

@chefvanessarodrigues

CARDÁPIO FIT +

FIT GOURMET





KIT REFEIÇÕES

COMO FAZER O SEU PEDIDO:

1. ESCOLHA O KIT QUE MELHOR ATENDE A SUA NECESSIDADE E ENTÃO, CONFORME A VARIEDADE DE REFEIÇÕES POSSÍVEIS PARA CADA KIT, ESCOLHA SEUS PRATOS PREFERIDOS!!
2. SEU PEDIDO DEVE SER FEITO PELO WHATSAPP 11 99932.0883.
3. FIQUE A VONTADE PARA ME CONTAR SOBRE COMO GOSTA DO TEMPERO. ADORO SABER DETALHES E PREZO POR PREPARAR AS REFEIÇÕES COMO VOCÊ REALMENTE GOSTA. NÃO MANTENHO NENHUMA REFEIÇÃO EM ESTOQUE, TODAS SÃO PREPARADAS CONFORME PEDIDOS RECEBIDOS
4. ESCOLHA SEU KIT
5. CONFIRME A TAXINHA DE ENTREGA ENVIANDO O SEU CEP JUNTO COM O SEU PEDIDO. ESTOU EM COTIA-SP.
6. AS ENTREGAS OCORREM NO 3º DIA ÚTIL APÓS O ENVIO DO COMPROVANTE DE PAGAMENTO. O HORÁRIO DAS ENTREGAS, A TARDE (DAS 15H AS 18H) OU A NOITE (DAS 19H AS 21H). CASO EXCEDA O NÚMERO DE ENTREGAS, AGENDAREMOS O SEU PEDIDO PARA O PRÓXIMO DIA COM HORÁRIO DISPONÍVEL.
7. O PAGAMENTO DO SEU PEDIDO PODE SER FEITO POR: TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA E PIX, CARTÃO DE CRÉDITO (EU ENVIIO LINK PELO WHATSAPP). IMPORTANTE: DATA DA ENTREGA DO SEU PEDIDO SOMENTE É CONFIRMADA APÓS O ENVIO DO COMPROVANTE DE PAGAMENTO.
8. PRONTINHO!!! PREPARAREI SUAS REFEIÇÕES COM TODO CUIDADO E AMOR!!! TE VEJO EM BREVE!!!

REFEIÇÕES PESANDO 300G CADA

- KIT 10 REFEIÇÕES: R\$ 270,00** ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT 14 REFEIÇÕES: R\$ 350,00** ESCOLHA 7 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT 20 REFEIÇÕES: R\$ 470,00** ESCOLHA 10 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT FIT GOURMET 10 REFEIÇÕES: R\$ 320,00** ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT GOURMET

REFEIÇÕES FIT INDIVIDUAIS: R\$ 31,00 CADA (VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES FIT GOURMET INDIVIDUAIS: R\$ 37,00 CADA (VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES PESANDO 450G CADA

- KIT 10 REFEIÇÕES: R\$ 330,00** ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT 14 REFEIÇÕES: R\$ 410,00** ESCOLHA 7 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT 20 REFEIÇÕES: R\$ 510,00** ESCOLHA 10 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT
- KIT FIT GOURMET 10 REFEIÇÕES: R\$ 370,00** ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT GOURMET

REFEIÇÕES FIT INDIVIDUAIS: R\$ 38,00 CADA (VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES FIT GOURMET INDIVIDUAIS: R\$ 47,00 CADA (VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES FIT - COM CARBOIDRATO

