida	823 g	637 g
Porco bisteca grelhada	131	Batata Inglesa Frita	237 g	183 g
Porco bisteca grelhada	131	Tapioca	253 g	196 g
Porco bisteca grelhada	131	Tapioca com manteiga	182 g	141 g
Porco bisteca grelhada	131	Baiano de Dois	466 g	361 g
Porco costela assada	126	Arroz	380 g	270 g
Porco costela assada	126	Cuzcuz com salada	439 g	319 g
Porco costela assada	126	Grao de bico com salada	139 g	99 g
Porco costela assada	126	Ervilha com salada	667 g	474 g
Porco costela assada	126	Mandioca Cozida	395 g	280 g
Porco costela assada	126	Mandioca Frita	164 g	117 g
Porco costela assada	126	Macarron	133 g	94 g
Porco costela assada	126	Batata Doce Cocida	641 g	455 g
Porco costela assada	126	Batata Inglesa Frita	185 g	131 g
Porco costela assada	126	Tapioca	197 g	140 g
Porco costela assada	126	Tapioca com manteiga	141 g	109 g
Porco costela assada	126	Baiano de Dois	363 g	259 g
Porco lombo assado	106	Arroz	598 g	488 g
Porco lombo assado	106	Cuzcuz com salada	688 g	561 g
Porco lombo assado	106	Grao de bico com salada	219 g	178 g
Porco lombo assado	106	Ervilha com salada	1051 g	858 g
Porco lombo assado	106	Mandioca Cozida	622 g	508 g
Porco lombo assado	106	Mandioca Frita	259 g	211 g
Porco lombo assado	106	Macarron	209 g	171 g
Porco lombo assado	106	Batata Doce Cocida	1010 g	824 g
Porco lombo assado	106	Batata Inglesa Frita	291 g	231 g
Porco lombo assado	106	Tapioca	311 g	254 g
Porco lombo assado	106	Tapioca com manteiga	223 g	182 g
Porco lombo assado	106	Baiano de Dois	572 g	466 g
Linguiça de porco frita	185	Arroz	370 g	260 g
Linguiça de porco frita	185	Cuzcuz com salada	426 g	300 g
Linguiça de porco frita	185	Grao de bico com salada	135 g	95 g
Linguiça de porco frita	185	Ervilha com salada	651 g	458 g
Linguiça de porco frita	185	Mandioca Cozida	385 g	271 g
Linguiça de porco frita	185	Mandioca Frita	160 g	113 g
Linguiça de porco frita	185	Macarron	129 g	91 g
Linguiça de porco frita	185	Batata Doce Cocida	625 g	440 g
Linguiça de porco frita	185	Batata Inglesa Frita	180 g	126 g
Linguiça de porco frita	185	Tapioca	192 g	135 g
Linguiça de porco frita	185	Tapioca com manteiga	138 g	97 g
Linguiça de porco frita	185	Baiano de Dois	354 g	249 g
Atum conserva em óleo	145	Arroz	584 g	474 g
Atum conserva em óleo	145	Cuzcuz com salada	672 g	546 g
Atum conserva em óleo	145	Grao de bico com salada	214 g	173 g
Atum conserva em óleo	145	Ervilha com salada	1027 g	833 g
Atum conserva em óleo	145	Mandioca Cozida	608 g	493 g
Atum conserva em óleo	145	Mandioca Frita	253 g	205 g
Atum conserva em óleo	145	Macarron	204 g	166 g
Atum conserva em óleo	145	Batata Doce Cocida	987 g	801 g
Atum conserva em óleo	145	Batata Inglesa Frita	284 g	231 g
Atum conserva em óleo	145	Tapioca	304 g	246 g
Atum conserva em óleo	145	Tapioca com manteiga	218 g	177 g
Atum conserva em óleo	145	Baiano de Dois	558 g	453 g