



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, manjerição 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 antioxidantes.



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.



Veritá Pulled Pork

Massa

Aipim, biomassa de banana verde, farinha de mandioca integral, azeite de oliva extra virgem, psyllium, sal e goma xantana.

Recheio

Sobrepaleta suína, tomate, sementes de mostarda, vinagre de maçã, açúcar mascavo, suco de maçã, pimenta do reino, açúcar demerara orgânico, páprica doce, sal, páprica defumada, cebola em pó, alho, cominho, pimenta caiena, cúrcuma e canela em pó.

Informação Nutricional

Porção de 120g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	285 kcal	14
Carboidratos	18 g	6
Proteínas	18 g	36
Gorduras totais	16 g	25
Gorduras saturadas	4,8 g	24
Gordura trans	Zero	-
Fibra alimentar	4,3 g	17
Sódio	191 mg	10



Sabor marcante e bem temperado, com carne suína desfiada e com um molho barbecue irresistível!

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 deaipim 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, açafraão 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, açafraão 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, açafraão 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, açafraão 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

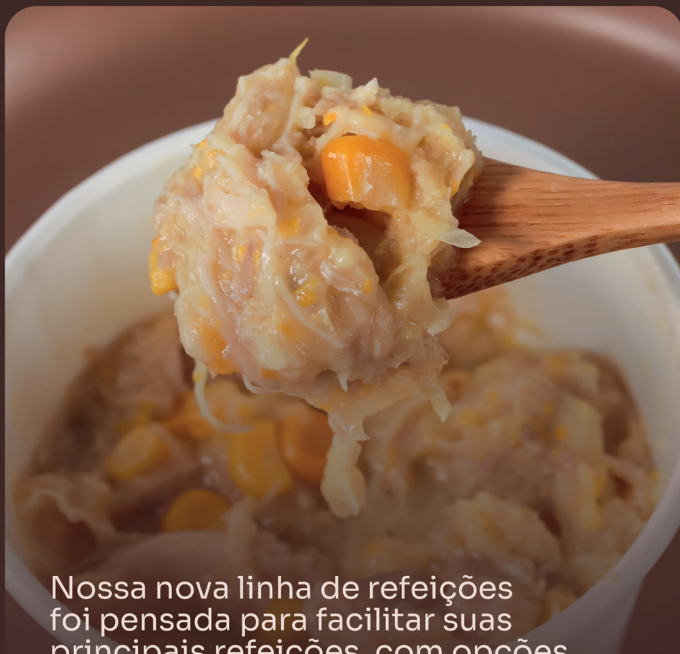
Porção de 65g (1 unidade)

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 versáteis e podem compor diversas combinações - acompanhadas de saladas, crepiocas ou o que mais sua imaginação permitir.





Fricassê 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!



Bobó de Camarão

Lista de ingredientes

Bobó de camarão: camarão, leite de coco, aipim, tomate, cebola, pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite de oliva extravirgem, sal, coentro, limão, pimenta do reino, pimenta vermelha.

Arroz cateto integral: arroz cateto integral, sal e azeite de oliva.

Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

Quantidade por porção	100g	400g	%VD(*)
Valor energético	83 kcal	334 kcal	17
Carboidratos	7,7 g	31 g	10
Proteínas	6,4 g	26 g	51
Gorduras totais	3 g	12 g	18
Gorduras saturadas	1,4 g	5,5 g	27
Gordura trans	Zero	Zero	-
Fibra alimentar	0,8 g	3,2 g	13
Sódio	83 mg	332 mg	17



Bobó de camarão super cremoso e aromático acompanhado de arroz cateto integral.



Estrogonofe de Frango

Lista de ingredientes

Peito de frango sem antibióticos, castanha de caju, 1 tomate, água, cebola, azeite de oliva extravirgem, sal, vinagre de maçã, shoyo de coco, mostarda, cúrcuma, páprica, pimenta do reino, gengibre, cravo, canela, amido de milho açúcar demerara orgânico, arroz cateto integral, cenoura e orégano.

Informação Nutricional

Porção de 400g (1 unidade)

Quantidade por porção	100g	400g	%VD(*)
Valor energético	95 kcal	382 kcal	19
Carboidratos	6,9 g	28 g	9
Proteínas	7,4 g	30 g	60
Gorduras totais	4,5 g	18 g	28
Gorduras saturadas	0,9 g	3,5 g	18
Gordura trans	Zero	Zero	-
Fibra alimentar	1,1 g	4,3 g	17
Sódio	100 mg	400 mg	19



Uma refeição completa com 30g de proteína!

Bowls de Fruta



Nosso açai é produzido com a mais pura e concentrada polpa de açai 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.

A close-up photograph of a square brownie, dark in color, topped with a generous layer of chopped, golden-brown almonds. The brownie is resting on a light-colored, possibly ceramic, plate. The background is softly blurred, showing more of the plate and some scattered almond pieces.

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 chocolatados.



Bolo Churros

Lista de ingredientes

Ovo, povidexrose, farinha de amêndoas, farinha de aveia certificada sem glúten, leite de coco, gordura de coco, fermento, vinagre, canela, stévia e sal.

Recheio

Água, castanha de caju, farinha de aveia certificada sem glúten e açúcar demerara orgânico.

Informação Nutricional

Porção de 75g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	212 kcal	11
Carboidratos	14 g	5
Proteínas	6,4 g	12
Gorduras totais	13 g	20
Gorduras saturadas	5,5 g	28
Gordura trans	Zero	-
Fibra alimentar	14 g	56
Sódio	181 mg	9



Um bolinho fofinho, com um toque de canela, macio e com uma calda irresistível de caramelo que imita doce de leite e que abraça a alma!

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 manjerição 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.



PARA USO EM PÃES, BOLACHAS DE ARROZ
E COMO BASE DE MOLHOS PARA MASSAS

Para Molhos
Vegetarianos

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.