



As tabelas seguintes têm a informação nutricional da nossa refeição completa para 4 pessoas e por pessoa.

### Creme de cenoura e gengibre

Ingredientes	peso a considerar	Kcal (100g)	HC (100g)	Prot. (100g)	Líp (100g)	fibra (100g)	Kcal	HC	Prot.	Líp.	fibra
cenoura	150g	23	3,6	0,7	0	0,4	34,5	5,4	1,05	0	0,6
cebola	70g	18	2,4	1	0,2	1,4	12,6	1,68	0,7	0,14	0,98
batata	400g	87	18,5	2,4	0	1,6	348	74	9,6	0	6,4
gengibre	10g	82	15,8	1,8	0,8	2	8,2	1,5	0,18	0,08	0,2
azeite	15g	900	0	0,1	99,9	0	135	0	0,02	15	0
sal	q.b.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
alho	4g	72	11,3	3,8	0,6	3	2,88	0,45	0,15	0,02	0,12
cebolinho	5g	28	1,7	2,8	0,6	2,1	1,4	0,09	0,14	0,03	0,11
TOTAL PARA 4 PESSOAS							542,58	83,12	11,84	15,27	8,41
TOTAL POR PESSOA							135,65	20,78	2,96	3,82	2,10

### Salada de alface, cenoura e cebola

Ingredientes	peso a considerar	Kcal (100g)	HC (100g)	Prot. (100g)	Líp. (100g)	fibra (100g)	Kcal	HC	Prot.	Líp.	fibra
cenoura	100g	25	4,4	0,6	0	2,6	25	4,4	0,6	0	2,6
alface	100g	15	0,8	1,8	0,2	1,3	15	0,8	1,8	0,2	1,3
cebola	50g	20	3,1	0,9	0,2	1,3	10	1,55	0,18	0,1	0,65
azeite	5g	900	0	0,1	99,9	0	45	0	0,005	4,99	0
sal	q.b.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL PARA 4 PESSOAS							95,00	6,75	2,59	5,29	4,55
TOTAL POR PESSOA							23,75	1,69	0,65	1,32	1,14



### Filetes à Gomes de Sá

Ingredientes	peso a considerar	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	fibra (100g)	Kcal	HC	Prt	Lip	fibra
filetes de pescada	800g	114	0	20,1	3,7	0	912	0	40,1	29,6	0
batata	500g	87	18,5	2,4	0	1,6	435	92,5	12	0	0,8
cebola frita em azeite	75g	138	6,2	1,9	11,2	2,6	103,5	4,65	1,43	8,4	1,95
alho	12g	72	11,3	3,8	0,6	3	8,64	1,36	0,46	0,07	0,36
ovo cozido	90g	149	0	13	10,8	0	134,1	0	11,7	9,72	0
louro	20g										
salsa	10g	20	0,4	3,1	0	2,9	0,2	0,04	0,31	0	0
azeitonas	40g	180	18,5	1,4	0	4	72	7,4	0,56	0	0
<b>TOTAL PARA 4 PESSOAS</b>							<b>1665,44</b>	<b>105,95</b>	<b>66,56</b>	<b>47,79</b>	<b>3,11</b>
<b>TOTAL POR PESSOA</b>							<b>416,36</b>	<b>26,49</b>	<b>16,64</b>	<b>11,95</b>	<b>0,78</b>

### Delícia de morango

Ingredientes	peso a considerar	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	fibra (100g)	Kcal	HC	Prt	Lip	fibra
Morango	80g	34	5,3	0,6	0,4	2	27,2	4,24	0,48	0,32	1,6
Água	500 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gelatina de morango	85g	64	14	2	0	0	54,4	11,9	1,7	0	0
<b>TOTAL PARA 4 PESSOAS</b>							<b>81,60</b>	<b>16,14</b>	<b>2,18</b>	<b>0,32</b>	<b>1,60</b>
<b>TOTAL POR PESSOA</b>							<b>20,40</b>	<b>4,04</b>	<b>0,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>



### Refresco de limão e hortelã

Ingredientes	peso a considerar	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	fibra (100g)	Kcal	HC	Prt	Lip	fibra
água	1 l	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
sumo de limão	120g	25	1,5	0,3	0	0	30	1,8	0,36	0	0
açúcar	20g	397	99,3	0	0	0	79,4	19,86	0	0	0
hortelã	20g										
TOTAL PARA 4 PESSOAS							109,40	21,66	0,36	0,00	0,00
TOTAL POR PESSOA							27,35	5,42	0,09	0,00	0,00

Refeição completa:	Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	fibra
para 4 pessoas	2494,02	233,62	83,53	68,67	17,67
por pessoa	623,51	58,41	20,88	17,17	4,42