VERITÁ

saudável. de verdade.

# Catálogo Nutricional Veritá

ORGULHOSAMENTE:

- sem glúten
- sem leite
- sem soja
- sem óleos inflamatórios
- sem farinhas refinadas
- desenvolvido por nutricionistas

# A Veritá

Em 2013, três nutricionistas perceberam uma grande lacuna no mercado de lanches: a falta de opções realmente saborosas, saudáveis e proteicas. Convidaram, então, um amigo administrador para completar o time - focado na excelência da experiência do consumidor. Assim, nasceu a Veritá!

Mas calma, a gente não está aqui só para oferecer apenas produtos sem glúten e sem leite, não! Somos muito mais do que isso! Sabe por quê?

Porque tudo aqui é livre de todos aqueles conservantes, corantes, adoçantes artificiais, óleos vegetais inflamatórias e farinhas refinadas! Não utilizamos nem mesmo as sem glúten!

Aqui, a prioridade é sempre usar ingredientes orgânicos de primeira. Queremos garantir que o que chega até você seja simplesmente impecável.

Ah, e todos os nossos produtos são 100% seguros para celíacos e alérgicos à proteína do leite e da soja. Podem confiar!

E mais: as nossas embalagens são amigas da natureza, viu? Totalmente atóxicas e biodegradáveis, porque além de proteger a nossa saúde das toxinas vindas do plástico, a gente também se preocupa em proteger o planeta.

Veritá significa verdade, que além de ser o nosso nome, é o nosso lema. É verdade na escolha dos ingredientes, dos processos, das embalagens e até dos preços

A gente pensa em cada detalhe, do começo ao fim, para garantir que você tenha acesso a lanches saudáveis de verdade, nutritivos, deliciosos, acessíveis, práticos, sustentáveis e únicos. Porque você merece o melhor!

LEGENDA:

SEM OLEAGINOSAS

SEM OVO

VEGANO

SEM AÇÚCAR

VERITÁ
saudável. de verdade.

# Acesse diretamente

- Veritás Salgados
- Veritás Doces
- Salgadinhos
- Proteínas
- Refeições
- Bowls de Fruta
- Sopas
- Bolos e Sobremesas
- Nhoque e Cajú Cream
- Bebidas Veritá

# Veritás Salgados

O Veritá é um produto criado por nós para viabilizar o consumo de comida de verdade em forma  de lanche de forma prática e saborosa a qualquer hora do dia. É a combinação de uma massa fina e macia feita a base de aipim e biomassa de banana verde com recheios ricos em proteínas, fibras e gorduras boas. Foram mais de dois anos de testes para desenvolver esse produto único no mercado. Agora é só você escolher o seu recheio e se deliciar.

# Veritá Carne com Azeitona

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Carne bovina, cebola, tomate orgânico, azeitona, salsa, alho, sal e azeite de oliva extra virgem.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 196 kcal | 10 |
| Carboidratos | 17 g | 6 |
| Proteínas | 16 g | 22 |
| Gorduras totais | 7 g | 13 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 8 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 5 g | 19 |
| Sódio | 46 mg | 2 |

O mais proteico da linha de Veritás.

# Veritá Carne Acebolada com Mostarda e Mel

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Carne bovina, cebola, mostarda dijon sem aditivos, mel, sal e azeite de oliva extra virgem.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 173 kcal | 9 |
| Carboidratos | 22 g | 7 |
| Proteínas | 10 g | 13 |
| Gorduras totais | 5 g | 10 |
| Gorduras saturadas | 1 g | 7 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 5 g | 18 |
| Sódio | 65 mg | 3 |

Com mostarda Dijon francesa.

# Veritá Carnita Mexicana

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Carne bovina, cebola roxa, pimentão vermelho, pimentão amarelo, coentro, azeite de oliva extra virgem, sal, alho, cominho, chilli, páprica picante, jalapeño e canela.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 167 kcal | 8 |
| Carboidratos | 17 g | 5 |
| Proteínas | 10 g | 13 |
| Gorduras totais | 7 g | 12 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 8 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 4 g | 17 |
| Sódio | 24 mg | 1 |

Picante na medida.

# Veritá Frango com Palmito

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Filé de coxa e sobrecoxa de frango, palmito, tomate orgânico, biomassa de banana verde, cebola, salsa, sal, azeite de oliva extra virgem, alho e orégano.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 139 kcal | 7 |
| Carboidratos | 17 g | 6 |
| Proteínas | 10 g | 13 |
| Gorduras totais | 4 g | 7 |
| Gorduras saturadas | 0,6 g | 3 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 7 g | 28 |
| Sódio | 30 mg | 1 |

Um clássico, suave e equilibrado.

# Veritá Frango Thai

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Filé de coxa e sobrecoxa de frango, biomassa de banana verde, leite de coco, cebola, sal, curry, gengibre e azeite de oliva extra virgem.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 179 kcal | 9 |
| Carboidratos | 16 g | 5 |
| Proteínas | 13 g | 17 |
| Gorduras totais | 7 g | 13 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 14 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 8 g | 31 |
| Sódio | 8 mg | 0 |

Com os poderes anti-inflamatórios do curry.

