



CARDÁPIO *Saudável*

# SEJA BEM VINDO(A) A MIXFIT

A nossa empresa tem por objetivo proporcionar opções para uma alimentação saudável, sustentável e inteligente. Prezamos a transparência e a confiança dos nossos clientes. Pensando nisso, decidimos compartilhar com você todas as informações nutricionais de nosso cardápio por meio do nosso QR Code.



## CONSULTE NOSSA TABELA NUTRICIONAL

### SAIBA COMO USAR

- 1. Abra o aplicativo Câmera a partir da tela de bloqueio ou tocando no ícone na tela inicial.*
- 1. Aponte seu dispositivo firmemente por 2 a 3 segundos no código QR que você deseja digitalizar.*
- 1. Clique na notificação para abrir o conteúdo do código QR.*

*imagens meramente ilustrativas!*

## CUSCUZ

- C/ manteiga fitness
- C/ frango
- C/ ovo
- C/ Mussarela
- C/ queijo minas
- C/ carne seca
- C/ peito de peru ou presunto
- C/ Mix com 2 sabores
- C/ manteiga, bacon, cheiro verde, tomate e queijo branco

R\$7,50

R\$10,00

R\$8,00

R\$7,00

R\$8,00

R\$10,00

R\$10,00

R\$12,00

R\$12,00



## TAPIOCA

- C/ manteiga fitness R\$7,50
- C/ parta de amendoim R\$7,50
- C/ frango R\$10,00
- C/ ovo R\$8,00
- C/ Mussarela R\$8,00
- C/ queijo minas R\$10,00
- C/ carne seca R\$10,00
- C/ carne moída R\$10,00
- C/ Mix com 2 sabores R\$12,00

## SANDUICHE NATURAL

- C/ frango cremoso, cenoura, alface e cenoura
- C/ queijo, presunto, alface, tomate
- C/ atum e alface
- C/ peito de peru, queijo minas e agrião

R\$7,00

R\$6,00

R\$7,00

R\$7,00





## WRAPS

- C/ frango cremoso, couve, tomate, cebola R\$12,00
- C/ queijo minas, carne seca, geleia de pimenta e agrião R\$14,00
- C/ frango desfiado, bacon, abacate e cebola R\$14,00
- C/ carne moída, alface, tomate, queijo, cebola, pimentão R\$12,00
- C/ ovo, queijo, presunto e alface R\$10,00
- C/ queijo, banana e canela R\$8,00



## PANQUECAS

- C/ banana e mel (ou canela) R\$6,50
- C/ banana, mel (ou canela) e aveia R\$7,50
- C/ frango R\$10,00
- C/ ovo R\$6,50
- C/ carne moída R\$10,00
- C/ carne seca R\$10,00
- C/ queijo minas R\$10,00
- C/ Mix com 2 sabores R\$13,00
- C/ Mix com 3 sabores R\$15,00

## ADICIONAIS

- bacon R\$2,00
- queijo mussarela R\$2,00
- pasta de amendoim R\$2,00
- frango e carne R\$4,00
- ovo ou presunto R\$1,50
- cenoura R\$0,50
- tomate R\$0,50
- folhas R\$1,00



# AÇAÍ

## SABORES

- **Fitness:** banana, granola e paçoca
- **Power treino:** com Whey e creatina
- **Mix:** morango, banana e mel

