

CARDÁPIO OFICIAL

Marmitas Fitness e Linha Detox

Comida **saudável** de verdade.
Da **horta** direto para o seu **prato**.



www.nutrigocozinha.com.br



NUTRIGO

NUTRi GO!

A **Nutrigo** é uma empresa especializada em alimentação **saudável e funcional**, com foco em marmitas fitness, sucoterapia detox e refeições infantis personalizadas.

Nossos diferenciais:

- **Sem** conservantes
- Ingredientes **frescos**
- Congeladas e **práticas**
- **Acompanhamento** nutricional



NUTRIGO

Kits

Pensados para sua rotina



NUTRIGO



• Kit Fit Semanal

Perfeito para quem quer praticidade sem sair da linha. São **10 marmitas saudáveis**, variadas e prontas para aquecer. Ideal para manter a dieta mesmo nos dias mais corridos, com o sabor caseiro. **Sem complicação, sem culpa.**

• Kit Power Mensal

1 mês inteiro de refeições equilibradas e deliciosas. Com **40 marmitas** congeladas, você economiza, sem repetir o cardápio. Práticas e feitas com ingredientes naturais — direto da nossa cozinha para a sua rotina.

• Kit Reeducação

O recomeço que seu corpo pede. São **20 marmitas + 10 sucos detox** para desinchar, limpar e nutrir. Ideal para iniciar ou retomar a alimentação saudável com leveza, sabor e praticidade. Reeduque sua rotina com saúde de verdade.



Frango desfiado, arroz, feijão _____ R\$ 15,90

Peito de frango, arroz branco, feijão carioca, cebola, tomate, sal, azeite, alho, salsinha, páprica defumada, cebolinha, louro e pimenta do reino.

Frango cremoso, arroz e feijão _____ R\$ 15,90

Peito de frango, arroz branco, feijão carioca, cebola, leite integral, tomate, sal, azeite, alho, salsinha, páprica defumada, cebolinha, louro e pimenta do reino.

Escondidinho de frango com purê de batata doce ____ R\$ 15,90

Batata doce, peito de frango, polpa de tomate, queijo mussarela, tomate, sal, manteiga, cebola, azeite, páprica defumada, alho, salsinha, cebolinha.

Almôndegas de frango, arroz mix de legumes _____ R\$ 15,90

Tomate, cenoura, chuchu, peito de frango, arroz, cebola, alho, azeite, sal, cebolinha, salsinha, orégano, pimenta do reino e páprica defumada.

Strogonoff de frango light e arroz com brócolis _____ R\$ 15,90

Peito de frango, brócolis, requeijão light, cebola, extrato de tomate, azeite, mostarda amarela light, sal, alho, pimenta do reino.

Escondidinho de carne moída com purê de abóbora _____ R\$ 15,90

Abóbora japonesa, carne bovina, cebola, queijo mussarela, extrato de tomate, polpa de tomate, azeite, sal, alho, louro e pimenta do reino.





Filé mignon suíno, arroz e mix de legumes _____ R\$ 15,90

Filé mignon suíno, cebola, arroz branco, limão tahiti, azeite, alho, sal, salsinha, pimenta do reino, abobrinha e cenoura.

Sobrecoxa desossada, molho de mostarda e mel e macarrão na manteiga _____ R\$ 15,90

Sobrecoxa, molho mostarda e mel, macarrão, manteiga, salsinha, cebolinha, cebola em pó, páprica defumada, pimenta do reino.

Frango xadrez com arroz ____ R\$ 15,90

Peito de frango, pimentões, cebola, alho, shoyu light, arroz e amido de milho.

Frango com limão siciliano, arroz e brócolis _____ R\$ 16,90

Peito de frango, brócolis, arroz, limão siciliano, cebola, alho, sal, cebolinha, salsinha, gengibre, hortelã, páprica picante, orégano.

Yakisoba de frango com legumes _____ R\$ 16,90

Peito de frango, espaguete integral, cenoura, cebola, molho shoyu, brócolis, couve flor, repolho roxo, óleo de gergelim, amido de milho, cebolinha, azeite, sal, gengibre em pó, pimenta do reino.

Escondidinho de carne desfiada com purê de aipim _____ R\$ 16,90

Carne de panela, sal, paprica defumada, pimenta do reino, tomate, cebola, alho, salsinha, cebolinha, aipim, manteiga e queijo.