# Veritá de Siri

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Carne de siri pura desfiada, biomassa de banana verde, leite de coco, cebola, tomate orgânico, limão, salsa, sal, alho, azeite de oliva extra virgem, pimenta do reino e pimenta vermelha.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 143 kcal | 7 |
| Carboidratos | 16 g | 5 |
| Proteínas | 12 g | 15 |
| Gorduras totais | 4 g | 7 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 7 g | 29 |
| Sódio | 132 mg | 5 |

Uma casquinha de siri repaginada.

# Veritá Camarão Satay

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Camarão médio, cebola, biomassa de banana verde, suco de laranja, leite de coco, pasta de amendoim, suco de limão, azeite de oliva extra virgem, gengibre, coentro, sal, alho, cominho, pimenta branca e pimenta chilli.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 192 kcal | 10 |
| Carboidratos | 17 g | 6 |
| Proteínas | 16 g | 21 |
| Gorduras totais | 7 g | 12 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 13 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 6 g | 25 |
| Sódio | 193 mg | 8 |

Inspirado nos sabores da cozinha do sudeste asiático.

# Veritá Lombo ao Creme

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Creme de castanha de caju Veritá (castanha de caju W1, Inhame, aipim, limão, polvilho azedo, gordura de coco, azeite de oliva extra virgem, sal, levedura, alho em pó, cebola em pó, pimenta branca), lombo suíno defumado artesanalmente sem conservantes, tomate orgânico, orégano.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 179 kcal | 9 |
| Carboidratos | 19 g | 6 |
| Proteínas | 8 g | 10 |
| Gorduras totais | 8 g | 15 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 9 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 4 g | 17 |
| Sódio | 88 mg | 1 |

A versão saudável do misto quente.

# Veritá Caprese

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Creme de castanha de caju Veritá (castanha de caju W1, Inhame, aipim, limão, polvilho azedo, gordura de coco, azeite de oliva extra virgem, sal, levedura, alho em pó, cebola em pó, pimenta branca), tomate orgânico, azeite de oliva extra virgem, manjericão e sal marinho.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 184 kcal | 9 |
| Carboidratos | 20 g | 7 |
| Proteínas | 2 g | 3 |
| Gorduras totais | 11 g | 19 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 17 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 4 g | 17 |
| Sódio | 15 mg | 1 |

Cremoso e irresistível.

# Veritá Caponata de Berinjela

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Berinjela, cebola, pimentão vermelho, uvas passas, azeitona azapa, azeite de oliva extra virgem, alho, manjericão fresco, sal, vinagre de maçã, orégano, pimenta branca e louro.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 226 kcal | 11 |
| Carboidratos | 29 g | 10 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 11 g | 20 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 14 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 8 g | 30 |
| Sódio | 148 mg | 6 |

A verdadeira caponata, rica em antiioxidantes.

# Veritá Brócolis com Palmito

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Brócolis, palmito, cebola, biomassa de banana verde, leite de coco, alho, sal, azeite de oliva extra virgem, pimenta do reino e noz-moscada.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 118 kcal | 6 |
| Carboidratos | 18 g | 6 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 4 g | 7 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 12 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 8 g | 30 |
| Sódio | 35 mg | 1 |

Rico em fibras, vegano.

# Veritás Doces

A versão doce dos nossos famosos Veritás. A combinação de uma massa fina e macia feita a base de aipim e biomassa de banana verde com recheios ricos em gorduras boas e frutas. A melhor forma de matar a fome e a vontade de doce de uma maneira prática e saudável, de verdade.

# Veritá Banana com Pasta de Amendoim

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, gordura de coco, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Banana, pasta de amendoim, amendoim moído, canela, adoçantes naturais eritritol, stevia e taumatina.

### Informação Nutricional

Porção de 135g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 296 kcal | 15 |
| Carboidratos | 35 g | 12 |
| Proteínas | 9 g | 12 |
| Gorduras totais | 13 g | 24 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 16 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 7 g | 26 |
| Sódio | Zero | - |

O pré-treino preferido dos veritalovers.

# Veritá Banana com Chocolate

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, gordura de coco, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Banana e chocolate 70% Nugali.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 239 kcal | 12 |
| Carboidratos | 34 g | 11 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 10 g | 18 |
| Gorduras saturadas | 5 g | 21 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 7 g | 28 |
| Sódio | 8 mg | 0 |

Feito com chocolate Nugali 70%.

# Veritá Coco com Chocolate

## Massa

Aipim, zaya flour, biomassa de banana verde, gordura de coco, psyllium, sal e goma xantana (fibra).

## Recheio

Coco fresco ralado, chocolate 70% Nugali, adoçante natural stevia e taumatina.

### Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 252 kcal | 13 |
| Carboidratos | 24 g | 8 |
| Proteínas | 2 g | 2 |
| Gorduras totais | 16 g | 30 |
| Gorduras saturadas | 9 g | 42 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 8 g | 32 |
| Sódio | 32 mg | 1 |

Rico em gorduras boas; alto poder de saciedade.

