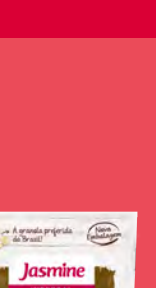
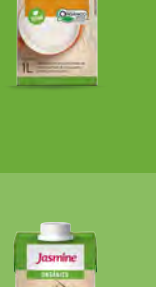


QUIA DE PRESCRIÇÃO																					
DIA A DIA																					
LINHA	PRODUTO	INGREDIENTES	PORÇÃO (G/UNIDADE)	VALOR ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	AÇÚCARES	PROTEÍNAS	GORDURAS TOTAIS	GORDURAS SATURADAS	FIBRAS	SÓDIO	OUTROS NUTRIENTES	ADOCADO OU NÃO	AROMAS	SELOS	CLEAN LABEL	VEGANO	CONTÉM GLÚTEN	DICAS DE CONSUMO	LOW CARB	ORGÂNICO
Integral		Proteína texturizada de soja, farelo de aveia, farinha de linhaça dourada, cebola em pó, óleo de girassol alto oleico, quinoa em flocos, sal light, feijão de mandioca, alho em pó, alfarroba em pó, beterraba em pó, fibra natural solúvel e aromas.	80g (1 pacote)	266KCAL	26g	Não especificado	27g	6,0g	0,8g	11g	315mg	Não especificado	Não	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Opção vegana e saudável para incluir no café durante a semana	Sim 1/2 unidade	Não
Integral		Proteína texturizada de soja, farelo de aveia, farinha de linhaça dourada, cebola em pó, óleo de girassol alto oleico, quinoa em flocos, sal light, feijão de mandioca, ervas finas (salsinha, cebolinha e tomilho), alho em pó, alfarroba em pó, beterraba em pó, fibra natural solúvel e aromas.	80g (1 pacote)	266KCAL	26g	Não especificado	27g	6,0g	0,8g	11g	315mg	Não especificado	Não	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Opção versátil e prática para incluir no jantar durante a semana	Sim 1/2 unidade	Não
Integral		Flocos de aveia, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), flocos de cereais, melado de cana, frutas desidratadas, açúcar mascavo, proteína texturizada de soja, fibra de milho, fibra de trigo, uva-passa, extrato de malte, castanha-do-Pará, banana desidratada, mel, mix de vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D) e aroma.	40g (½ xícara de chá)	152KCAL	23g	Não especificado	4,1g	4,8g	0,8g	3,2g	30mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,1mg Fósforo - 40mg Magnésio - 60mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Sim, com açúcar mascavo melado de cana e mel	Sim, aromas naturais	Nenhum	Não	Não	Sim	Consumir 2 a 3 colheres de sopa antes do treino ou no café com leite e com leite de vaca	Não	Não
Integral		Flocos de aveia, extrato de malte, flocos de cereais, flocos de milho, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), castanha-do-Pará, uva-passa, extrato de malte, maltodextrina, gergelim e mix de vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D).	40g (½ xícara de chá)	153KCAL	23g	Não especificado	4,0g	5,0g	1,2g	5,0g	60mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,1mg Fósforo - 135mg Magnésio - 47mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Não	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Consumir 2 a 3 colheres de sopa antes do treino ou no café com leite e com leite de vaca	Não	Não
Integral		Flocos de aveia Integral, melado de cana, açúcar mascavo, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), fibra de trigo, castanha-do-pará, flocos de tapioca, flocos de cereais, coco, amendoim, vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D), alfarroba em pó, sal e aromas.	40g (½ xícara de chá)	155KCAL	26g	Não especificado	5,3g	3,3g	2,0g	3,9g	20mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,1mg Fósforo - 135mg Magnésio - 58mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Sim, com açúcar mascavo e melado de cana	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Ideal para consumir com leite ou bowl de frutas	Não	Não