PEÇA PELO NÚMERO

- 1 ARROZ INTEGRAL E FILÉ DE FRANGO PARMEGIANA LIGHT
- 2 ARROZ INTEGRAL E FILÉ DE CARNE PARMEGIANA LIGHT
- 3 ARROZ INTEGRAL E FRICASSE DE FRANGO LIGHT
- 4 ARROZ INTEGRAL E MOQUECA LEVE DE PEIXE
- 5 ARROZ PRIMAVERA (ABOBRINHA, CENOURA E CEBOLINHA) E CARNE DE PANELA
- 6 ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, BRÓCOLIS E ISCA DE CARNE GRELHADA
- 7 ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CENOURA E ISCA DE FRANGO GRELHADA
- 8 ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA E CARNE DE PANELA
- 9 ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO E SOBRECOXA ASSADA
- 10 ARROZ INTEGRAL E PANQUECA DE CARNE AO MOLHO SUGO
- 11 ARROZ INTEGRAL E PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO SUGO
- 12 ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E CARNE DE PANELA
- 13 ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS E PEIXE ASSADO
- 14 ARROZ INTEGRAL COM VAGEM E SOBRECOXA ASSADA
- 15 ARROZ INTEGRAL E STROGONOFF LIGHT DE FRANGO
- 16 ARROZ INTEGRAL E STROGONOFF LIGHT DE CARNE
- 17 ARROZ INTEGRAL E STROGONOFF DE FILE SUÍNO
- 18 ARROZ INTEGRAL E FRANGO XADREZ
- 19 ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA
- 20 ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO DESFIADO



- 21 ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA
- 22 ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO DESFIADO
- 23 ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE MOÍDA
- 24 ESCONDIDINHO DE AIPIM COM FRANGO DESFIADO
- 25 ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM CARNE MOÍDA
- 26 ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM FRANGO DESFIADO
- 27 MACARRÃO INTEGRAL COM ALMÔNDEGA DE FRANGO AO MOLHO SUGO
- 28 MACARRÃO INTEGRAL COM ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO SUGO
- 29 BATATA AO MURRO COM LIMÃO E CÚRCUMA E ISCA DE CARNE
- 30 BATATA AO MURRO COM LIMÃO E CÚRCUMA E FRANGO PICADINHO
- 31 BATATA AO MURRO COM LIMÃO E CÚRCUMA E PEIXE ASSADO
- 32 NHOQUE DE BATATA COM FRANGO PICADO E ERVILHAS AO MOLHO SUGO
- 33 NHOQUE DE BATATA COM CARNE MOÍDA E CENOURA AO MOLHO SUGO
- 34 NHOQUE DE BATATA DOCE FRANGO PICADO E ERVILHAS AO MOLHO SUGO
- 35 NHOQUE DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA E CENOURA AO MOLHO SUGO
- 36 RISOTO INTEGRAL COM BROCOLIS E PEIXE EMPANADO
- 37 RISOTO INTEGRAL COM PARMESÃO E ISCA DE CARNE
- 38 RISOTO INTEGRAL COM PARMESÃO E ISCA DE FRANGO
- 39 PURÊ DE MANDIOQUINHA COM HAMBURGUER DE CARNE
- 40 PURÊ DE MANDIOQUINHA COM KIBE DE CARNE ASSADO
- 41 PURÊ DE MANDIOQUINHA COM KIBE DE FRANGO
- 42 PURÊ DE BATATA DOCE COM KAFTA DE FRANGO
- 43 PURÊ DE BATATA AO PERFUME DE ALECRIM COM KAFTA DE FRANGO
- 44 GRÃO DE BICO COM SALSINHA E CEBOLINHA E FRANGO AO CURRY



REFEIÇÕES FIT - LOW CARB

PEÇA PELO NÚMERO

- 45 BOBÓ DE LEGUMES E SOBRECOXA ASSADA
- 46 MIX DE LEGUMES E SOBRECOXA ASSADA
- 47 ARROZ DE COUVE FLOR E SOBRECOXA ASSADA
- 48 ARROZ DE BRÓCOLIS E SOBRECOXA ASSADA
- 49 TOMATINHOS CONFIT COM PALMITO E KIBE DE CARNE ASSADO
- 50 TOMATINHOS CONFIT COM PALMITO E KAFTA DE FRANGO
- 51 STROGONOFF DE CARNE COM ARROZ DE COUVE FLOR E CENOURA PICADA
- 52 MIX DE LEGUMES COM QUINUA E ALMÔNDEGAS DE CARNE
- 53 ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA
- 54 ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO
- 55 PURÊ DE ABÓBORA, VAGEM AO ALHO E KIBE DE CARNE ASSADO
- 56 PURÊ DE ABÓBORA COM PEIXE ASSADO
- 57 PANQUECA LOW CARB DE FRANGO AO MOLHO SUGO COM MIX DE LEGUMES
- 58 PANQUECA LOW CARB DE CARNE AO MOLHO SUGO COM MIX DE LEGUMES
- 59 PURÊ DE BRÓCOLIS E HAMBURGUER DE CARNE
- 60 LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA E MUSSARELA
- 61 LASANHA DE BERINJELA COM CARNE MOÍDA E MUSSARELA
- 62 ABOBRINHA REGOFADA COM CENOURA E PEIXE ASSADO
- 63 ABOBRINHA REFOGADA COM SALSINHA E CARNE MOÍDA
- 64 CHARUTINHO DE REPOLHO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO E ARROZ DE COUVE FLOR



