

Congelados da Nutri, a arte de combinar bem os nutrientes proporcionando prazer, sabor e saúde!

# CONGELADOS da NUTRI

Luciana Harfenist

Utilizamos temperos naturais

Não utilizamos glutamato monossódico

Não usamos farinha de trigo

Baixo índice glicêmico



### ATENÇÃO, para fazer seu pedido, siga este passo a passo:

- 1 - Para encomendas, salve este arquivo no seu computador, preenchendo somente a coluna "quantidade".
- 2 - Insira seus dados corretamente, principalmente o local para entrega de seu pedido (com referências do local).
- 3- Salve o arquivo com o seu nome e envie para: pedidos@lucianaharfenist.com.br

Tel.: 21 97171-0388 • www.lucianaharfenist.com.br • E-mail: pedidos@lucianaharfenist.com.br

Além de nosso e-mail, pedidos e informações podem ser feitos nos telefones (21) 3143-2399/ 97171-0388 , no horário de 9:00 h às 17:00 h, somente dias úteis.

A encomenda mínima é de 6 pratos dentro da região metropolitana do Rio de Janeiro

As entregas são realizadas diariamente com o prazo de até 3 dias úteis, dentro do horário comercial, após a confirmação do pedido.

Valores da Taxa de Entrega: Zona Sul/Centro/Tijuca - R\$ 15,00 Barra da Tijuca e Zona Oeste: R\$ 20,00

Zona Norte - R\$ 20,00 Niterói - R\$ 35,00 Demais regiões, consulte-nos por telefone.

O pagamento deve ser realizado no ato da entrega, em dinheiro ou cheque.

Nome:	
Endereço:	
Bairro + CEP:	
Telefones (com DDD):	
Ponto de referência:	
E-mail:	
OBSERVAÇÕES:	

VALOR TOTAL DO PEDIDO (ACRESCENTAR TAXA DE ENTREGA) R\$ -

### DIETA DETOX

CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A10	RISOTO DE QUINOA E CENOURA COM COGUMELOS	Risoto de quinoa com comgumelos shiitake, brócolis, couve-flor, cenoura e alho dourado.			22	343	R\$ 23,50		R\$ -
A11	TORTA DE LENTILHA	Torta a base lentilha, abobrinha e sementes de gergelim com vegetais e castanha-do-Pará.			94	270	R\$ 23,70		R\$ -
A12	SPAGUETI DE ABOBRINHA	Abobrinhas salteadas com ervas e especiarias ao molho rústico de tomate.			41	120	R\$ 23,60		R\$ -
A13	MACARRÃO SEM GLÚTEN À TOSCANA	Massa a base de arroz, ao molho de azeite extra virgem, com manjerição, tomate cereja, cenoura, nozes e mussarela de búfala.			143	350	R\$ 27,70		R\$ -
A14	FEIJÃO MULATINHO COM ERVAS E GERGELIM	Feijão mulatinho acompanhado de arroz integral com castanhas e couve, com cenoura e gergelim.			47	198	R\$ 23,70		R\$ -
A15	SPAGUETI DE PUPUNHA AO MOLHO RÚSTICO DE TOMATE COM MUSSARELA DE BÚFALA	Pupunha desfiada, ao molho rustico de tomate perfumado com pimenta de cheiro, com lascas de mussarela de búfala.		X	47	198	R\$ 28,80		R\$ -
A16	HAMBURGUER DE QUINOA	Hamburger feito de quinoa e cenoura, temperado com ervas, acompanhado de mussarela de búfala, couve-flor, vagem e cenouras refogadas com molho de tomate.			39	198	R\$ 23,70		R\$ -

### SOPAS DETOX

CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A20	SOPA DE CEBOLA COM PORÓ	Creme de cebolas à julienne, refogadas com tempero especial de alho poró.			122	116	R\$ 19,80		R\$ -
A21	CREME DE ERVILHA LIGHT	Creme de ervilhas com abobrinha e shiitake.			82	136	R\$ 23,30		R\$ -
A22	SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE	Creme de abóbora com gengibre e ervas especiais.			69	86	R\$ 17,60		R\$ -