Integral		Flocos de aveia, flocos de milho, melado de cana, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), flocos de cereais, açúcar mascavo, castanha-do-Pará, uva-passa, extrato de malte, fibra de trigo, banana desidratada, gergelim, castanha em pó, mix de vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D) e aromas.	40g (½ xícara de chá)	159KCAL	24g	Não especificado	4,4g	5,0g	1,0g	3,4g	50mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,8mg Fósforo - 135mg Magnésio - 58mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Sim, com açúcar mascavo e melado de cana	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Indique como topping de bolo ou para incluir no café com leite e com leite de vaca	Não	Não
Integral		Flocos de aveia Integral, flocos de milho Integral, uva-passa, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), melado de cana, flocos de cereais, açúcar mascavo, castanha-do-Pará, extrato de malte, coco, mix de vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D), gergelim e aroma.	40g (½ xícara de chá)	163KCAL	25g	Não especificado	4,4g	5,0g	1,3g	4,0g	0mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,1mg Fósforo - 132mg Magnésio - 60mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Sim, com açúcar mascavo e melado de cana	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Combinar 2 a 3 colheres de sopa com mingau de aveia ou para incluir no café com leite e com leite de vaca	Não	Não
Integral		Flocos de aveia, flocos de milho, melado de cana, óleos vegetais (milho e ou girassol e ou algodão), flocos de cereais, açúcar mascavo, castanha-do-Pará, extrato de malte, fibra de trigo, maçã desidratada, uva-passa, castanha em pó, mix de vitaminas e minerais (cálcio, vitaminas C, B3, E, zinco, vitaminas B2, B6, B1, B5, A e D) e aromas.	40g (½ colher de chá)	159KCAL	24g	Não especificado	4,4g	5,0g	1,0g	3,4g	50mg	Cálcio - 60mg Zinco - 11mg Ferro - 2,8mg Fósforo - 135mg Magnésio - 58mg Vitamina A - 90µg Vitamina B1 - 0,18mg Vitamina B2 - 0,20mg Vitamina B3 - 2,4mg Vitamina B5 - 0,75mg Vitamina B6 - 0,20mg Vitamina C - 6,8mg Vitamina D - 0,75µg Vitamina E - 1,5mg	Sim, com açúcar mascavo e melado de cana	Sim, aromas naturais	Vegan	Não	Sim	Sim	Indicar 2 a 3 colheres de sopa por cima de uma fruta	Não	Não
Integral		Açúcar demerara, maltodextrina, edulcorante natural glicosídeo de esteviol, antiumectante fosfato tricíclico	5g (1 colher de chá)	19KCAL	4,7g	Não especificado	0g	0g	0g	0g	0mg	Não especificado	Não se aplica	Não	Vegan	Não	Sim	Não	Substituto do açúcar branco em bebidas quentes e frias e para o preparo de bolos, pães e biscoitos.	Não	Não
Integral		Açúcar mascavo	5g (1 colher de chá)	20KCAL	4,9g	Não especificado	0g	0g	0g	0g	0mg	Não especificado	Não se aplica	Não	Vegan	Sim	Sim	Não	Substituto do açúcar branco em bebidas quentes e frias e para o preparo de bolos, pães e biscoitos.	Não	Não
Integral		Gergelim tostado e moído.	15g (1 colher de sopa)	89KCAL	1,8g	Não especificado	2,5g	8,0g	1,1g	1,8g	20mg	Cálcio - 98mg Ferro - 1,3mg	Não	Não	Vegan	Sim	Sim	Não	Usar no preparo de molhos para salada, pães, pratos salgados e doces. Ainda, pode ser usado em torradas, pães e panquecas.	Sim	Não
Integral		Sal tipo 1 moído, iodato de potássio e anti-umectante ferrocianeto de sódio (NS 535).	1g (1 pitada)	0KCAL	0g	0g	0g	0g	0g	0g	390mg	Iodo - 25µg	Não	Não	Nenhum	Não	Sim	Não	Substituto de sal de refinamento químico, podendo indicar o preparo de sal de evas, geral e outros temperos	Sim	Não
Orgânico		Flocos de aveia orgânica, castanha do Pará orgânica, açúcar mascavo orgânico, flocos de cereais orgânicos, uva-passa orgânica, melado de cana orgânico, óleo de girassol, mel orgânico, quinoa em grãos orgânica, amaranho em flocos orgânico e aromas naturais.	40g (1/2 xícara de chá)	170KCAL	26g	Não especificado	4,9g	5,1g	1,0g	3,0g	5,1mg	Ferro - 1,5mg Fósforo - 153mg Magnésio - 61mg Ácido fólico - 13mg	Sim, com açúcar mascavo melado de cana e mel orgânicos	Sim, aromas naturais	Orgânico Brasil	Não	Não	Sim	Consumir 2 a 3 colheres de sopa no café da manhã com leite e com leite de vaca	Não	Sim
