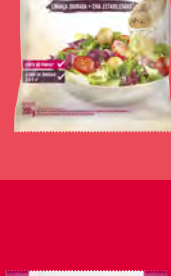
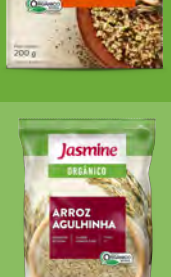


GUIA DE PRESCRIÇÃO																					
Jasmine																					
CULINÁRIAS SAUDÁVEL																					
LINHA	PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO (g/UNIDADE)	VALOR ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	AÇÚCARES	PROTEÍNAS	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	FIBRAS	SÓDIO	OUTROS NUTRIENTES	ADOCADO OU NÃO	AROMAS	SELOS	CLEAN LABEL	VEGANO	CONTÉM GLÚTEN	DICAS DE CONSUMO	LOW CARB	ORGÂNICO
Integral		Aveia laminada em flocos finos.	30g (2 colheres de sopa)	108KCAL	17g	Não especificado	4,5g	2,4g	0,6g	3,2g	0mg	Ferro - 1,4mg Magnésio - 53mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Consumir com iogurte, frutas ou na preparação de bolos, mingau, vitaminas, cookies, tortas e empanados	Não	Não
Integral		Aveia laminada em flocos grossos.	30g (2 colheres de sopa)	108KCAL	17g	Não especificado	4,5g	2,4g	0,6g	3,2g	0mg	Ferro - 1,4mg Magnésio - 53mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Consumir com iogurte, frutas ou na preparação de bolos, mingau, vitaminas, cookies, pães e tortas	Não	Não
Integral		Farelo de aveia.	10g (1 colher de sopa)	33KCAL	5,1g	Não especificado	1,7g	0,7g	0,1g	1,5g	0mg	Ferro - 0,65mg Magnésio - 24mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Consumir com iogurte, frutas ou na preparação de bolos, cookies, pães e tortas	Sim	Não
Integral		Chia (<i>Salvia hispanica</i>) em grãos.	15g (1 e ½ colher de sopa)	79KCAL	6,0g	Não especificado	2,9g	4,8g	0,4g	5,3g	0mg	Cálcio - 95mg Ferro - 1,2mg Fósforo - 129mg Magnésio - 50mg Manganês - 0,41mg Selênio - 8,3µg Zinco - 0,69mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Indicar 2 colheres de sopa de chia hidratada para consumir com iogurte, frutas ou no preparo do suco verde	Sim	Não
Integral		Farinha de chia (<i>Salvia hispanica</i>).	15g (1 e ½ colher de sopa)	79KCAL	6,0g	Não especificado	2,9g	4,8g	0,4g	5,3g	0mg	Cálcio - 95mg Ferro - 1,2mg Fósforo - 129mg Magnésio - 50mg Manganês - 0,41mg Potássio - 61mg Selênio - 8,3µg Zinco - 0,69mg	Não	Não	Nenhum	Sim	Sim	Sim	Pode ser utilizada no preparo de pães, cookies, bolos e ainda, para consumir com frutas e iogurtes	Sim	Não
		Farinha de linhaça dourada integral estabilizada e farinha de <i>Salvia hispanica</i> integral (Chia) estabilizada.	15g (1 colher de sopa cheia)	76KCAL	4,8g	Não especificado	3,0g	5,0g	0,5g	4,5g, sendo: 3,0g insolúvel 1,5g solúvel	0mg	Cálcio - 50mg Ferro - 1,0mg Fósforo - 86mg Magnésio - 53mg Manganês - 0,41mg Selênio - 5,0µg Zinco - 0,66mg	Não	Não	Nenhum	Sim	Sim	Sim	Consumir com frutas, iogurte, bowl de açai e mingau ou no bater em pães, bolos e panquecas		Não