A23	SOPA DE LENTILHA DETOX	Sopa de Lentilha com legumes, enriquecida com cogumelos Paris.			121	218	R\$ 17,80		R\$ -
A24	CALDO VERDE PROTÉICO	Creme de couve-flor enriquecido com cubos de peito de frango e couve.			81	123	R\$ 20,10		R\$ -
A25	SOPA MULTI DETOX	Caldo cremoso à base de vegetais desintoxicantes e folhas verdes.			68	95	R\$ 19,40		R\$ -
A26	SOPA DE TOMATE	Tomate liquidificado, temperado com manjeriço.			4,6	97	R\$ 18,70		R\$ -
A27	SOPA DE QUINOA E LEGUMES	Sopa de quinoa com legumes em cubinhos, temperada com pimenta biquinho.			70	117	R\$ 18,30		R\$ -
A28	CREME DE CENOURA COM BRÓCOLIS	Sopa cremosa de cenoura com flores de brócolis.			68	92	R\$ 21,50		R\$ -
A29	CALDO VEGETARIANO	Creme de batatas e couve com flocos de amaranto.			75	125	R\$ 17,70		R\$ -
<b>LINHA FITNESS (com 100g de Proteína) e LINHA FITNESS MASS (Com 150g de proteína)</b>									
CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
F10	SALMÃO FIT COM ERVAS	Salmão ao forno, desfiado com gergelim, ervas e óleo de coco, acompanhado de suflê de batata baroa com cenoura e brócolis salteado com castanhas e orégano.					R\$ 32,30		R\$ -
F11	SALMÃO FIT COM ERVAS MASS	Salmão ao forno, desfiado com gergelim, ervas e óleo de coco, acompanhado de suflê de batata baroa com cenoura e brócolis salteado com castanhas e orégano.					R\$ 38,20		R\$ -
F12	SALMÃO COM GENGIBRE	Salmão grelhado com gengibre e cúrcuma, acompanhado de brócolis, couve flor e salteado de abobrinhas e berinjela.					R\$ 32,30		R\$ -
F13	SALMÃO COM GENGIBRE MASS	Salmão grelhado com gengibre e cúrcuma, acompanhado de brócolis, couve flor e salteado de abobrinhas e berinjela.					R\$ 37,90		R\$ -
F14	SALMÃO COM ARROZ NEGRO	Salmão grelhado com gergelim e ervas, acompanhado de arroz negro e vagem refogada com pimentões vermelhos.					R\$ 32,30		R\$ -
F15	SALMÃO COM ARROZ NEGRO MASS	Salmão grelhado com gergelim e ervas, acompanhado de arroz negro e vagem refogada com pimentões vermelhos.					R\$ 38,20		R\$ -
F16	QUIBE COM QUINOA	Kibe de patinho com quinoa, recheado com cenoura e hortelã, acompanhado de risoto com lentilha, brócolis, cenoura, castanhas e orégano.					R\$ 25,50		R\$ -
F17	QUIBE COM QUINOA MASS	Kibe de patinho com quinoa, recheado com cenoura e hortelã, acompanhado de risoto com lentilha, brócolis, cenoura, castanhas e orégano.					R\$ 28,90		R\$ -
F18	FILET MIGNON COM SHITAKE	Filet mignon ao molho de cogumelos shitake, acompanhado de repolho roxo e finas rodela de batata cozida.					R\$ 32,50		R\$ -
F19	FILET MIGNON COM SHITAKE MASS	Filet mignon ao molho de cogumelos shitake, acompanhado de repolho roxo e finas rodela de batata cozida.					R\$ 39,90		R\$ -
F20	TORTA MUSCLE DE CARNE	Massa a base de purê de batata doce com orégano, castanhas e especiarias, com recheio de carne e acompanhado de mix de repolho roxo e verde.					R\$ 25,60		R\$ -
F21	TORTA MUSCLE DE CARNE MASS	Massa a base de purê de batata doce com orégano, castanhas e especiarias, com recheio de carne e acompanhado de mix de repolho roxo e verde.					R\$ 28,90		R\$ -
F22	TORTA MUSCLE DE FRANGO	Massa a base de purê de batata barôa e especiarias, com recheio de frango e caponata de legumes.					R\$ 26,10		R\$ -
F23	TORTA MUSCLE DE FRANGO MASS	Massa a base de purê de batata barôa e especiarias, com recheio de frango e caponata de legumes.					R\$ 29,70		R\$ -
F24	FRANGO FITNESS FUNCIONAL	Filet de frango com farofa de brócolis e castanha-do-Pará, acompanhado de ervilha torta ao vapor e purê de abóbora.					R\$ 25,40		R\$ -
F25	FRANGO FITNESS FUNCIONAL MASS	Filet de frango com farofa de brócolis e castanha-do-Pará, acompanhado de ervilha torta ao vapor e purê de abóbora.					R\$ 30,90		R\$ -