# Salgadinhos

A pedido dos nossos Veritalovers, lançamos nossa linha de mini salgadinhos saudáveis, de verdade. Feitos com massa de aipim e com recheios cremosos e super temperados, eles são a opção perfeita para eventos ou lanchinhos para adultos e crianças.

# Mini Bolinha de Queijo Vegana Veritá

## Massa

Aipim, zaya flour, azeite de oliva extra virgem, sal, cebola e alho.

## Recheio

Castanha de caju, aipim, polvilho azedo, gordura de coco, azeite de oliva extra virgem, limão, sal, levedura, alho e cebola.

## Para empanar

Farinha de mandioca, açafrão e páprica doce.

### Informação Nutricional

Porção de 22g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 46 kcal | 2 |
| Carboidratos | 7 g | 2 |
| Proteínas | 0,4 g | 1 |
| Gorduras totais | 2 g | 4 |
| Gorduras saturadas | 0,5 g | 2 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 0,4 g | 2 |
| Sódio | 0,1 mg | 0 |

A tradicional bolinha de queijo em uma versão prática, saudável e segura para alérgicos. Perfeita para lanche da tarde, assada.

# Mini Risoles de Carne Veritá

## Massa

Aipim, zaya flour, azeite de oliva extra virgem, sal, cebola e alho.

## Recheio

Carne bovina moída, cebola, azeite de oliva extra virgem, salsinha, sal, aipim, polvilho azedo, limão, levedura, pimenta branca, alho e cebola.

## Para empanar

Farinha de mandioca, açafrão e páprica doce.

### Informação Nutricional

Porção de 31g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 55 kcal | 3 |
| Carboidratos | 7 g | 2 |
| Proteínas | 3 g | 3 |
| Gorduras totais | 2 g | 3 |
| Gorduras saturadas | 0,4 g | 2 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 0,4 g | 2 |
| Sódio | 5 mg | 0 |

O tradicional risoles de festa em uma versão prática, saudável e segura para alérgicos. Perfeito para lanche da tarde, assado.

# Mini Coxinha de Frango Veritá

## Massa

Aipim, zaya flour, azeite de oliva extra virgem, sal, cebola e alho.

## Recheio

Frango, cebola, caldo de frango, salsinha, aipim, polvilho azedo, azeite de oliva extra virgem, alho, limão, sal, colorau, levedura, pimenta branca.

## Para empanar

Farinha de mandioca, açafrão e páprica doce.

### Informação Nutricional

Porção de 26g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 46 kcal | 2 |
| Carboidratos | 6 g | 2 |
| Proteínas | 2 g | 2 |
| Gorduras totais | 2 g | 3 |
| Gorduras saturadas | 0,8 g | 4 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 0,4 g | 1 |
| Sódio | 0,1 mg | 0 |

A tradicional coxinha de festa em uma versão prática, saudável e segura para alérgicos. Perfeito para lanche da tarde, assada.

# Super Coxinha de Frango Veritá

## Massa

aipim, zaya flour, caldo de frango, azeite de oliva extravirgem, sal, alho em pó, cebola em pó e goma xantana.

## Recheio

filé de coxa e sobrecoxa de frango, cebola, caldo de frango, aipim, azeite de oliva extravirgem, salsa, polvilho azedo, limão, levedura nutricional, colorau, alho, alho em pó, cebola em pó, sal e pimenta branca.

## Para empanar

farinha de mandioca, açafrão e páprica doce.

### Informação Nutricional

Porção de 100g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 165 kcal | 8 |
| Carboidratos | 19 g | 6 |
| Proteínas | 6,2 g | 12 |
| Gorduras totais | 7,4 g | 11 |
| Gorduras saturadas | 1,4 g | 7 |
| Gordura trans | Zero | 0 |
| Fibra alimentar | 1,3 g | 5 |
| Sódio | 138 mg | 7 |

Massa cremosa e crocante feita à base de aipim com recheio suculento de frango desfiado. A versão grande das nossas mini coxinhas!

# Pão sem Queijo Veritá

Lista de ingredientes

Polvilho azedo, aipim, batata salsa, Azeite de oliva extra virgem, água, sal, limão, levedura, pimenta branca, alho em pó e cebola em pó.

## Informação Nutricional

Porção de 22g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 59 kcal | 3 |
| Carboidratos | 9 g | 3 |
| Proteínas | 0,1 g | 0 |
| Gorduras totais | 2 g | 4 |
| Gorduras saturadas | 0,4 g | 2 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 0,2 g | 1 |
| Sódio | 0,2 mg | 0 |

O pão sem queijo mais parecido com o pão de queijo que você já provou.

# Proteínas

São 4 opções verdadeiramente low carb para quem busca reduzir o consumo de carboidratos sem abrir mão do sabor e da praticidade. Embora toda a nossa linha de produtos possa ser incluída em um cardápio low carb, esses produtos são os que possuem menor teor de carboidratos.

# Quibe Low Carb

Lista de ingredientes

Carne bovina, biomassa de banana verde, cebola, linhaça dourada, hortelã, salsa, sal e tempero sírio.