Integral		Farinha de linhaça dourada integral estabilizada.	15g (1 colher de sopa cheia)	77KCAL	4,5g	Não especificado	3,0g	5,2g	0,4g	3,9g, sendo: 2,7g insolúvel 1,2g solúvel	5,1mg	Magnésio - 54mg	Não	Não	Nenhum	Sim	Sim	Sim	Ideal para panquecas, bolos, pães e waffles e ainda, para consumir junto a frutas e iogurte	Sim	Não
Integral		Farinha de linhaça marrom integral estabilizada.	15g (1 colher de sopa cheia)	74KCAL	4,3g	Não especificado	2,9g	5,0g	0,4g	4,2g, sendo: 2,9g insolúvel 1,3g solúvel	0mg	Magnésio - 54mg	Não	Não	Nenhum	Sim	Sim	Sim	Ideal para panquecas, bolos, pães e waffles e ainda, para consumir junto a frutas e iogurte	Sim	Não
Integral		Semente de linhaça dourada.	15g (1 colher de sopa cheia)	77KCAL	4,5g	Não especificado	3,0g	5,2g	0,4g	3,9g, sendo: 2,7g insolúvel 1,2g solúvel	5,1mg	Ferro - 0,93mg Fósforo - 75mg Magnésio - 54mg Potássio - 125mg	Não	Não	Vegan	Sim		Sim	2 colheres de sopa ao dia dela hidratada para consumir com frutas, iogurte ou bater em vitaminas e sucos	Sim	Não
Integral		Semente de linhaça.	15g (1 colher de sopa cheia)	74KCAL	4,3g	Não especificado	2,9g	5,0g	0,4g	4,2g, sendo: 2,9g insolúvel 1,3g solúvel	0mg	Ferro - 0,93mg Fósforo - 75mg Magnésio - 54mg Potássio - 125mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Indicada para enriquecer panquecas, pães, bolinhos e bolos	Sim	Não
Integral		Farinha de linhaça dourada integral, aveia em flocos, extrato de soja, farelo de aveia, fibra de trigo, cacau em pó, gérmen de trigo, amaranto orgânico em flocos, quinoa real orgânica em flocos, farinha de arroz, cálcio e vitaminas (C, E, A e D), fibra natural solúvel inulina, farinha de maracujá, linhaça dourada em grãos, gergelim integral, fibra natural solúvel goma guar, levedo de cerveja e guaraná em pó.	20g (1 colheres de sopa)	75KCAL	8,2g	0g	4,0g	3,0g	0,6g	4,0g, sendo: 1,7g insolúvel 2,3g solúvel	4,0mg	Cálcio - 250mg Ferro - 1,2mg Fósforo - 65mg Magnésio - 37mg Vitamina A - 90µg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Bater 2 colheres de sopa em sucos, vitaminas, smoothies, bowls e shots	Sim	Não
Integral		Proteína texturizada de soja e corante natural de caramelo.	50g (1 xícara de chá)	144KCAL	10g	Não especificado	26g	0g	0g	7,0g	7,5mg	Ferro - 4,5mg	Não	Não	Vegan	Não	Sim	Sim	Indicar para o preparo de almondegas, quibes, bolinhos salgados, hambúrguers, recheio de panqueca e de tortas	Sim	Não
Integral		Proteína texturizada de soja.	50g (1 xicar de chá)	144KCAL	10g	Não especificado	26g	0g	0g	7,0g	7,5mg	Ferro - 4,5mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Indicar para o preparo de almondegas, quibes, bolinhos salgados, hambúrguers, recheio de panqueca e de tortas	Sim	Não
Integral		Gergelim branco descascado.	15g (1 colher de sopa)	95KCAL	2,3g	Não especificado	3,0g	8,2g	1,1g	1,9g	0mg	Ferro - 1,2mg Fósforo - 16mg Magnésio - 52mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Salpicar na salada ou usar no preparo de legumes refogados, empanados, pães e gersal	Sim	Não
