



Mix  
fit

CARDÁPIO Saudável



## CUSCUZ

CUSCUZ COM MANTEIGA FITNESS . . . . .	R\$ 6,50
CUSCUZ COM AÇUCAR FIT . . . . .	R\$ 6,50
CUSCUZ COM PASTA DE AMENDOIM . . . . .	R\$ 8,00
CUSCUZ COM MEL . . . . .	R\$ 7,00
CUSCUZ COM AVEIA . . . . .	R\$ 8,00
CUSCUZ COM FRANGO . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ COM OVO . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ COM MUSSARELA . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ COM QUEIJO MINAS . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ COM CARNE SECA . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ COM PEITO DE PERU OU PRESUNTO . . . . .	R\$ 10,00
CUSCUZ MIX COM 2 SABORES . . . . .	R\$ 12,00
CUSCUZ COM MANTEIGA, BACON, CHEIRO VERDE, TOMATE E QUEIJO BRANCO . . . . .	R\$ 12,00

## TAPIOCA

TAPIOCA COM MANTEIGA FITNESS . . . . .	R\$ 6,50
TAPIOCA COM AÇUCAR FIT . . . . .	R\$ 6,50
TAPIOCA COM PASTA DE AMENDOIM . . . . .	R\$ 8,00
TAPIOCA COM MEL . . . . .	R\$ 7,00
TAPIOCA COM AVEIA . . . . .	R\$ 8,00
TAPIOCA COM FRANGO . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA COM OVO . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA COM MUSSARELA . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA COM QUEIJO MINAS . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA COM CARNE SECA . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA COM CARNE MOÍDA . . . . .	R\$ 10,00
TAPIOCA MIX COM 2 SABORES . . . . .	R\$ 12,00





# OMELETE

4 CLARAS E 2 GEMAS

OMELETE MIX COM AVEIA LINHAÇA E QUEIJO	R\$ 10,00
OMELETE MIX COM TOMATE, CEBOLA E QUEIJO	R\$ 10,00
OMELETE MIX COM BANANA E SEMENTE DE CHIA	R\$ 12,00
OMELETE MIX COM LEGUMES E FARELO DE AVEIA	R\$ 12,00
OMELETE MIX COM FRANGO	R\$ 12,00
OMELETE COM CARNE SECA	R\$ 12,00
OMELETE COM ATUM	R\$ 12,00
OMELETE MIX PROTÉICO COM WHEY	R\$ 13,00
OMELETE MIX COM CARNE SECA, FRANGO, TOMATE E CEBOLA	R\$ 14,00
OMELETE MIX COM 3 INGREDIENTES	R\$ 15,00

# PANQUECAS

PANQUECA COM MASSA WHEY	R\$ 2,00
PANQUECA COM BANANA E MEL	R\$ 8,00
PANQUECA COM BANANA E CANELA	R\$ 8,00
PANQUECA COM BANANA MEL E AVEIA	R\$ 8,50
PANQUECA COM BANANA MEL AVEIA E PASTA DE AMENDOIM	R\$ 10,00
PANQUECA COM BATATA DOCE	R\$ 10,00
PANQUECA COM FRANGO	R\$ 10,00
PANQUECA COM OVO	R\$ 10,00
PANQUECA COM CARNE MOÍDA	R\$ 10,00
PANQUECA COM QUEIJO MINAS	R\$ 10,00
PANQUECA COM CARNE SECA	R\$ 10,00
PANQUECA MIX SALGADA COM 2 SABORES	R\$ 13,00
PANQUECA MIX SALGADA COM 3 SABORES	R\$ 15,00
PANQUECA PROTEICA VEGAN COM 2 SABORES	R\$ 15,00
PANQUECA PROTEICA VEGAN COM 3 SABORES	R\$ 17,00

# MUFFIN

PORÇÃO 3 UNIDADES

MUFFIN DE BANANA FIT	R\$ 6,00
MUFFIN DE MAÇÃ FIT	R\$ 6,00
MUFFIN DE WHEY DE BAUNILHA	R\$ 6,00
MUFFIN DE WHEY DE CHOCOLATE	R\$ 6,00