## Informação Nutricional

Porção de 85g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 136 kcal | 7 |
| Carboidratos | 2 g | 1 |
| Proteínas | 19 g | 25 |
| Gorduras totais | 6 g | 10 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 8 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 6 g | 24 |
| Sódio | 41 mg | 2 |

Protéico, baixo teor de carboidratos, assado.

# Verichicken

## Lista de ingredientes

Filé de coxa e sobrecoxa de frango, cebola, limão, sal e psyllium.

## Para empanar

Farinha de mandioca torrada, açafrão da terra e páprica doce.

### Informação Nutricional

Porção de 100g (4 unidades)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 259 kcal | 13 |
| Carboidratos | 5 g | 1 |
| Proteínas | 26 g | 35 |
| Gorduras totais | 15 g | 28 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 1 g | 5 |
| Sódio | 1 mg | 0 |

Para qualquer hora do dia, protéico, baixo teor de carboidratos, assado.

# Bolo de Cenoura Low Carb

## Lista de ingredientes

Cenoura, ovo, maçã em pó, farinha de amêndoas, eritritol, gordura de coco, suco de maçã, suco de laranja, linhaça dourada, vinagre, fermento, goma xantana e sal.

## Calda

Tâmara, gordura de coco e cacau em pó.

### Informação Nutricional

Porção de 68g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 182 kcal | 9 |
| Carboidratos | 13 g | 4 |
| Proteínas | 5 g | 7 |
| Gorduras totais | 12 g | 21 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 12 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 7 g | 29 |
| Sódio | 27 mg | 1 |

Baixo teor de carboidratos, pra matar a saudade dos bolos da infância.

# Bolo de Cacau Low Carb

## Lista de ingredientes

Ovo, farinha de amêndoas, eritritol, gordura de coco, adoçante natural stevia e taumatina, cacau, linhaça, fermento, vinagre, sal e goma xantana.

## Calda

Tâmara, gordura de coco e cacau em pó.