Integral		Gergelim branco natural.	15g (1 colher de sopa)	91KCAL	3,5g	Não especificado	2,7g	7,4g	1,0g	2,2g	0mg	Ferro - 2,2mg Fósforo - 94mg Magnésio - 53mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Salpicar na salada ou usar no preparo de legumes refogados, empanados, pães e gersal	Sim	Não
Integral		Farinha de trigo integral.	50g (1/2 xícara)	156KCAL	30g	Não especificado	6,9g	0,9g	0,2g	6,1g, sendo: 5,6g insolúvel 0,5g solúvel	0mg	Ferro - 2,1mg Fósforo - 173mg Magnésio - 69mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Substituto parcial ou total da farinha de trigo refinada em bolos, tortas, pães, muffins e biscoitos	Não	Não
Integral		Fibra de trigo.	10g (1 colher de sopa)	15KCAL	2,2g	Não especificado	1,6g	0g	0g	4,3g, sendo: 4,0g insolúvel 0,3g solúvel	0mg	Ferro - 1,1mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Incluir até 2 colheres de sopa em frutas, iogurte, vitaminas, smoothies, mingaus, pães e bolos	Sim	Não
Integral		Germe de trigo tostado.	10g (1 colher de sopa)	34KCAL	3,9g	Não especificado	2,3g	1,0g	0g	1,3g, sendo: 1,2g insolúvel 0,1g solúvel	0mg	Ferro - 0,63mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Adicionar até 2 colheres de sopa em vitaminas, mingaus, molhos, sopas, pães e bolos	Sim	Não
Integral		Arroz agulhinha integral.	50g (1/4 xícara de chá)	167KCAL	36g	Não especificado	3,3g	1,1g	0,3g	2,5g	0mg	Ferro - 0,90mg Fósforo - 132mg Magnésio - 72mg Vitamina B1 - 0,27mg Vitamina B6 - 0,25mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Pode ser utilizado em arroz, sopas e até no arroz doce funcional	Não	Não
Integral		Arroz cateto integral.	50g (1/4 de xícara)	167KCAL	35g	Não especificado	3,3g	1,5g	0,3g	2,5g	0mg	Fósforo - 156mg Fósforo - 156mg Magnésio - 95mg Vitamina B1 - 0,27mg Vitamina B6 - 0,24mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Sim	Combine com legumes, como cenoura ralada ou em cremes, bolinhos e risotos funcionais	Não	Não
Orgânico		Amaranto integral orgânico em flocos (<i>Amaranthus spp.</i>)	45g (1/2 xícara de chá)	168KCAL	29g	Não especificado	6,1g	3,1g	0,8g	3g	0mg	Ferro - 3,4mg Fósforo - 25mg Magnésio - 112mg Manganês - 1,5mg Selênio - 8,4mg Zinco - 1,3mg Vitamina B6 - 0,27mg	Não	Não	Orgânico	Sim	Sim	Sim	Ideal para bater em shakes, vitaminas e smoothies ou polvilhar por cima de frutas e iogurte.	Não	Sim
Orgânico		Grãos de quinoa integral orgânica (<i>Chenopodium quinoa</i>).	45g (1/4 xícara de chá)	171KCAL	31g	Não especificado	6g	2,6g	0,4g	2,7g	9,5mg	Cobre - 369µg Ferro - 4,2mg Fósforo - 185mg Magnésio - 95mg Manganês - 1,0mg Zinco - 1,5mg	Não	Não	Orgânico		Sim	Sim	Ideal para substituir o arroz e outros cereais.	Não	Sim
Orgânico		Grãos de quinoa integral orgânica branca e vermelha (<i>Chenopodium quinoa</i>).	45g (1/4 xícara de chá)	171KCAL	31g	Não especificado	6g	2,6g	0,4g	2,7g	9,5mg	Cobre - 369µg Ferro - 4,2mg Fósforo - 185mg Magnésio - 95mg Manganês - 1,0mg Zinco - 1,5mg	Não	Não	Orgânico	Sim	Sim	Sim	Pode ser utilizada para enriquecer saladas ou ainda, no preparo de hambúrguer vegano.	Não	Sim