## TAMANHOS

R\$13,00

R\$15,00

R\$18,00

R\$20,00

R\$13,00

R\$15,00

300ml

500ml

## ADICIONAIS

Morango

R\$1,00

Mel

R\$1,00

Banana

R\$1,00

Granola

R\$1,00

Amendoim

R\$1,00

Mix de castanhas

R\$2,50

Dose de pré treino

R\$6,00

Bcca

R\$2,00

Creatina

R\$2,00





# MARMITAS

## FITNESS

**Escondidinho de frango:** 150g de frango + 150g de escondidinho de mandioca R\$16,00

**Escondidinho de carne:** 150g de carne + 150g de escondidinho de mandioca R\$17,00

**Carne de panela:** 150g de carne de panela + 150g de mandioca R\$17,00

**Lombo:** 150g de lombo grelhado + 150g de purê de mandioca R\$17,00

**Carne e macarrão:** 150g de carne moída + 150g de macarrão integral R\$17,00

## LOW CARB

**Frango grelhado:** 150g de frango grelhado + mix de legumes R\$15,00

**Carne:** 150g de carne moída + mix de legumes R\$16,00

**Tilápia:** tilápia cozida + mix de legumes R\$18,50

**Caldo:** 150g de carne moída + caldo de abóbora R\$16,00

**Frango:** 150g de frango desfiado + mix de legumes R\$15,00





# MARMITAS

## EMAGRECIMENTO



**Carne moída:** 150g de carne moída com brócolis

R\$15,00

**Tilápia grelhada:** 150g de tilápia grelhada + 100g de purê de mandioquinha

R\$18,50



**Frango:** 100g de frango desfiado + 100g de batata doce

R\$15,00

**Picadinho de filé:** 100g de picadinho de filé + 100g de arroz integral

R\$16,50



**Lombo:** 100g de lombo desfiado + 100g de mix de legumes

R\$16,00

## CRESCIMENTO



**Frango grelhado:** 200g de frango grelhado + 200g de arroz integral c/ legumes

R\$18,00

**Frango grelhado:** 150g de frango grelhado + 150g de arroz integral + 50g de feijão

R\$18,00



**Frango grelhado:** 150g de frango grelhado + 100g de arroz integral + 50g de feijão + 50g de legumes

R\$18,00

**Strogonoff de frango:** 200g de strogonoff + 200g de arroz integral

R\$19,00

**Hamburguer de frango:** 200g de hamburguer + 200g de purê de batata doce com legumes

R\$17,00

**Hamburguer de carne:** 200g de hamburguer + 200g de purê de batata doce com legumes

R\$17,00



# VEGETARIANO

## CUSCUZ

- Cuscuz: queijo minas e ovo

R\$10,00

## TAPIOCA

- Tapioca: queijo mussarela, tomate cereja, manjerição e orégano

R\$10,00

## WRAP

- Wrap: queijo minas, alface, cebola roxa, pimentão, tomate, abacate

R\$12,00

## SANDUICHE NATURAL

- Sanduiche Natural: alface, cenoura, azeitona e abacate

R\$6,00

## OMELETE

- Omelete: queijo mussarela, milho, ervilha e cenoura

R\$12,00

## PANQUECA

- Panqueca: soja ao molho, cheiro verde e queijo

R\$12,00

## MARMITA

- Marmita : lasanha com recheio de berinjela ou soja, brócolis e macarrão integral

R\$16,00





# SOBREMESAS

## MUFFINS

- C/ banana fit
- C/ maçã fit
- C/ Whey de baunilha
- C/ Whey de chocolate

R\$6,00

R\$6,00

R\$6,00

R\$6,00

## IOGURTE NATURAL

- C/ morango e geleia
- C/ banana e mix de castanhas
- C/ pêssego

R\$10,00

R\$10,00

R\$10,00



# ESPERAMOS QUE TENHA GOSTADO DA EXPERIÊNCIA

Semanalmente postamos em nossas redes sociais conteúdos informativos sobre alimentação saudável com dicas de receitas e a importância dos nutrientes, assim como práticas de atividade física, suplementos e nossas promoções.

Nosso conteúdo é produzido em parceria com nossos nutricionistas e pessoais, por isso siga os nossos perfis e fique atento as nossas postagens.



**@MIXFIT\_BRASIL**

Qualquer dúvida, sugestão ou elogio por gentileza nos informe, nossa equipe está pronta para te atender. Além disso, seu feedback é muito importante para o nosso crescimento!

Volte sempre!