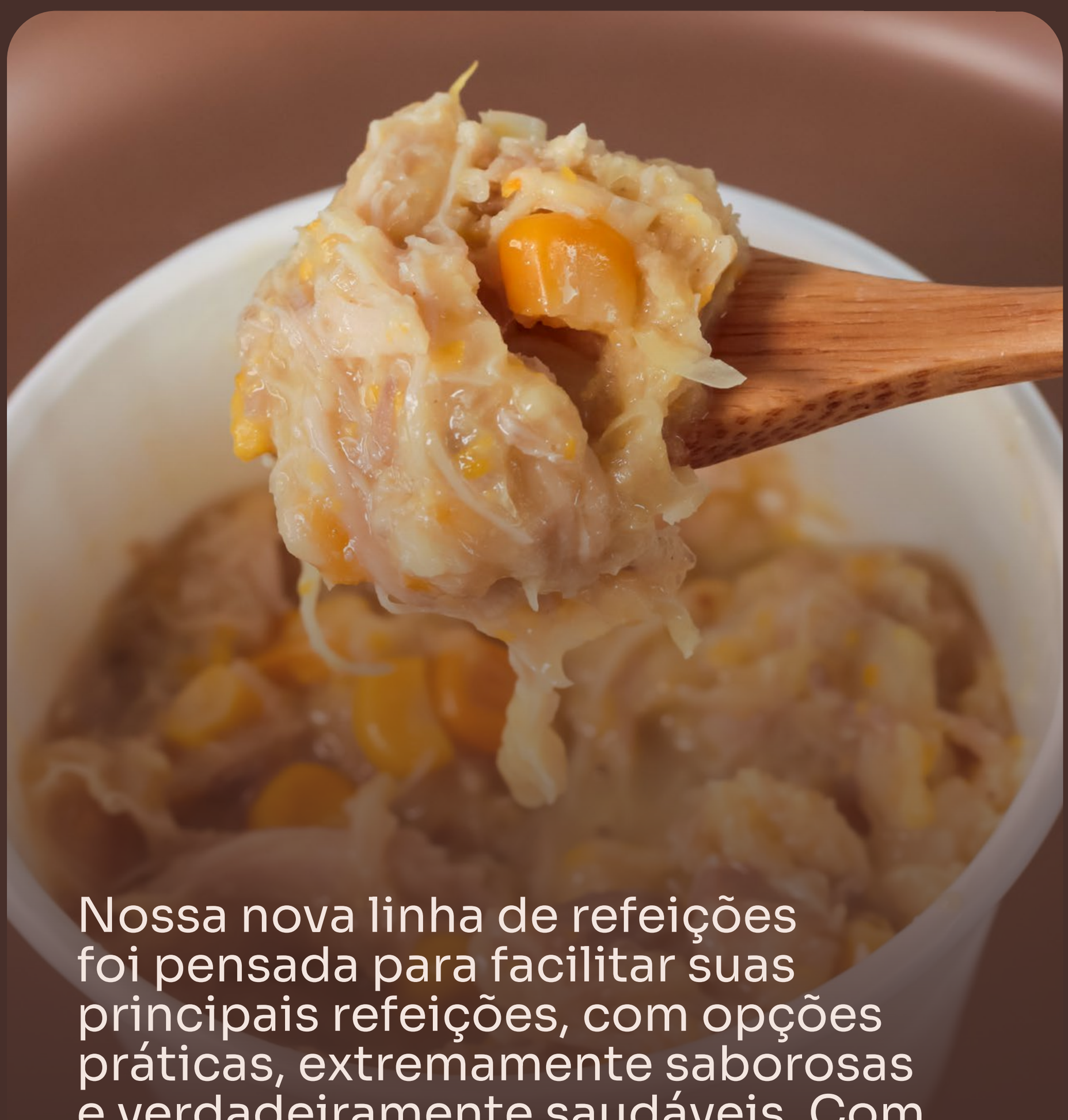
### Informação Nutricional

Porção de 65g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 183 kcal | 9 |
| Carboidratos | 7 g | 2 |
| Proteínas | 7 g | 9 |
| Gorduras totais | 13 g | 25 |
| Gorduras saturadas | 6 g | 27 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 3 g | 13 |
| Sódio | 41 mg | 2 |

Baixo teor de carboidratos, o bolo low carb mais fofo que você já provou.

# Refeições



Nossa nova linha de refeições foi pensada para facilitar suas principais refeições, com opções práticas, extremamente saborosas e verdadeiramente saudáveis. Com foco no alto teor de proteínas, são versáveis e podem compor diversas cominações - acompanhadas de saladas, crepiocas ou o que mais sua imaginação permitir.

# Fricasssê de Frango

Lista de ingredientes

Filé de coxa e sobrecoxa de frango, milho, leite de coco, cebola, azeite de oliva extra virgem, aipim, limão, alho, sal, salsa, levedura nutricional, polvilho azedo, noz moscada, pimenta do reino e pimenta vermelha.

## Informação Nutricional

Porção de 200g (1 unidade)

| Quantidade por porção | 100g | 200g | %VD(*) |
|---|---|---|---|
| Valor energético | 125 kcal | 250 kcal | 13 |
| Carboidratos | 6,4 g | 12 g | 4 |
| Proteínas | 11 g | 23 g | 46 |
| Gorduras totais | 6 g | 12 g | 18 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 3,9 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | Zero | - |
| Fibra alimentar | 1,2 g | 2,4 g | 10 |
| Sódio | 124 mg | 243 mg | 12 |

Proteico, cremoso e muito versátil. Sua proteína prática e saudável, de verdade!

# Escondidinho de Carne com Batata Salsa

Lista de ingredientes

Batata salsa, patinho moído, tomate, cebola, salsinha, azeite de oliva, sal, pimenta vermelha e noz moscada.

## Informação Nutricional

Porção de 280g (1 unidade)

| Quantidade por porção | 100g | 280g | %VD(*) |
|---|---|---|---|
| Valor energético | 126 kcal | 353 kcal | 18 |
| Carboidratos | 13 g | 36 g | 12 |
| Proteínas | 9,4 g | 26 g | 53 |
| Gorduras totais | 4,1 g | 11 g | 18 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 4 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | Zero | 5 |
| Fibra alimentar | 1,5 g | 4,3 g | 17 |
| Sódio | 21 mg | 59 mg | 3 |

Saboroso, proteico e com uma consistência maravilhosa!

# Nhoque com Fricassê de Frango

Lista de ingredientes

**Fricassê de Frango:** Filé de coxa e sobrecoxa de frango, milho, leite de coco, cebola, azeite de oliva extra virgem, aipim, limão, alho, sal, salsa, levedura nutricional, polvilho azedo, noz moscada, pimenta do reino e pimenta vermelha.

**Nhoque:** Aipim, biomassa de banana verde, batata doce, gordura de coco, psyllium, goma xantana e sal.

## Informação Nutricional

Porção de 335g (1 unidade)

| Quantidade por porção | 335g | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 414 kcal | 21 |
| Carboidratos | 43 g | 14 |
| Proteínas | 24 g | 32 |
| Gorduras totais | 16 g | 30 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 9 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 10 |
| Sódio | 354 mg | 15 |

A opção ideal para o seu almoço ou jantar!

# Bowls de Fruta

Nosso açaí é produzido com a mais pura e concentrada polpa de açaí orgânico do Pará. Ele é adoçado apenas com frutas e adoçantes naturais e adicionado de frutas vermelhas orgânicas, pra ficar ainda mais rico em antioxidantes.

Nosso bowl de abacate tem uma combinação única de sabores já que combina o abacate com cupuaçu e um toque de limão. Totalmente sem açúcar, ele é a maneira mais saborosa e prática de consumir abacate.

# Açaí + Berries Veritá

Lista de ingredientes

Açaí especial orgânico, banana, amora orgânica, mirtilo orgânico, morango orgânico, framboesa orgânica, chia, adoçantes naturais: eritritol, stevia e taumatina.

## Informação Nutricional

Porção de 300g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 223 kcal | 11 |
| Carboidratos | 32 g | 11 |
| Proteínas | 4 g | 5 |
| Gorduras totais | 7 g | 13 |
| Gorduras saturadas | 1 g | 5 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 9 g | 36 |
| Sódio | 7 mg | Zero |

Sem xarope de guaraná e sem açúcar. O açaí mais saudável disponível no mercado.