Orgânico		Arroz agulhinha integral orgânico	50g (1/2 xícara de chá)	172KCAL	36g	Não especificado	4g	1,3g	0,3g	1,7g	0mg	Não especificado	Não	Não	Orgânico	Sim	Sim	Sim	Experimente misturado com legumes, como cenoura ou brócolis.	Não	Sim
Orgânico		Farinha de trigo integral orgânica.	50g (1/2 xícara)	156KCAL	30g	Não especificado	6,9g	0,9g	0,2g	6,1g	0mg	Ferro - 2,1mg	Não	Não	Orgânico	Sim	Sim	Sim	Ideal para incluir nas receitas de pães, bolos, biscoitos.	Não	Sim
Orgânico		Tomate orgânico, cebola orgânica, purê concentrado de tomate orgânico, salsa, açúcar demerara orgânico, sal, cebolinha, alho em pó, espessante goma xantana e acidulante ácido cítrico.	60g (3 colheres de sopa)	21KCAL	4g	Não especificado	1,3g	0g	0g	1,3g	120mg	Não especificado	Sim, açúcar demerara orgânico	Não	Orgânico Brasil	Não	Sim	Não	Experimente com massas, pizzas, sopas, ovos mexidos, ensopados, e outras preparações.	Sim	Sim
Orgânico		Tomate orgânico, cebola orgânica, purê concentrado de tomate orgânico, açúcar demerara orgânico, sal, manjeriço, cebolinha, alho em pó, espessante goma xantana e acidulante ácido cítrico.	60g (3 colheres de sopa)	19KCAL	3,6g	Não especificado	1,2g	0g	0g	1,3g	90mg	Não especificado	Sim, açúcar demerara orgânico	Não	Orgânico Brasil	Não	Sim	Não	Combine com diferentes massas	Sim	Sim
Orgânico		Tomate orgânico, purê concentrado de tomate orgânico, sal, espessante goma xantana e acidulante ácido cítrico.	60g (3 colheres de sopa)	21KCAL	4g	Não especificado	1,3g	0g	0g	1,3g	97mg	Não especificado	Sim, açúcar demerara orgânico	Não	Orgânico Brasil	Não	Sim	Não	Tempere com especiarias e utilize em ensopados, massas ou ratatouille.	Sim	Sim
Orgânico		Grãos de quinoa integral laminada orgânica (<i>Chenopodium quinoa</i>).	45g (1/2 xícara de chá)	171KCAL	31g	Não especificado	6g	2,6g	0,4g	2,7g	9,5mg	Cobre - 369µg Ferro - 4,2mg Fósforo - 185mg Magnésio - 95mg Manganês - 1,0mg Zinco - 1,5mg	Não	Não	Orgânico Brasil	Sim	Sim	Sim	Pode ser adicionado em frutas, sucos, leite e iogurtes.	Não	Sim
Sem Glúten		Aveia integral laminada em flocos grossos.	30g (2 colheres de sopa)	108KCAL	17g	Não especificado	4,5g	2,4g	0,6g	3,2g, sendo: 1,5g solúvel (betaglucana)	0mg	Ferro - 1,4mg Magnésio - 53mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Não	Experimente combinado com frutas e iogurte em um overnight oats.	Não	Não
Sem Glúten		Aveia integral laminada em flocos finos.	30g (2 colheres de sopa)	108KCAL	17g	Não especificado	4,5g	2,4g	0,6g	3,2g, sendo: 1,5g solúvel (betaglucana)	0mg	Ferro - 1,4mg Magnésio - 53mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Não	Inclua na preparação de bolos, mingau, vitaminas, cookies, pães e tortas	Não	Não