



LEVE E FIT

• • • KIT FITNESS + DIETA LOW CARB • • •

KIT COM 10 REFEIÇÕES

ESTE CARDÁPIO ATENDE A DIETA LOW CARB E DIETAS NORMAIS

- Abobrinha recheada com molho de queijo
- Almôndegas
- Batatas gratinadas com brócolis
- Berinjela Recheada com carne moída
- Bife a rolê
- Bife acebolado
- Bisteca
- Calabresa acebolada
- Carne de panela com batata
- Carne moída com ou sem molho
- Costela de boi
- Costela de porco
- Escondidinho de batata com legumes, brócolis, couve-flor, cenoura e abobrinha
- Escondidinho de carne moída com purê de batata (molho vermelho opcional na carne)
- Escondidinho de carne seca
- Escondidinho de frango desfiado com purê de batata (molho vermelho opcional)
- Escondidinho de abóbora cambotia c/ frango desfiado
- Feijoada (calabresa, paio, bacon, costelinha e pernil, acompanha arroz, couve, farofa e vinagrete)
- Filé de merluza
- Frango (opcional creme de milho)
- Frango desfiado (com ou sem molho)
- Frango picadinho com pimentão, cebola, tomates
- Kibe de forno
- Lagarto ao molho de vinagrete



• • • KIT FITNESS + DIETA LOW CARB • • •

- 12. Couve
- 13. Espinafre
- 14. Acelga
- 16. Repolho
- 17. Cenoura
- 18. Beterraba
- 19. Abobrinha
- 20. Berinjela
- 21. Tomate
- 22. Rúcula e Alface
- 23. Macarrão integral
- 24. Vagem
- **Obs.** Ovo, rúcula e tomates não podem ir ao congelador, duram até 4 dias na geladeira.

Todas as nossas refeições são feitas no dia, para garantir tudo fresquinho, por isso solicitamos que os pedidos sejam feitos antecipadamente.

