

# nutriai

Personal Chef Services

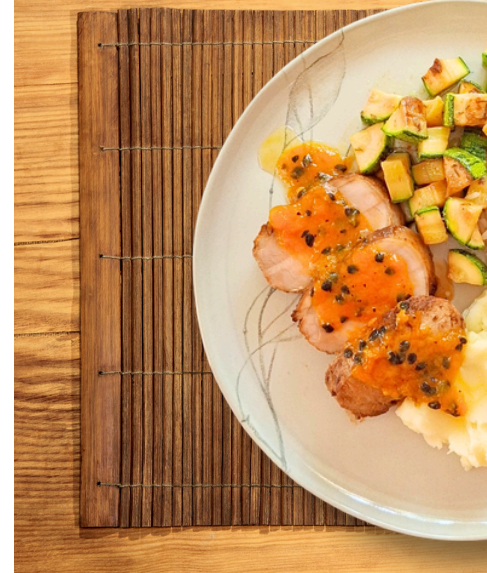
COMA NATURAL.

COMA COM VARIEDADE.

NÃO COZINHE NUNCA.

CHEGA DE LOUÇAS.





# Alimentação saudável e *saborosa*



Comer bem é o melhor remédio. Por isso, as preparações são feitas com ingredientes naturais, para que você se alimente com comida de verdade e ganhe mais saúde, disposição e longevidade.

✓  
**Refeições personalizadas**

✓  
**Preparações funcionais**

✓  
**Oções 100% plant based**

✓  
**Pratos poteicos e equilibrados**

# Como personalizar sua refeição em 4 passos

- 1 Escolha seu **carboidrato**
- 2 Escolha sua **leguminosa**
- 3 Escolha seus **vegetais** ou **acompanhamentos**
- 4 Escolha sua **proteína**



Pronto! Você já tem uma refeição equilibrada em fibras, macro e micronutrientes.

COMA NATURAL. COMA COM VARIEDADE.  
NÃO COZINHE NUNCA.



## Conheça o cardápio

### 1 **Carboidratos** (Escolher 1 opção abaixo)

- Arroz branco cozido
- Arroz com brócolis
- Arroz com cenoura / arroz de espinafre
- Arroz primavera (com cenoura, milho verde e ervilha)
- Penne (ao alho e óleo, sugo, creme de espinafre ou molho branco funcional)

### 2 **Leguminosas** (Escolher 1 opção abaixo)

- Feijão carioca
- Feijão preto
- Lentilha cozida e refogada com cebola e tomate no azeite
- Grão de bico à vinagrete
- Grão de bico ao sugo

### 3 **Vegetais/ acompanhamentos**

(Escolher 1 opção abaixo)

- Mix vegetais 1 (cenoura, couve flor, vagem)
- Mix vegetais 2 (cenoura, chuchu, abobrinha)
- Mix vegetais 3 (cenoura, beterraba, brócolis)
- Abóbora assada
- Batata rústica assada
- Caponata assada (berinjela, abobrinha, pimentões vermelho e amarelo, cebola, uva passas)
- Purê de batata
- Homus
- Farofa
- Farofa de cenoura
- Farofa de banana
- Cuscuz marroquino

## Conheça o cardápio

### 4 Proteínas (Escolher 1 opção abaixo)

FRANGO

- Sobrecoxa assada
- Strofonoff funcional  
(sem leite e laticínios, com “creme de leite vegetal”)
- Parmegiana light sem fritura  
(cubinhos de frango empanado ao molho de tomate artesanal e mussarela gratinada)
- Polpetone suculento (recheado com presunto e mussarela)
- Fricassê funcional (zero leite e laticínios)
- Frango desfiado

BOVINA

- Carne assada de panela
- Carne moída

VEGANAS

- Bolonhesa de proteína de soja
- Falafel
- Strogonoff de tofu
- Strogonoff de grão de bico
- Tofu mexido com vegetais (cebola, tomate, salsinha)
- Tofu grelhado (e caramelizado no shoyu de coco)

PREMIUM

- Tilápia grelhada com tomatinhos confit  
(acompanha molho pesto)
- Camarão à baiana  
(camarão refogado com cebola, tomate e pimentão verde, e, um discreto toque de azeite de dendê e leite de coco puro)
- Strogonoff funcional de camarão
- Filé mignon suíno ao molho madeira

## Porções equilibradas

As refeições são elaboradas com **porções indicadas** em dietas pela maioria dos nutricionistas!

**100g** de **carboidratos**

**80-100g** de **leguminosas**

**100g** de **vegetais**

**100-120g** de **proteínas**



**400g**



**kcal**

**385**



**46g**

proteínas



**14g**

fibras

**56%** da recomendação  
diária de fibras em uma  
única refeição!



# Lanches salgados

## Empanadas

A massa das empanadas são 100% plant based (sem gordura vegetal, sem margarina e sem manteiga) e livre de gordura trans e saturadas.

Todas com proporções balanceadas de macronutrientes. São 100g de recheio proteico.

- **Frango desfiado**
- **Carne moída**
- **Ricota com alho poró**
- **Tofu com alho poró (100% vegana)**

As empanadas são vendidas em embalagens com 3 unidades, com cerca de 180g cada.

*Perfeitas para seu lanche da tarde!*



# Doces

## Cookies

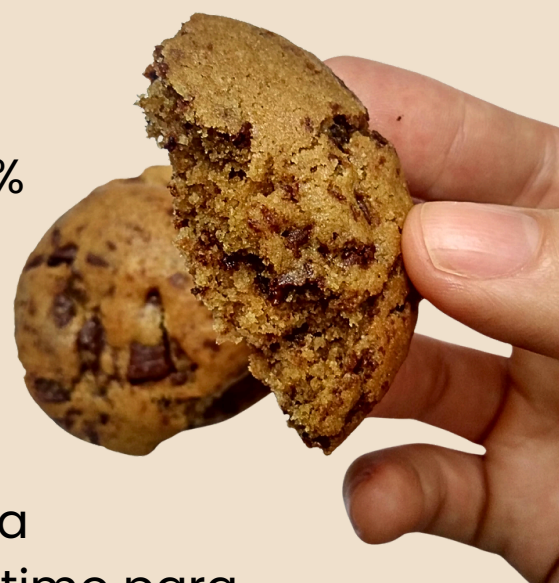
Os cookies também tem a massa 100% plant based (sem gordura vegetal, sem margarina e sem manteiga).

### Cookie Tradicional

Com chocolate que não possui leite na composição. Ele é 100% plant based, ótimo para quem tem intolerância a lactose ou uma alimentação vegana.

### Cookie Matcha

O Matcha é um pó, feito a partir das folhas do chá verde cultivadas à sombra e moídas finamente, rica em antioxidantes e muito consumido nos países orientais em cerimônias ou como ingrediente em lattes, sobremesas e smoothies. O cookie de matcha tem a massa plant based, mas o chocolate possui leite em sua composição.



# nutriai

Personal Chef Services



★★★★★ 5.0

5 refeições

- Pedido mínimo de 5 refeições.

por:  
**124,50**

→ ~~164,50~~

Entre em contato para mais informações de valores e cardápio.



21 97685.2765

[www.nutriaifood.com.br](http://www.nutriaifood.com.br)



@nutriaifood

# nutriai<sup>®</sup>

Personal Chef Services

COMA NATURAL.  
COMA COM VARIEDADE.  
NÃO COZINHE NUNCA.  
CHEGA DE LOUÇAS.

[atendimento@nutriai.com](mailto:atendimento@nutriai.com)

