



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 AÇAI	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 se whey de chocolate	
. 150ml de água	

PRÉ TREINO ANABÓLICO	R\$ 8,50
. 30g de hipercalórico	
. 2 rodelas de batata doce cozida	
. 1 colher de sopa de amendoim torrado	
. 200ml de água	

TERMOGÊNICO VASODILATADOR	
. 1 fatia de melancia	
. 2 fatias de beterraba	
. Suco de 1 limão	
. 1 rodelas de gengibre	
. 2 pimentas biquinho	

R\$ 8,50

DOSE AVULSA DE PRÉ TREINO

R\$ 8,50

MARMITAS

LOW CARB

R\$ 16,00

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

CARNE (150G)
Carne moída com mix legumes.

TILÁPIA (150G)
Tilápis 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

FRANGO GRELHADO (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.

ESTROGONOFÉ DE FRANGO (400G)
Estrogonofé 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)
Tilápis 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