F26	FRANGO COM COGUMELO PARIS RECHEADO	Tiras de frango molho especial, com cogumelo paris recheado com ricota e ervas, acompanhado de brócolis e couve-flor salteados.					R\$ 25,70		R\$ -
F27	FRANGO COM COGUMELO PARIS RECHEADO MASS	Tiras de frango molho especial, com cogumelo paris recheado com ricota e ervas, acompanhado de brócolis e couve-flor salteados.					R\$ 31,20		R\$ -
F28	FRANGO TROPICAL	Frango na moranga, acompanhado de brócolis e repolho roxo refogado com ervas.					R\$ 25,60		R\$ -
F29	FRANGO TROPICAL MASS	Frango na moranga, acompanhado de brócolis e repolho roxo refogado com ervas.					R\$ 31,00		R\$ -
F30	FILETS DE FRANGO COM MUFFIN DE CENOURA	Tiras de frango ao molho caseiro, com muffin proteico de cenoura e ricota.					R\$ 25,60		R\$ -
F31	FILETS DE FRANGO COM MUFFIN DE CENOURA MASS	Tiras de frango ao molho caseiro, com muffin proteico de cenoura e ricota.					R\$ 31,00		R\$ -
F32	NHOQUE DE RICOTA COM ABÓBORA	Massa de nhoque a base de batata e ricota, com abóbora e acompanhado de peito de frango e mix de repolho roxo e verde.					R\$ 25,60		R\$ -
F33	NHOQUE DE RICOTA COM ABÓBORA MASS	Massa de nhoque a base de batata e ricota, com abóbora e acompanhado de peito de frango e mix de repolho roxo e verde.					R\$ 31,00		R\$ -
F34	CEBOLA LOW CARB RECHEADA COM FRANGO ORIENTAL	Pétalas de cebolas recheadas com frango desfiado ao molho de tomate rústico, acompanhada de caponata de legumes.					R\$ 26,60		R\$ -
F35	CEBOLA LOW CARB RECHEADA COM FRANGO ORIENTAL MASS	Pétalas de cebolas recheadas com frango desfiado ao molho de tomate rústico, acompanhada de caponata de legumes.					R\$ 31,20		R\$ -

#### SOJA

CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A30	FEIJOADA FUNCIONAL	Feijão com proteína de soja e vegetais, acompanhado de tofu defumado, arroz integral, farofa e couve refogada.			176	348	R\$ 20,30		R\$ -
A31	QUIBE VEGAN A MODA ÁRABE	Quibe de soja, recheado com ricota fresca e temperos verdes acompanhado de arroz com lentilhas e cebolas douradas.	X	X	90	358	R\$ 22,20		R\$ -

#### AVES

CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A40	FRANGO ASIATICO	Cubos de frango com vegetais e amêndoas, acompanhado de arroz integral com brócolis e açafrão.			146	259	R\$ 22,40		R\$ -
A41	FRANGO TAILANDES	Filet de frango ao molho de erva doce, acompanhado de arroz basmati com amêndoas e purê de couve-flor.			54	223	R\$ 22,50		R\$ -
A42	GRATIN DE FRANGO	Rocambole de peito de frango moído com linhaça, ao forno, acompanhado de chicória e berinjela agri-doce.			145	288	R\$ 23,50		R\$ -
A43	FRANGO COM SHIIMEJI	Frango ao vinho Bordeaux com cogumelos shiimeji, acompanhado de brócolis e castanhas-do-Pará.		X	143	290	R\$ 24,50		R\$ -
A44	FRANGO COM CURRY E CASTANHAS DO BRASIL	Cubos de filet de frango com maçãs ao vinho e curry, acompanhado de arroz integral com castanhas de cajú.			103	378	R\$ 23,30		R\$ -
A45	FRANGO AO LEITE DE CÔCO COM RISOTO DE MILHO E ERVAS	Frango ao leite de côco, com ervas aromáticas, acompanhado de risoto de milho e salteado de legumes.			139	334	R\$ 23,50		R\$ -
A46	LASANHA FUNCIONAL	Tiras de Abobrinha, recheadas com frango desfiado, ao molho de creme light, acompanhado de arroz integral com passas.		X	186	288	R\$ 20,60		R\$ -
A47	FRANGO AROMATICO COM QUIBE DE ABOBORA	Filet de frango grelhado ao molho pesto, acompanhado de quibe de abóbora.	X	X	119	326	R\$ 23,40		R\$ -
A48	FRANGO COM OLEO DE GERGELIM	Tirinhas de frango ao óleo de gergelim, com pimentão vermelho e gengibre, acompanhadas de arroz integral e jardineira de legumes ao molho shoyu.			46	239	R\$ 21,40		R\$ -
A49	FRANGO ACRIDOCE	Peito frango ao brie com damasco.		X	75	280	R\$ 23,60		R\$ -