# AÇAÍ

300ML

R\$ 13,00

500ML

R\$ 15,00





# WHEY (500 ML) WHEY ISOLADO // 1 OU 1/2 DOSADOR

SHAKE DE WHEY COM BANANA . . . . .	R\$ 7,00
SHAKE DE WHEY COM AMENDOAS . . . . .	R\$ 7,50
SHAKE DE WHEY COM AMENDOIM . . . . .	R\$ 7,50
SHAKE DE WHEY COM AÇAÍ . . . . .	R\$ 8,00
SHAKE DE WHEY COM CACAU EM PÓ (CHOCOLATE) . . . . .	R\$ 8,00
SHAKE DE WHEY COM CAPPUCHINO . . . . .	R\$ 8,00
SHAKE DE WHEY HIPER PROTÉICO . . . . .	R\$ 9,00
SHAKE DE WHEY SECA BARRIGA . . . . .	R\$ 9,00
SHAKE DE WHEY GANHO DE MASSA . . . . .	R\$ 9,00
SHAKE DE WHEY COM COUVE . . . . .	R\$ 9,00
SHAKE DE WHEY VEGANO . . . . .	R\$ 10,00
SHAKE DE WHEY MIX 2 SABORES E 1 ADICIONAL . . . . .	R\$ 10,00
SHAKE DE WHEY MIX 3 SABORES E 1 ADICIONAL . . . . .	R\$ 12,00

## ADICIONAIS

MEL - AVEIA - CANELA - GRANOLA - LEITE EM PÓ - PAÇOCA . . . . .	R\$ 1,00
BANANA - LEITE CONDENSADO - FARINHA LÁCTEA . . . . .	R\$ 1,00
GENGIBRE - PÓ DE GUARANÁ - IORGUTE FIT . . . . .	R\$ 1,50
BCAA - CREATINA . . . . .	R\$ 2,00
WHEY CONCENTRADO . . . . .	R\$ 3,00
WHEY ISOLADO . . . . .	R\$ 4,00

## SUCOS

SUCOS DA FRUTA (LARANJA, LIMÃO E MELANCIA) 300 ML . . . . .	R\$ 5,00
SUCOS DA FRUTA (LARANJA, LIMÃO E MELANCIA) 500 ML . . . . .	R\$ 7,00
SUCOS DE POLPA . . . . .	R\$ 8,00
CREME (LEITE DESNATADO) . . . . .	R\$ 10,00

## PRÉ TREINOS

### TERMO WHEY R\$ 8,50

- . Cubos de gelo de café.
- . 1 scoop de whey de chocolate
- . 150ml de água

### TERMOGÊNICO VASODILATADOR

- . 1 fatia de melancia
- . 2 fatias de beterraba
- . Suco de 1 limão
- . 1 rodela de gengibre
- . 2 pimentas biquinho

R\$ 8,50

### PRÉ TREINO ANABÓLICO R\$ 8,50

- . 30g de hipercalórico
- . 2 rodela de batata doce cozida
- . 1 colher de sopa de amendoim torrado
- . 200ml de água

### DOSE AVULSA DE PRÉ TREINO R\$ 8,50





## MARMITAS LOW CARB . . . . . R\$ 16,00

**LASANHA DE BERINJELA (300G)**  
Lasanha fit com receheio de beringela.

**CARNE (150G)**  
Carne moída com mix legumes.

**TILÁPIA (150G)**  
Tilápia Cozida com mix de legumes.

**CALDO (300G)**  
Caldo de abóbora com carne moída.

**FRANGO (300G)**  
Frango desfiado com mix de legumes.



## MARMITAS FITNESS . . . . . R\$ 17,00

**ESCONDIDINHO DE FRANGO (300G)**  
Escondidinho de batata doce com frango.

**ESCONDIDINHO DE CARNE (300G)**  
Escondidinho de batata doce com carne.

**CARNE DE PANELA (150G)**  
Carne de panela com mandioca.

**LOMBO (150G)**  
Lombo grelhado com purê de mandioca.

**CARNE E MACARRÃO (150G)**  
Carne moída com macarrão integral.

## MARMITAS CRESCIMENTO . . . . . R\$ 17,00

**FRANGOGRELHADO (400G)**  
Frango grelhado com arroz integral e legumes.

**CARNE E MACARRÃO (400G)**  
Carne moída com macarrão integral e legumes.

**ALMÔNDEGAS (400G)**  
Almôndegas de carne e arroz integral.

**ESTROGONOFE DE FRANGO (400G)**  
Estrogonofe de frango com purê de batata doce e legumes.

**HAMBURGUER DE FRANGO (400G)**  
Hamburguer de frango com purê de batata doce e legumes.

**HAMBURGUER DE CARNE (400G)**  
Hamburguer de carne com purê de batata doce e legumes.

## MARMITAS EMAGRECIMENTO . . . . . R\$ 15,00

**CARNE MOÍDA (150G)**  
Macarrão integral com carne moída e brócolis.

**TILÁPIA GRELHADA (150G)**  
Tilápia grelhada com purê de mandioquinha.

**FRANGO (150G)**  
Frango desfiado com batata doce.

**PICADINHO DE FILÉ (150G)**  
Picadinho de filé com arroz integral.

**LOMBO (150G)**  
Lombo desfiado com mix de legumes.



ALIMENTAÇÃO *Inteligente*



/MIXFIT\_BRASIL

WWW.MIXFITBRASIL.COM.BR