

A PAUSA MAIS SAUDÁVEL DO SEU DIA



**PRA
Comer**

RÁPIDO E SAUDÁVEL

Como funciona?

Escolha sua refeição e informe ao caixa.

Em poucos minutos, sua comida estará quente e saborosa.

Agora é o momento de aproveitar sua pausa saudável e cheia de sabor. Ah, e não se esqueça de conferir nossas opções de sucos fresquinhos para complementar sua refeição e dar um impulso à sua alimentação.

Strogonoff Light

(380 Calorias, 60g de Proteínas, 400g)

Um strogonoff de frango leve e delicioso, servido com arroz jasmim e purê funcional.



Sem conservantes



Zero Lactose



Zero Glúten



Ultracongelados



Sem Conservantes



Opções Veganas

Parmegiana Light

(416 Calorias, 66g de Proteínas, 400g)

Uma versão leve do clássico frango à parmegiana, servido com arroz jasmim e purê funcional.

Mr. Maromba

(397 Calorias, 70g de Proteínas, 400g)

Este prato é uma combinação de tiras de frango grelhado, purê de batata-doce e brócolis, enriquecido com chia. Ideal para recuperação após os treinos.

Mr. Metabolismo

(352 Calorias, 56g de Proteínas, 400g)

Tilápia grelhada com arroz e brócolis, acompanhada de purê de mandioquinha.

Baixa Colesterol



(332 Calorias, 32g de Proteínas, 400g)

Mini-hambúrguer vegano acompanhado de arroz com lentilhas e purê funcional rosa.

Frangolino

(384 Calorias, 64g de Proteínas, 400g)

Este prato é uma deliciosa combinação de peito de frango grelhado, arroz jasmim e feijão, acompanhados de um mix de cenoura e chia.

Mr. Alcatra

(396 Calorias, 66g de Proteínas, 400g)

Uma refeição que apresenta iscas de carne acebolada acompanhadas de arroz jasmim, feijão com linhaça e um purê funcional.

Mister Ômega 3

(368 Calorias, 58g de Proteínas, 400g)

Saboroso salmão grelhado com molho de laranja, acompanhado de purê de cenoura com chia e arroz colorido MR. Fit.

**PRA
Comer** DE LEVE

Panqueca LowCarbo Frango Cremoso

(278 Calorias, 48g de Proteínas, 300g)

Panqueca low carb com frango cremoso ao sugo de tomates e manjerição.

Chicken Lowcarb

(243 Calorias, 48g de Proteínas, 300g)

Frango grelhado com molho siciliano funcional, servido com um mix de legumes com chia.

Escondidinho Low Carb

(308 Calorias, 47g de Proteínas, 300g)

Escondidinho de abóbora low carb com carne moída, uma opção saborosa e nutritiva.

Nhoque Lowcarb

(190 Calorias, 18g de Proteínas, 300g)

Nhoque de abóbora ao sugo com manjerição.

PRA Comer

MUITO LEVE

Salpicão

Suculentos pedaços de frango grelhado, cenoura ralada, milho, ervilha e uva-passa. Molho à escolha.

Fica a Dica

Delicioso salmão grelhado, alface fresquinha, tomate-cereja, cenoura ralada, pepino, palmito, queijo branco em cubos e mix de sementes. Molho à escolha.

Foco na Dieta

Delicioso peito de frango defumado, rúcula fresquinha, tomate-cereja, cenoura ralada, queijo branco em cubos, azeitonas e mix de sementes. Molho à escolha.

Vegan Salada

Alface fresquinha, tomate-cereja, pepino, cenoura ralada, palmito, azeitonas e mix de sementes. Molho à escolha.

Sem Desculpa

Pedaços de peito de frango deliciosamente grelhados, alface fresquinha, tomate, pepino, cenoura ralada, mix de sementes, azeitonas e croûtons crocantes. Molho à escolha.

Escolha seu molho

☐ Italiano ☐ Caesar ☐ Mostarda e mel

Omeletes

Acompanha saladinha Mr. Fit (alface, tomate e cenoura)

Mr. Egg Brócolis

Saborosos brócolis cozidos, alho picado e champignon.

Mr. Egg Minas

Saboroso queijo branco em cubos e mix de sementes.

Mr. Egg Chicken

Saborosos pedaços de peito de frango defumado, tomates e cream cheese.



PRA **Lanchar** SAUDÁVEL



Lanches Naturais

Frango

Pão de forma integral, alface americana, tomate, frango e molho caesar.

Queijo Minas

Pão de forma integral, alface americana, tomate, cenoura e queijo minas.

Frango Fit

Pão de forma integral, alface americana, tomate, peito de frango defumado e cream cheese.

Atum

Pão de forma integral, alface americana, tomate e patê de atum.

Misto Quente

Pão de forma integral, queijo minas e peito de frango defumado.

Salgados

Coxinha de frango

Coxinha de jaca

Kibe assado

Quiche integral

Torta integral

Pizza Integral Frango Cremoso

Pizza Integral Margherita



PRA
Beber SAUDÁVEL

SUCOS DA ESTAÇÃO

Morango Abacaxi
Melância Limão
Laranja

SUCOS DETOX

CALMARIA

Maracujá, linhaça e gengibre

BOA DIGESTÃO

Abacaxi, hortelã e linhaça

AMIGO DA PELE

Laranja, beterraba e cenoura

SUPER DETOX

Couve, kiwi, abacaxi, maçã, hortelã e alface

ANTI-INFLAMATÓRIO

Morangos, água de coco, gengibre e linhaça

TERMOGÊNICO

Melancia, limão, gengibre e água de coco

SHAKES

Shake Massa Muscular 500ml

Leite zero lactose, banana, Aveia e proteína isolada.