Orgânico		Flocos de aveia orgânica, açúcar mascavo orgânico, flocos de cereais orgânicos, melado de cana orgânico, nibs de cacau orgânico, coco orgânico, mel orgânico, óleo de girassol, quinoa em grãos orgânica, amaranho em flocos orgânico, cacau em pó orgânico e aroma natural.	40g (1/2 xícara de chá)	164KCAL	27g	Não especificado	5,0g	4,0g	1,4g	3,4g	4,0mg	Ferro - 1,4mg Fósforo - 150mg Magnésio - 60mg Vitamina B1 - 0,18mg Ácido fólico - 14mg	Sim, com açúcar mascavo, melado de cana e mel orgânicos	Sim, aromas naturais	Orgânico Brasil	Não	Não	Sim	Consumir 2 a 3 colheres de sopa antes do treino ou no café da manhã com leite e com leite de vaca	Não	Sim
Orgânico		Água, arroz orgânico (14%), óleo de girassol orgânico, cálcio natural e sal.	200ml (1 copo)	104KCAL	22g	14g	0g	1,8g	0,4g	1,0g	80mg	Cálcio - 240mg	Não	Não	Vegan Orgânico Brasil	Sim	Sim	Sim	Combina com café ou batido com frutas e, ainda, substituindo o leite de vaca em diferentes preparações	Não	Sim
Orgânico		Água, arroz orgânico (16%), óleo de girassol orgânico, pasta de amêndoas orgânica e sal.	200ml (1 copo)	111KCAL	21g	9,4g	0g	3,0g	0,6g	0g	80mg	Cálcio - 240mg	Não	Não	Vegan Orgânico Brasil	Sim	Sim	Sim	Indique no café da manhã com café, cacau e canela	Não	Sim
Orgânico		Água, aveia integral orgânica (11%), óleo de girassol orgânico, cálcio natural e sal.	200ml (1 copo)	89KCAL	15g	11g	1,0g	2,8g	0,6g	1,4g	80mg	Cálcio - 240mg	Não	Não	Vegan Orgânico Brasil	Sim	Sim	Sim	Combina com café ou batido com frutas e, ainda, substituindo o leite de vaca em diferentes preparações	Não	Sim
Orgânico		Arroz orgânico, cálcio, fibra natural solúvel, linhaça, óleo de girassol alto oleico, sal, aroma natural e essência natural goma xantana.	30g (3 colheres de sopa)	117KCAL	27g	10g	0g	1,0g	0,2g	0,6g	36mg	Cálcio - 240mg	Não	Sim, aromas naturais	Vegan Orgânico Brasil	Não	Sim	Não	Combina com café ou batido com frutas e, ainda, substituindo o leite de vaca em diferentes preparações	Não	Sim
Orgânico		Arroz orgânico, cálcio, leite de coco em pó, óleo de girassol alto oleico, sal, aromas naturais e essência natural goma xantana.	30g (3 colheres de sopa)	120KCAL	27g	10g	0,8g	1,0g	0,4g	0,5g	23mg	Cálcio - 240mg	Não	Sim, aromas naturais	Vegan Orgânico Brasil	Não	Sim	Não	Indique no café da manhã com café, cacau e canela	Não	Sim
Orgânico		Arroz orgânico, fibra de aveia, aveia orgânica, cálcio, óleo de girassol alto oleico, sal, aromas naturais e essência natural goma xantana.	30g (3 colheres de sopa)	134KCAL	27g	10g	4,6g	0,8g	0,2g	0,8g	15mg	Cálcio - 240mg	Não	Sim, aromas naturais	Vegan Orgânico Brasil	Não	Sim	Sim	Combina com café ou batido com frutas e, ainda, substituindo o leite de vaca em diferentes preparações	Não	Sim
Orgânico		Açúcar mascavo orgânico	5g (1 colher de chá)	20KCAL	4,9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	Não especificado	Não se aplica	Não	Orgânico Brasil	Sim	Sim	Não	Substituto do açúcar branco em bebidas quentes e frias e para o preparo de bolos, pães e biscoitos.	Não	Sim
Orgânico		Cáida de agave azul orgânica (Agave tequilana Weber).	20g (2 colheres de sopa)	80KCAL	20g	20g	0g	0g	0g	0g	0g	Não especificado	Não se aplica	Não	Orgânico Brasil	Sim	Sim	Não	Pode substituir o açúcar ou o mel, combinando com waffles, panquecas e frutas	Não	Sim
Sem Glúten		Amido modificado, amido (mandioca e ou milho e ou batata), extrato de soja, gordura de palma, glicose em pó, açúcar mascavo e demerara, fibra vegetal, sal, mix de ervas finas (alecrim, salsinha, cebolinha, salsa e tomilho), essências hidroxipropilmetilcelulose, goma xantana e goma guar e conservante propionato de cálcio.	50g (2 fatias em média)	97KCAL	17g	Não especificado	1,7g	2,5g	1g	0,5g	170mg	Não especificado	Sim, açúcar demerara	Não	Vegan	Não	Sim	Não	Ideal para café da manhã ou lanche da tarde, acrescido de uma fonte proteica	Não	Não
Sem Glúten																					