

Arroz branco

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
109	24	0	2,6	0	0,69	1930
%	%	%	%	%	%	%
5,4	8	0	3,5	0	2,8	8

Arroz cateto amêndoas

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
145	25,6	3,75	2,19	0,31	1,23	188
%	%	%	%	%	%	%
7,2	8,5	6,8	2,9	1,4	4,9	7,8

Arroz cateto

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
105	24,3	0,38	1	0	0,53	187,5
%	%	%	%	%	%	%
5,2	8	0,7	1,3	0	2,1	7,8

Arroz com brócolis e nozes

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
141	23,8	3,4	3,8	0,33	1,67	181
%	%	%	%	%	%	%
7	8	6	5	1,5	6,7	7,5

Brócolis com creme de palmito

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
82,46	6,02	2,86	4,17	1,61	2,51	96,57
%	%	%	%	%	%	%
4,10	2	5,9	5,56	7,31	10	4,2

Camarão com abóbora

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
193	16,35	4,95	20,88	3,87	3,9	542,7
%	%	%	%	%	%	%
9,65	5,4	9	27,84	17,59	15,60	22

Carne de Panela

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
183	4	7	26	6	0,73	166
%	%	%	%	%	%	%
9,15	1,33	12,72	34,66	27,27	2,92	6,91

Carne desfiada com Abóbora

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
163	8	6	20	4,5	1,8	456
%	%	%	%	%	%	%
8,15	2,66	10,9	26,66	20,45	7,2	19

Carne moída com tomate

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
119	4,79	4,18	15,61	2,50	0,57	534,9
%	%	%	%	%	%	%
5,9	1,59	7,6	20,8	15,9	2,28	22,2

Couve flor com creme de cenoura e gengibre

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
83	6	5	3,2	1,2	3,6	89
%	%	%	%	%	%	%
4,1	2	9	4,2	5,4	14,4	3,7

Feijão carioca

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
134	23,34	0,02	10,18	0	11,64	264
%	%	%	%	%	%	%
6,7	7,78	0	13,57	0	46,56	11

Feijão preto

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
98	14,65	0,89	8	0	13	260
%	%	%	%	%	%	%
4,9	4,88	1,61	10,66	0	52	10,83

Filé de sobrecoxa de frango na laranja

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
193	10,5	6	23	5	0,32	215
%	%	%	%	%	%	%
9,65	3,5	10,9	30,66	22,72	1,28	8,95

Filé Mignon ao Sugo

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
187	4,3	7	24	6,5	1,15	381
%	%	%	%	%	%	%
9,35	1,43	12,72	32	29,54	4,6	15,87

Filé Mignon em Cubos com creme de Aspargos

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
138	1,59	6,16	17,53	6	1	399
%	%	%	%	%	%	%
6,9	0,53	11,02	23,37	31,8	4	16,62

Frango com cogumelos e requeijão

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
149,6	3,14	5,19	22,58	4,82	1,24	520
%	%	%	%	%	%	%
7,48	1,04	9,43	30,10	21,90	4,96	21,66

Frango com creme de milho

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
198	7,20	9,35	20,87	8	1,25	402
%	%	%	%	%	%	%
9,9	2,4	17	27,73	36,3	5	16

Frango com creme de palmito

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
135,70	2,97	5,28	19,11	4,8	0,39	320,64
%	%	%	%	%	%	%
6,78	0,99	9,60	25,48	21,81	1,56	13,36

Frango desfiado com tomate e milho

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
109	3,59	4	15,21	3,5	0,22	435
%	%	%	%	%	%	%
5,45	1,19	7,27	20,26	15,90	0,8	18,12

Kibe de abóbora

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
214	22,57	10,27	7,59	2,10	2,62	221,49
%	%	%	%	%	%	%
10,70	7,52	18,67	10,12	9,54	10,48	9,22

Kibe tradicional com nozes

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
210,11	18,79	7,42	15,97	3,51	0,79	285
%	%	%	%	%	%	%
10,5	6,26	13,49	21,29	15,95	3,16	11,87

Molho de camarão

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
164,20	6,3	6	21,41	5	0,27	567
%	%	%	%	%	%	%
8,21	2,10	10,09	28,54	22,7	1,08	23,62

Peixe com creme de cenoura

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
142	1,8	8,7	14	4	2,6	172
%	%	%	%	%	%	%
7,1	0,6	15,8	18,6	18	10	7

Peixe crocante

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
225,16	5	14	19	4	1,99	194
%	%	%	%	%	%	%
11,2	1,6	25,4	25,3	18	8	8

Peixe com molho de camarão

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
136	4	3,6	21	2,57	0,14	325
%	%	%	%	%	%	%
6,8	1,3	6,5	28	11,6	0,6	13,5

Purê de abóbora

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
54	10,8	0,3	2	0	2,64	45
%	%	%	%	%	%	%
2,7	3,6	0,54	2,6	0	10,5	1,8

Rocambole de Carne

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
195	6	9,2	22	6	0,7	388
%	%	%	%	%	%	%
9,7	2	16,7	29	27	2,8	16

Rocambole de frango

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
170	5	10	18	8	1,3	360
%	%	%	%	%	%	%
8,5	1,7	18	24	36	5	15

Salmão ao pesto

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
234	2,5	18	15,6	6,13	1,38	175
%	%	%	%	%	%	%
11,7	0,8	32,7	20,8	27,8	5,5	7

Salmão com creme de ricota

Calorias por porção	HC por porção	Lipídios por porção	Proteínas por porção	Saturadas por porção	Fibras por porção	Na (sódio) por porção
249	2,48	18,7	17,7	8	0,24	452
%	%	%	%	%	%	%
12,4	0,8	34	23,6	31	0,9	18,8