# Abacate com Cupuaçu

Lista de ingredientes

Abacate, cupuaçu, leite de coco, limão, adoçantes naturais: eritritol, stevia e taumatina, chia e extrato natural de baunilha.

## Informação Nutricional

Porção de 200g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 205 kcal | 10 |
| Carboidratos | 12 g | 4 |
| Proteínas | 2 g | 3 |
| Gorduras totais | 15 g | 28 |
| Gorduras saturadas | 7 g | 31 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 9 g | 35 |
| Sódio | 11 mg | 0 |

Baixo teor de carboidratos, a maneira mais prática e saborosa de incluir abacate na dieta.

# Sopas

Nossas sopas e cremes foram cuidadosamente pensados para serem refeições completas, nutritivas e equilibradas nutricionalmente. Possuem como grande diferencial o fato de serem protéicas e de baixo índice glicêmico, além de serem embaladas em embalagens atóxicas e biodegradáveis.  Uma opção prática, saborosa e nutricionalmente equilibrada para qualquer refeição em qualquer época do ano.

# Creme de Abóbora com Especiarias e Frango Desfiado

Lista de ingredientes

Abóbora, filé de coxa e sobrecoxa de frango, cebola, leite de coco, laranja, gengibre, alho, azeite de oliva extra virgem, sal, coentro em grãos, anis estrelado, cúrcuma, noz moscada, pimenta jamaica, cardamomo e louro.

## Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 262 kcal | 13 |
| Carboidratos | 20 g | 7 |
| Proteínas | 22 g | 30 |
| Gorduras totais | 10 g | 19 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 14 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 5 g | 21 |
| Sódio | 101 mg | 4 |

Rico em especiarias; embalagem atóxica e biodegradável.

# Canja de Frango

Lista de ingredientes

Filé de coxa e sobrecoxa de frango, caldo de frango rico em colágeno, arroz cateto integral, cenoura orgânica, cebola, salsinha, alho, sal e louro.

## Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 179 kcal | 9 |
| Carboidratos | 15 g | 5 |
| Proteínas | 16 g | 21 |
| Gorduras totais | 6 g | 11 |
| Gorduras saturadas | 1 g | 6 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 1 g | 4 |
| Sódio | 88 mg | 4 |

Rica em colágeno, rica em cisteína, embalagem atóxica e biodegradável.

# Sopa de Feijão

Lista de ingredientes

Lombo defumado artesanalmente, feijão preto, feijão vermelho, caldo de carne natural, cebola, azeite de oliva extra virgem, salsa, sal, alho, gengibre, pimenta vermelha e louro.

## Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 317 kcal | 16 |
| Carboidratos | 36 g | 12 |
| Proteínas | 26 g | 35 |
| Gorduras totais | 9 g | 16 |
| Gorduras saturadas | 1,5 g | 7 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 13 g | 52 |
| Sódio | 193 mg | 8 |

A mais protéica da linha. Os feijões ficam de molho por 24h com vinagre de maçã para facilitar sua digestibilidade.

# Creme de Mandioquinha com Carne

Lista de ingredientes

Batata salsa, carne bovina, caldo de carne natural, cebola, azeite de oliva extra virgem, sal, alho, pimenta do reino branca.

## Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 250 kcal | 12 |
| Carboidratos | 30 g | 10 |
| Proteínas | 18 g | 24 |
| Gorduras totais | 7 g | 12 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 8 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 3 g | 13 |
| Sódio | 31 mg | 1 |

Rica em proteínas; embalagem atóxica e biodegradável.

# Creme de Espinafre

Lista de ingredientes

Couve flor, grão de bico, espinafre, cebola, castanha de caju, azeite de oliva extra virgem, sal, alho, noz moscada e pimenta branca.

## Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 326 kcal | 16 |
| Carboidratos | 34 g | 11 |
| Proteínas | 13 g | 17 |
| Gorduras totais | 16 g | 28 |
| Gorduras saturadas | 2 g | 10 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 10 g | 38 |
| Sódio | 20 mg | 1 |

Vegana; rica em proteínas vegetais; embalagem atóxica e biodegradável.

# Sobremesas

Esqueça tudo o que você já provou de doces saudáveis. Aqui, além de serem saudáveis de verdade, os doces também são gostosos, de verdade. Perfeitos para matar a vontade de doces sem sair da dieta. Encha o freezer com nossas sobremesas e você não passará mais vontade.

# Mousse de Chocolate

Lista de ingredientes

Ovo pasteurizado, chocolate Nugali 70% (cacau, açúcar, manteiga de cacau, emulsificante lecitina de girassol e extrato natural de baunilha), gordura de coco, tâmara, leite de coco, extrato natural de baunilha e sal.

## Informação Nutricional

Porção de 50g (meio pote)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 184 kcal | 9 |
| Carboidratos | 8 g | 3 |
| Proteínas | 4 g | 5 |
| Gorduras totais | 15 g | 27 |
| Gorduras saturadas | 6 g | 29 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 7 |
| Sódio | 33 mg | 1 |

Sem adição de açúcar, a melhor mousse da sua vida.

