

tabela nutricional sanduíches leves

Sanduíche	(G)	Kcal (calorias)	Glicídios ou Carboidratos	Proteínas	Lipídios ou Gorduras
Atum, ovos e salada *sem lactose	325	595,74	29,42	31,66	39,04
Frango com guacamole *sem lactose	225	333,95	31,16	25,52	12,13
Frango com ricota temperada	250	482,81	30,42	31,95	25,92
Frango com salada *sem lactose	230	308,09	28,21	25,08	10,54
Frango Cremoso e salada	270	427,95	44,93	18,58	19,31
Muçarela de búfala, tomate seco, rúcula e pesto leve (Italianinho)	180	486,37	25,21	14,96	36,18
Peito de peru, pasta de ricota e ameixa	225	476,53	52,06	18,65	21,52
Pasta de Tofu e mix de berinjela *sem lactose	270	596,84	43,5	11,53	41,85
Peito de Peru com salada de Maça e salsaão	185	253,78	35,96	12,95	6,45
Salaminho com Pasta de alho	160	453,89	26,83	18,23	30,39
Salmão defumado, cream cheese e salada	235	306,09	28,42	18,14	13,31
Salmão defumado com Guacamole	275	370,68	24,3	18,44	22,18
Salpicão com Salada *sem lactose	270	496,45	47,1	17,06	26,64