A50	LASANHA DE BERINJELA À ORIENTAL	Tiras de berinjela ao molho aromático com blanquet e mussarela light.		X	414	289	R\$ 21,00		R\$ -
PESCADOS									
CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A51	ATUM COM CROSTA DE GERGELIM	Cortes de atum empanado no gergelim, acompanhado de abóbora e couve com flocos de quinoa colorida.			85	238	R\$ 33,30		R\$ -
A52	SALMÃO ORIENTAL	Salmão ao forno com molho oriental, acompanhado de couscous marroquino e chuchu com ervas.	X		125	315	R\$ 33,50		R\$ -
A53	PEIXE COM CROSTA DE QUINUA	Filet de peixe na crosta de quinoa, ao forno, com quenelles de batata barôa ao molho de tomate picante.			115	287	R\$ 30,30		R\$ -
A54	PEIXE COM ALHO PORO E JARDINEIRA DE LEGUMES	File de peixe grelhado com ervas e alho poró, acompanhado de jardineira de legumes.			237	264	R\$ 30,30		R\$ -
A55	LINGUADO COM FUNGUI	Filet de linguado ao molho funghi, com arroz integral.		X	153	356	R\$ 31,80		R\$ -
A56	LINGUADO FUNCIONAL COM ESPECIARIAS	Linguado ao forno com creme especial de legumes e arroz integral.			65	239	R\$ 30,70		R\$ -
A57	CONGRO COM MOLHO DE LIMÃO SICILIANO E COGUMELOS	Filet de congro, perfumado com com raspas de limão siciliano e cogumelos.			68	234	R\$ 31,50		R\$ -
A58	CONGRO COM CROSTA DE COCO	Filet de congro com crosta de côco, acompanhado de arroz com amêndoas e banana sauté.			83	229	R\$ 31,90		R\$ -
A59	CAMARÃO COM CUSCUZ E ESPECIARIAS	Camarão ao bafo com ervas indianas e couscous de milho.			94	372	R\$ 32,90		R\$ -
CARNE VERMELHA									
CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A60	POLPETONE DE CARNE COM JARDINEIRA DE LEGUMES E ARROZ INTEGRAL	Almôndegas a base de carne móida com farinha de linhaça, ao molho de tomate, acompanhadas de arroz, cenoura, brócolis, batata inglesa, couve-flor e espinafre.			450	277	R\$ 23,50		R\$ -
A61	BIFE A ROLÊ FUNCIONAL	Bife a rolê recheado com cenoura ao molho especial de ervas, acompanhado de purê de inhame e vegetais.		X	443	366	R\$ 27,90		R\$ -
A62	ESCALOPE DE CARNE AO FUNGHI	Filet mignon ao vinho branco, com funghi, damasco, amendôas, nozes e passas, acompanhado de arroz integral.			117	560	R\$ 30,40		R\$ -
SOBEMESAS									
CÓD	NOME DO PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	GL	LAC	Na	Kcal	VALOR	QUANTID.	Total R\$
A70	TORTA DE MAÇÃ	Massa funcional sem trigo, recheada com maçãs e canela				130	R\$ 8,60		R\$ -
A71	TORTA DE BANANA	Camadas de banana a base de mel com castanhas.				140	R\$ 8,60		R\$ -
A72	DOCE DE ABÓBORA COM CÔCO	Doce feito de abobora madura, com côco ralado e canela				50	R\$ 7,90		R\$ -
A73	BROWNIE FUNCIONAL	Brownie feito com cacau orgânico, fécula de batata, óleos essenciais e nozes.				145	R\$ 8,00		R\$ -
A74	DELÍCIA DE ABACAXI	Refrescante sobremesa de abacaxi.				70	R\$ 8,60		R\$ -
A75	TORTA DE LIMÃO FUNCIONAL	Massa funcional sem trigo, recheada com merengue de limão					R\$ 8,60		R\$ -
A76	BROWNIE DE CHOCOLATE COM CHIA	Brownie de chocolate light, com semente de chia.					R\$ 8,50		R\$ -

#### A NUTRI QUER OUVIR VOCÊ!



Gostou mais de algum prato?  
Tem alguma observação ou sugestão?  
Tem algum pedido de receita em especial?

Escreva para a Nutri, no pedidos@lucianaharfenist.com.br e esteja sempre acompanhando nosso site, www.lucianaharfenist.com.br, pois estaremos trazendo novidades saudáveis e saborosas para você!