- 65** ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA E MOLHO AO SUGO
- 66** ESPAGUETE DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E MOLHO AO SUGO
- 67** PARMEGIANA LIGHT DE FRANGO COM ARROZ DE COUVE FLOR
- 68** PARMEGIANA LIGHT DE CARNE COM ARROZ DE COUVE FLOR
- 69** ISCA DE CARNE ACEBOLADA COM CAPONATA DE BERINJELA
- 70** ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO LIGHT E BRÓCOLIS AO ALHO
- 71** STROGONOFF DE FILE SUÍNO E ARROZ DE COUVE FLOR
- 72** FRANGO XADREZ LIGHT COM MIX DE LEGUMES E QUINUA
- 73** CARNE XADREZ COM MIX DE LEGUMES E QUINUA
- 74** CARNE PICADA AO MOLHO SHOYU LIGHT E CENOURA PICADA COM PALMITO
- 75** LEGUMES A JULIENNE E ALMÔNDEGAS DE CARNE
- 76** FRANGO AO MOLHO CREAMCHEESE LIGHT E MIX DE LEGUMES
- 77** FILÉ DE PEIXE EMPANADO E ESPAGUETE DE CENOURA
- 78** FRANGO AO LIMÃO E ERVAS CREMOSO E LEGUMES A JULIENNE



SOPAS

PEÇA PELO NÚMERO

- 79 SOPA CREME DE BATATA COM CEBOLINHA
- 80 SOPA CREME DE CENOURA COM LINHAÇA
- 81 SOPA CREME DE MANDIOQUINHA COM CARNE MOÍDA
- 82 SOPA CREME DE ABÓBORA COM TOMATE
- 83 SOPA CREME DE INHAME COM ESPECIARIAS
- 84 SOPA CREME DE BETERRABA COM BATATA
- 85 SOPA CREME DE ABOBRINHA COM MACARRÃO
- 86 SOPA CREME DE BRÓCOLIS COM ALHO PORÓ
- 87 SOPA CREME DE ERVILHA COM CARNE
- 88 SOPA CREME DE PALMITO COM PARMESÃO
- 89 SOPA CREME DE TOMATE COM PALMITO EM PEDAÇOS
- 90 SOPA CREME DE LEGUMES AMARELOS
- 91 SOPA CREME CAPRESE
- 92 SOPA CREME CALDO VERDE LIGHT
- 93 SOPA CREME DE GRÃO DE BICO



REFEIÇÕES FIT GOURMET

PEÇA PELO NÚMERO

- 94** KAFTA DE FRANGO COM RECHEIO DE RICOTA E RASPAS DE LIMÃO E PURÊ DE MANDIOQUINHA
- 95** PURÊ DE BATATA DOCE AO PERFUME DE CURRY E FILÉ DE BABY BEEF ACEBOLADO
- 96** MIX DE LEGUMES E SALMÃO ASSADO AO ALHO
- 97** MIX DE LEGUMES E SAINT PETER AO MOLHO DE MARACUJÁ
- 98** ARROZ DE COUVE FLOR COM AMÊNDOAS E PARMEGIANA LIGHT DE MIGNON
- 99** ISCA DE MIGNON ACEBOLADO COM TOMATE CONFIT COM PALMITO
- 100** MIX DE QUINUA COM LEGUMES E FILÉ MIGNON AO MOLHO MADEIRA
- 101** ALMÔNDEGAS DE CARNE COM RECHEIO DE MUSSARELA E ESPAGUETE DE PUPUNHA





ME CONTATE



(11) 99932-0883



CHEF VANESSA RODRIGUES



@CHEFVANESSARODRIGUES