



Mente leve®
Reeducação Alimentar

FIT



MAIORES INFORMAÇÕES

 **(11) 9 8857-6157**

 **@COMIDAMENTELEVE**

 **WWW.AMENTELEVE.COM/FIT**

NO SEU PRIMEIRO PEDIDO, FAZERMOS UMA PEQUENA ENTREVISTA COM A NUTRICIONISTA. NELA, VOCÊ CONTA O QUE GOSTA E O QUE NÃO GOSTA DE COMER, E FAZEM JUNTOS AS ADAPTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS DOS SEUS PRATOS.

NOSSOS PRATOS SÃO CALCULADOS PARA TEREM ALTO TEOR DE PROTEÍNAS E ATÉ 400KCAL

MAIORES INFORMAÇÕES

 **(11) 9 8857-6157**

 **@COMIDAMENTELEVE**

 **WWW.AMENTELEVE.COM/FIT**

FIT CARDÁPIO

1. ESCONDIDINHO FIT

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA E COUVE REFOGADA

R\$ 20

2. QUIBE DA CASA

QUIBE DE QUINOA COM CARNE, ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA, BERINJELA CREMOSA AO FORNO E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 20

3. CARNE MOÍDA LEVE

CARNE MOÍDA COM LEGUMES, CREME DE BATATA DOCE, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, CENOURA ASSADA E COUVE REFOGADA

R\$ 21

4. LOMBO BARBECUE

LOMBO AO BARBECUE, ARROZ INTEGRAL À GREGA, FEIJÃO PRETO, CENOURA REFOGADA E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 18

5. PERNIL CASEIRO

PERNIL DE PANELA, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, CONFIT DE TOMATE E COUVE REFOGADA

R\$ 22

6. PERNIL DESFIADO FIT

PERNIL DESFIADO, ARROZ INTEGRAL À GREGA, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, BETERRABA REFOGADA E CREME DE ESPINAFRE

R\$ 20

7. STROGONOFF LEVE

ESTROGONOFF DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, MIL FOLHAS DE CENOURA E COUVE REFOGADA

R\$ 20

8. FRANGO CREMOSO

PEITO DE FRANGO COM CREME DE MILHO GRATINADO, ARROZ INTEGRAL À GREGA, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA ASSADA E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 19

9. FRANGO RECHEADO

FRANGO RECHEADO COM TOMATE, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO PRETO, ABOBRINHA GRATINADA E COUVE REFOGADA

R\$ 20

10. FRANGO DE PANELA

PEITO DE FRANGO TEMPERADO, CREME DE BATATA DOCE, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, BERINJELA CREMOSA AO FORNO E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 22

PREÇO POR PRATO INDIVIDUAL

FIT

NA MENTE LEVE, CUIDAR DA SUA ALIMENTAÇÃO FICA MAIS FÁCIL E MAIS BARATO.

A PARTIR DO **KIT COM 10 MARMITAS** O PREÇO POR REFEIÇÃO CAI — E VOCÊ GANHA EM PRATICIDADE, SABOR E EQUILÍBRIO TODOS OS DIAS.

É COMIDA GOSTOSA, SAUDÁVEL E PRONTINHA TE ESPERANDO NA GELADEIRA ATÉ 10 DIAS NA SEMANA

MAIORES INFORMAÇÕES

 **(11) 9 8857-6157**

 **@COMIDAMENTELEVE**

 **WWW.AMENTELEVE.COM/FIT**

FIT CARDÁPIO

1. ESCONDIDINHO FIT

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA E COUVE REFOGADA

R\$ 16

2. QUIBE DA CASA

QUIBE DE QUINOA COM CARNE, ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA, BERINJELA CREMOSA AO FORNO E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 17

3. CARNE MOÍDA LEVE

CARNE MOÍDA COM LEGUMES, CREME DE BATATA DOCE, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, CENOURA ASSADA E COUVE REFOGADA

R\$ 17

4. LOMBO BARBECUE

LOMBO AO BARBECUE, ARROZ INTEGRAL À GREGA, FEIJÃO PRETO, CENOURA REFOGADA E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 15

5. PERNIL CASEIRO

PERNIL DE PANELA, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, CONFIT DE TOMATE E COUVE REFOGADA

R\$ 18

6. PERNIL DESFIADO FIT

PERNIL DESFIADO, ARROZ INTEGRAL À GREGA, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, BETERRABA REFOGADA E CREME DE ESPINAFRE

R\$ 17

7. STROGONOFF LEVE

ESTROGONOFF DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, MIL FOLHAS DE CENOURA E COUVE REFOGADA

R\$ 17

8. FRANGO CREMOSO

PEITO DE FRANGO COM CREME DE MILHO GRATINADO, ARROZ INTEGRAL À GREGA, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA ASSADA E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 16

9. FRANGO RECHEADO

FRANGO RECHEADO COM TOMATE, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO PRETO, ABOBRINHA GRATINADA E COUVE REFOGADA

R\$ 17

10. FRANGO DE PANELA

PEITO DE FRANGO TEMPERADO, CREME DE BATATA DOCE, BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO, BERINJELA CREMOSA AO FORNO E ESCAROLA REFOGADA

R\$ 19

PREÇO POR PRATO NO KIT 10



Mente leve[®]
Reeducação Alimentar

FIT

SUBSTITUIÇÕES

AQUI NA MENTE LEVE, A GENTE ACREDITA QUE CADA PESSOA TEM SEU JEITINHO DE COMER.

POR ISSO, QUEREMOS QUE SUAS REFEIÇÕES SEJAM DO SEU JEITO, COM CONFORTO E SABOR. SE TEM ALGUM ALIMENTO QUE VOCÊ PREFERE TROCAR, TUDO BEM! DURANTE A CONVERSA COM A NOSSA NUTRICIONISTA, VOCÊ PODE CONTAR SUAS PREFERÊNCIAS E PEDIR AS SUBSTITUIÇÕES QUE QUISER.

ASSIM, A GENTE PREPARA TUDO COM CARINHO, DO JEITINHO QUE VOCÊ GOSTA — SAUDÁVEL, EQUILIBRADO E COM O SEU TOQUE PESSOAL.

PROTEÍNAS - CARNE MOÍDA OU FRANGO DE PANELA

CARBOIDRATOS - ARROZ COMUM

FEIJÕES - FEIJÃO CARIOCA. (OU NÃO CONTER FEIJÃO)

LEGUMES - CENOURA REFOGADA OU CONFIT DE TOMATE

VERDURAS - COUVE SALTEADA



Mente leve[®]
Reeducação Alimentar

FIT

FORMAS DE PAGAMENTO

PIX

CARTÃO CRÉDITO

(TAXAS DO CARTÃO POR CONTA DO CLIENTE)

DIAS DE ENTREGA

**TODOS OS
SABÁDOS E
SEGUNDA-FEIRAS**