Shake Proteico 500ml

Leite zero lactose, pasta de amendoim, banana e proteína isolada.

Shake Energia 500ml

Açaí zero açúcar, suco de laranja, beterraba e cenoura.

CAFÉS

Café expresso P

Café expresso M

Café com leite

Capuccino tradicional

Café, leite, chocolate e canela

Capuccino chocolate

Café, leite e canela

Escolha seu leite

- Leite Integral
- Leite Desnatado
- Leite de Aveia



PRA Adoçar SEM CULPA



Salada de frutas da estação 300ml

Deliciosa salada de frutas da estação, feita com ingredientes frescos e muito nutritivos.

Tapioca Mr Fit

Tapioca feita na hora, escolha um recheio e uma cobertura:

Recheio: Morango, banana ou coco ralado.

Cobertura: Mel, leite condensado zero lactose ou ganache zero de chocolate.

Beijinho Fit

Feito com ingredientes saudáveis e saborosos, como leite de coco e stévia. É uma delícia que combate a vontade de doce sem sabotar sua dieta!

Brigadeiro Fit

Uma opção muito mais saudável, feito com cacau 100% e leite condensado diet zero lactose. Um doce clássico que atende ao seu desejo de forma leve!

Bolo fatia do dia

Todo dia uma deliciosa fatia de bolo zero culpa disponível pra você escolher.

Você sabia?

Além das saborosas opções disponíveis no balcão, oferecemos uma variedade de sobremesas saudáveis e deliciosas que você pode saborear a qualquer momento, seja no conforto de sua casa ou no trabalho. Solicite o cardápio de ultracongelados e escolha a sua favorita!

AÇAÍ

Escolha: 1 tamanho + 1 fruta
+ 1 complemento + 1 cobertura

1 Tamanho

Copo ou Tigela 300 ml -
Copo ou Tigela 500 ml -

2 Frutas

Coco ralado
Banana
Morango

3 Complemento

Aveia
Granola
Leite em pó desnatado

4 Cobertura

Mel
Leite condensado Light
Ganache de chocolate

Paçoca Light
Whey Protein



PRA Levar PRA CASA

Seca rápido

O combo SECA RAPIDO é ideal para quem busca uma refeição leve, nutritiva e balanceada para acelerar os resultados da dieta.

Itens inclusos:

- Chicken Lowcarb (300g) – 2 unidades
- Nhoque Lowcarb (300g) – 1 unidade
- Panqueca LowCarbo Frango Cremoso (300g) – 1 unidade
- Escondidinho Low Carb (300g) – 1 unidade
- Sopa Milagrosa (300ml) – 2 unidades
- Creme Mágico de Mandioquinha (300ml) – 1 unidade
- Caldo Detox (300ml) – 2 unidades

Maromba

O combo MAROMBA foi especialmente formulado para os praticantes de musculação que buscam alta proteína e energia para potencializar os treinos.

Itens inclusos:

- Chicken Lowcarb (300g) – 3 unidades
- Panqueca LowCarbo Frango (300g) – 3 unidades
- Mr. Maromba (400g) – 4 unidades

Zero Culpa

O combo ZERO CULPA é especialmente desenvolvido para quem não abre mão de um sabor especial, mas busca manter a linha com sobremesas e doces com versões fit e controladas.

Itens inclusos:

- Morango do Amor (100g) – 1 unidade
- Mousse de Maracujá (50g) – 2 unidades
- Mousse de Limão (50g) – 2 unidades
- Brownie com Doce de Leite (50g) – 1 unidade
- Bolo Beijinho Fit (50g) – 1 unidade
- Brigadeiro Fit (50g) – 1 unidade
- Torta Banoffee (50g) – 1 unidade
- Pudim de Leite Zero Lactose (100g) – 1 unidade

Experimente nossos combos irresistíveis e desfrute de **comida de verdade** de maneira rápida e deliciosa, no conforto da sua casa ou do seu trabalho! É a opção ideal para quem valoriza **saúde** e **praticidade**.

Day by day

O combo DAY BY DAY oferece uma variada seleção de refeições leves e práticas, perfeito para quem quer manter a energia durante toda a rotina diária.

Itens inclusos:

- Feijoada Light Mr. Fit (400g) – 1 unidade
- Nhoque Lowcarb (300g) – 2 unidades
- Panqueca LowCarbo Frango (300g) – 2 unidades
- Sobrecoxa Fit (400g) – 2 unidades
- Frangolino (400g) – 1 unidade
- Mr. Metabolismo (400g) – 1 unidade
- Strogonoff Light (400g) – 1 unidade

XÔ Carbo

O combo XÔ CARBO é ideal para quem deseja reduzir o consumo de carboidratos sem abrir mão do sabor, combinando opções low carb e balanceadas.

Itens inclusos:

- Chicken Lowcarb (300g) – 3 unidades
- Nhoque Lowcarb (300g) – 3 unidades
- Panqueca LowCarbo Frango (300g) – 2 unidades
- Escondidinho Low Carb (300g) – 2 unidades

Equilíbrio

O combo EQUILÍBRIO foi desenvolvido para oferecer uma alimentação completa, com sabores diversificados e ingredientes que promovem o bem-estar e a saúde.

Itens inclusos:

- Risoto Integral de Açafrão e Ragu de Carne (400g) 1 unidade
- Panqueca LowCarbo Frango (300g) 2 unidades
- Baixa Colesterol (400g) 1 unidade
- Sobrecoxa Fit (400g) 2 unidades
- Mister Ômega 3 (400g): 1 unidade
- Parmegiana Light (400g): 1 unidade
- Nhoque Lowcarb (300g): 2 unidades