Carne grelhada, arroz e mix de legumes _____ R\$ 16,90

Carne, cebola, arroz, chuchu, cenoura e brócolis, pimenta, sal, páprica defumada, cebola, alho e sal.





Frango desfiado com legumes _____ R\$ 16,90

Peito de frango, mix de legumes (consulte) cebola, alho, páprica defumada, pimenta do reino, azeite, salsinha, cebolinha

Frango desfiado com espaguete de abobrinha no alho _____ R\$ 16,90

Peito de frango, cebola, leite desnatado, tomate, sal, azeite , alho, salsinha, páprica defumada cebolinha, pimenta do reino.

Escondidinho de frango com purê de abóbora cabotiã _____ R\$ 16,90

Peito de frango, tomate , queijo mussarela, tomate, sal, cebola, azeite, páprica defumada, alho, salsinha, manteiga e cebolinha.

Almôndegas de frango e espaguete de legumes _____ R\$ 16,90

Tomate, cenoura, chuchu , peito de frango, arroz, cebola, alho, azeite , sal, cebolinha, salsinha, orégano, pimenta do reino e páprica defumada.

Strogonoff de frango light e arroz de couve flor _____ R\$ 16,90

Peito de frango, brócolis, requeijão ligh, cebola, extrato de tomate, azeite , mostarda amarela light, sal, alho, pimenta do reino e couve flor.

Escondidinho de carne moída com purê de abóbora cabotiã _____ R\$ 16,90

Abóbora japonesa, carne bovina, cebola, queijo mussarela, extrato de tomate, polpa de tomate, azeite, sal, alho, louro e pimenta do reino.

Filé mignon suíno e mix de legumes _____ R\$ 16,90

Filé mignon suíno, cebola, arroz branco, limão tahiti, azeite , alho, sal, salsinha, pimenta do reino, abobrinha e cenoura.





Carne moída, purê de abóbora e mix de legumes _____ **R\$ 16,90**

Carne, alho, cebola, pimenta do reino, páprica defumada, extrato de tomate, salsinha, cebolinha, azeite.

Sobrecoxa desossada, purê de abóbora e mix de legumes _____ **R\$ 16,90**

Sobrecoxa, alho, cebola, páprica, cebola em pó pimenta do reino, limão, azeite, abóbora e mix de legumes.

Escondidinho de carne desfiada com purê de cabotiã _____ **R\$ 16,90**

Carne bovina, alho, cebola, páprica defumada, tomate, cebolinha, salsinha, abóbora, manteiga e sal.

Escondidinho de carne moída com purê de cabotiã _____ **R\$ 16,90**

Carne de panela, sal, paprica defumada, pimenta do reino, tomate, cebola, alho, salsinha, cebolinha, abóbora manteiga e queijo.

Carne grelhada acebolada e legumes ____ **R\$ 16,90**

Carne, cebola, pimenta, sal, páprica defumada, cebola, alho e sal mix de legumes (consulte).

Almôndegas de carne e espaguete de legumes _____ **R\$ 16,90**

Carne bovina, cebola em pó, alho, pimenta do reino, tomate, salsinha, manjericão, cebolinha, abobrinha e cenoura, azeite e sal.

Sobrecoxa desossada, molho de mostarda e mel e macarrão de abobrinha e cenoura _____ **R\$ 16,90**

Sobrecoxa, mostarda, cenoura, abobrinha, manteiga, salsinha, cebolinha, cebola em pó, páprica defumada, alho, sal e pimenta do reino.





Sucooterapia Detox

NUTRIGO

Suco Detox

1/2 Limão
01 Folha de Couve
01 Maçã
01 Copo de Água
01 Colher de Mel

Suco Energia

02 Limões
01 Cenoura
300ml de Água

Suco Calmante

02 Laranja
06 Folhas de Alface
01 Limão
100ml de Água

Suco Antioxidante

01 Beterraba
01 Rodela de Gengibre
01 Limão
1 + 1/2 Copo de Água



NUTRIGO

comida



saudável

Visite nosso site

www.nutrigocozinha.com.br

Fale conosco

☎ (47) 99207-6522

sac@nutrigocozinha.com.br

vendas@nutrigocozinha.com.br