# Cookies Veritá

Lista de ingredientes

Chocolate Nugali 70%, mix de farinhas (farinha de amêndoas farinha de aveia de aveia sem glúten, aveia sem glúten), açúcar demerara orgânico, gordura de coco, ovo, extrato natural de baunilha, bicarbonato de sódio e sal.

**Informação Nutricional**

Porção de 20g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 119 kcal | 6 |
| Carboidratos | 9 g | 3 |
| Proteínas | 2 g | 3 |
| Gorduras totais | 8 g | 15 |
| Gorduras saturadas | 5 g | 21 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 6 |
| Sódio | 4 mg | 0 |

Baixo índice glicêmico, o campeão de vendas dentre os doces.

# Petit Gateau

Lista de ingredientes

Ovo pasteurizado, chocolate 70% Nugali, gordura de coco, açúcar demerara orgânico, batata doce e leite de coco.

## Informação Nutricional

Porção de 99g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 461 kcal | 23 |
| Carboidratos | 28 g | 9 |
| Proteínas | 7 g | 9 |
| Gorduras totais | 36 g | 65 |
| Gorduras saturadas | 13 g | 58 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 3 g | 12 |
| Sódio | 54 mg | 2 |

Mais protéico que um ovo, mais saboroso que um petit gateau original.

# Chocobrownie

Lista de ingredientes

Batata doce, Chocolate Nugali 70%, açúcar demerara orgânico, ovo caipira, linhaça dourada, fermento em pó.

## Informação Nutricional

Porção de 45g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 180 kcal | 9 |
| Carboidratos | 23 g | 8 |
| Proteínas | 4 g | 5 |
| Gorduras totais | 8 g | 15 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 19 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 4 g | 14 |
| Sódio | 20 mg | 1 |

A maneira mais gostosa de comer batata doce, perfeito como pré-treino.

# Brownie Veritá

Lista de ingredientes

Batata doce, açúcar demerara orgânico, Chocolate 70% Nugali, ovo caipira, castanha do Pará,linhaça dourada, fermento em pó.

## Informação Nutricional

Porção de 45g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 181 kcal | 9 |
| Carboidratos | 21 g | 7 |
| Proteínas | 4 g | 5 |
| Gorduras totais | 9 g | 16 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 16 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 3 g | 13 |
| Sódio | 20 mg | 1 |

A maneira mais gostosa de comer batata doce, perfeito como pré-treino.

# Cuca de Banana

Lista de ingredientes

Banana, farinha de amêndoas, farinha de aveia sem glúten, açúcar demerara orgânico, gordura de coco, aveia em flocos sem glúten, fermento, vinagre, extrato natural de baunilha, canela, noz moscada, cravo e goma xantana (fibra).

## Informação Nutricional

Porção de 65g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 237 kcal | 12 |
| Carboidratos | 26 g | 9 |
| Proteínas | 5 g | 6 |
| Gorduras totais | 13 g | 23 |
| Gorduras saturadas | 6 g | 26 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 3 g | 12 |
| Sódio | 1 mg | Zero |

Vegana, a cuca sem glúten mais parecida com a cuca tradicional que você já provou.

# Bolo de Aipim com Coco

Lista de ingredientes

Aipim, coco fresco ralado, açúcar demerara orgânico, leite de coco, ovo caipira e fermento.

## Informação Nutricional

Porção de 70g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 191 kcal | 10 |
| Carboidratos | 30 g | 10 |
| Proteínas | 1 g | 2 |
| Gorduras totais | 7 g | 13 |
| Gorduras saturadas | 5 g | 24 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 9 |
| Sódio | 17 mg | 1 |

Aquele gostinho de bolo caseiro, perfeito como pré-treino.

# Bolo de Milho

## Lista de ingredientes

Milho não transgênico, ovo pasteurizado, leite de coco, açúcar demerara orgânico, coco ralado, fermento, gordura de coco, vinagre e sal.

## Calda

Goiabada cascão e água.

### Informação Nutricional

Porção de 60g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 135 kcal | 7 |
| Carboidratos | 17 g | 6 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 6 g | 11 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 19 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 6 |
| Sódio | 63 mg | 3 |

Quem prova se apaixona.

# Bolo Gotas de Chocolate 70%

## Lista de ingredientes

Ovo caipira, chocolate 70% Nugali, uvas passas, gordura de coco, suco de laranja, farinha de coco, batata doce, stevia, taumatina, linhaça dourada, fermento, goma xantana, canela, cravo, noz moscada e extrato natural de baunilha.

## Calda

Tâmara, gordura de coco e cacau em pó.

### Informação Nutricional

Porção de 85g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 237 kcal | 12 |
| Carboidratos | 16 g | 5 |
| Proteínas | 6 g | 8 |
| Gorduras totais | 16 g | 29 |
| Gorduras saturadas | 7 g | 33 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 4 g | 18 |
| Sódio | 45 mg | 2 |

Sem açúcar adicionado, pra quem ama bolos chocolatudos.

# Nhoque e Caju Cream

Produtos versáteis, que podem se transformar em diversas preparações em poucos minutos.

Feito a base de aipim e biomassa de banana verde, nosso nhoque é leve e possui baixo índice glicêmico.

O cajucream é a nossa versão de queijo vegano cremoso. Feito a base de castanha de caju, ele é versátil e pode ser utilizado de diferentes maneiras, como substituto de molho branco, creme de leite ou requeijão.

# Nhoque Veritá

## Lista de ingredientes

Aipim, biomassa de banana verde, batata doce, gordura de coco, psyllium, goma xantana e sal.

## Dica Veritá

Caju cream com manjericão e tomate cereja, caju cream com carne moída ou frango, frutos do mar com molho vermelho, cogumelos salteados.

### Informação Nutricional

Porção de 135g (meia caixa)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 182 kcal | 9 |
| Carboidratos | 31 g | 10 |
| Proteínas | 1 g | 1 |
| Gorduras totais | 6 g | 11 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 8 g | 33 |
| Sódio | 1 mg | 0 |

Leve, prático e de baixo índice glicêmico.

# Caju Cream Veritá

Lista de ingredientes

Água, castanha de caju, azeite de oliva extra virgem, aipim, inhame, gordura de coco, limão, polvilho azedo, sal, levedura nutricional, alho, cebola e pimenta branca.

## Informação Nutricional

Porção de 15g (1 col sopa)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 45 kcal | 2 |
| Carboidratos | 2 g | 1 |
| Proteínas | 1 g | 1 |
| Gorduras totais | 4 g | 7 |
| Gorduras saturadas | 1 g | 5 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 0,2 g | 1 |
| Sódio | 6 mg | 0 |

Nossa versão de um queijo cremoso vegano. Para utilizar em receitas como substituto de requeijão, molho branco, creme de leite, para usar em torradas, crepiocas ou onde mais sua imaginação desejar.

# Bebidas Veritá

Nada como saborear um produto Veritá acompanhado de uma bebida saborosa, única e saudável, de verdade. Desenvolvemos nossa carta de bebidas pra você se deliciar, no verão ou no inverno, enquanto degusta o seu Veritá favorito.

# Shake de Frutas Vermelhas

Lista de ingredientes

Bebida refrescante feita à base de leite vegetal de castanha de caju e aveia sem glúten, frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora e framboesa), sem adição de açúcar.

## Informação Nutricional

Porção de 260g (1 shake)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 138 kcal | 7 |
| Carboidratos | 22 g | 8 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 4 g | 7 |
| Gorduras saturadas | Zero | - |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 5 g | 21 |
| Sódio | 166 mg | 7 |

Deliciosamente frescante e sem adição de açúcar.

# Shake de Chocolate

Lista de ingredientes

Bebida extremamente cremosa, feita à base de leite vegetal de castanha de caju e aveia sem glúten, chocolate Nugali 70%, Tâmaras e uma farofa crocante de Cookies Veritá!

## Informação Nutricional

Porção de 260g (1 shake)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 513 kcal | 26 |
| Carboidratos | 32 g | 11 |
| Proteínas | 10 g | 13 |
| Gorduras totais | 38 g | 69 |
| Gorduras saturadas | 17 g | 77 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 5 g | 20 |
| Sódio | 70 mg | 3 |

Nem dá pra acreditar que é saudável!

# Café Gelado

Lista de ingredientes

Refrescante bebida feita à base de leite de castanha de caju e aveia sem glúten, duas doses do nosso café expresso e tâmaras para adoçar!

## Informação Nutricional

Porção de 170g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 73 kcal | 4 |
| Carboidratos | 11 g | 4 |
| Proteínas | 1 g | 2 |
| Gorduras totais | 2 g | 4 |
| Gorduras saturadas | 0,4 g | 2 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | Zero | - |
| Sódio | Zero | - |

Refrescante, doce na medida e sem adição de açúcar.

# Chocolate Quente

Lista de ingredientes

Deliciosa bebida feita a base de leite vegetal de castanha de caju orgânico, cacau e uma ganache de chocolate Nugali 60% e tâmaras!

## Informação Nutricional

Porção de 160g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 196 kcal | 10 |
| Carboidratos | 22 g | 7 |
| Proteínas | 3 g | 4 |
| Gorduras totais | 10 g | 19 |
| Gorduras saturadas | 4 g | 20 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 2 g | 9 |
| Sódio | 5 mg | 0 |

Cremoso e intenso.

# Chococcino

Lista de ingredientes

Bebida quente feita à base de leite vegetal de castanha de caju e aveia sem glúten, uma dose do nosso café expresso e uma ganache de chocolate Nugali 60% e tâmaras!

## Informação Nutricional

Porção de 170g (1 unidade)

| Quantidade por porção | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 138 kcal | 7 |
| Carboidratos | 14 g | 5 |
| Proteínas | 2 g | 3 |
| Gorduras totais | 7 g | 14 |
| Gorduras saturadas | 3 g | 17 |
| Gordura trans | Zero | - |
| Fibra alimentar | 1 g | 6 |
| Sódio | 47 mg | 2 |

A combinação perfeita do café com o chocolate 70% e um toque de canela.