



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 COGUMELOS À PROVENÇE	Risoto de quinoa com cogumelos shiitake, brócolis, couve-flor, cenoura e alho dourado.			105	228	R\$ 20,90		R\$ -
A11	TORTA DE LENTILHA	Torta a base lentilha, abobrinha e sementes de gergelim com vegetais e castanha-do-Pará.			94	270	R\$ 20,60		R\$ -
A12	SPAGUETI DE ABOBRINHA	Abobrinhas salteadas com ervas e especiarias ao molho rústico de tomate.			41	120	R\$ 20,60		R\$ -
A13	MACARRÃO SEM GLÚTEN À TOSCANA	Massa a base de arroz, ao molho de azeite extra virgem, com manjeriço, tomate cereja, cenoura, nozes e mussarela de búfala.			143	350	R\$ 25,80		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\$ 19,60		R\$ -
A15	YAKISOBA DE PUPUNHA AO MOLHO COM MUSSARELA DE BÚFALA	Pupunha desfiada, ao molho especial perfumado com pimenta de cheiro com petit pois e pure de baroa, com lascas de mussarela de búfala.		X	47	198	R\$ 26,80		R\$ -
A16	HAMBURGUER DE QUINOA	Hambúrguer 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\$ 21,60		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\$ 16,50		R\$ -
A21	CREME DE ERVILHA LIGHT	Creme de ervilhas com abobrinha e shiitake.			82	136	R\$ 16,80		R\$ -
A22	SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE	Creme de abóbora com gengibre e ervas especiais.			69	86	R\$ 15,90		R\$ -

A23	SOPA DE LENTILHA DETOX	Sopa de Lentilha com legumes, enriquecida com cogumelos Paris.			121	218	R\$ 16,80		R\$ -
A24	CALDO VERDE PROTÉICO	Creme de couve-flor enriquecido com cubos de peito de frango e couve.			81	123	R\$ 16,50		R\$ -
A25	SOPA MULTI DETOX	Caldo cremoso à base de vegetais desintoxicantes e folhas verdes.			68	95	R\$ 16,50		R\$ -
A26	SOPA DE TOMATE	Tomate liquidificado, temperado com manjeriço.			77	179	R\$ 15,90		R\$ -
A27	SOPA DE QUINOA E LEGUMES	Sopa de quinoa com legumes em cubinhos, temperada com pimenta biquinho.			70	117	R\$ 17,30		R\$ -
A28	CREME DE CENOURA COM BRÓCOLIS	Sopa cremosa de cenoura com flores de brócolis.			68	92	R\$ 15,30		R\$ -
A29	CALDO VEGETARIANO	Creme de batatas e couve com flocos de amaranto.			75	125	R\$ 14,90		R\$ -

LINHA FITNESS (com 100g de Proteína) e LINHA FITNESS MASS (Com 150g de proteína)

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\$ 30,00		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\$ 35,00		R\$ -
F12	SALMÃO COM GENGIBRE	Salmão grelhado com gengibre e cúrcuma, acompanhado de brócolis, couve flor e salteado de abobrinhas e berinjela.					R\$ 29,90		R\$ -
F13	SALMÃO COM GENGIBRE MASS	Salmão grelhado com gengibre e cúrcuma, acompanhado de brócolis, couve flor e salteado de abobrinhas e berinjela.					R\$ 34,90		R\$ -
F14	SALMÃO COM ARROZ NEGRO	Salmão grelhado com gergelim e ervas, acompanhado de arroz negro e vagem refogada com pimentões vermelhos.					R\$ 30,00		R\$ -
F15	SALMÃO COM ARROZ NEGRO MASS	Salmão grelhado com gergelim e ervas, acompanhado de arroz negro e vagem refogada com pimentões vermelhos.					R\$ 35,00		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\$ 24,00		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\$ 26,80		R\$ -
F18	FILET MIGNON COM SHITAKE	Filet mignon ao molho de cogumelos shitake, acompanhado de repolho roxo e finas rodela de batata cozida.					R\$ 29,90		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\$ 36,50		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\$ 24,00		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\$ 26,80		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\$ 24,50		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\$ 27,50		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\$ 23,90		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\$ 28,80		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\$ 24,00		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\$ 28,90		R\$ -
F28	FRANGO TROPICAL	Frango na moranga, acompanhado de brócolis e repolho roxo refogado com ervas.					R\$ 24,00		R\$ -
F29	FRANGO TROPICAL MASS	Frango na moranga, acompanhado de brócolis e repolho roxo refogado com ervas.					R\$ 28,80		R\$ -
F30	FILETS DE FRANGO COM MUFFIN DE CENOURA	Tiras de frango ao molho caseiro, com muffin proteico de cenoura e ricota.					R\$ 24,00		R\$ -
F31	FILETS DE FRANGO COM MUFFIN DE CENOURA MASS	Tiras de frango ao molho caseiro, com muffin proteico de cenoura e ricota.					R\$ 28,80		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\$ 24,00		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\$ 28,80		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\$ 25,00		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\$ 29,00		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\$ 18,90		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\$ 20,80		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\$ 20,80		R\$ -
A41	FRANGO TAILANDES	Filet de frango ao molho de erva doce, acompanhado de arroz basmati com amêndoas e purê de couve-flor.		X	157	394	R\$ 20,80		R\$ -
A42	GRATIN DE FRANGO	Rocambole de peito de frango moído com linhaça, ao forno, acompanhado de chicória e berinjela agridoce.	X	X	145	288	R\$ 21,90		R\$ -
A43	FRANGO COM SHIIMEJI	Frango ao vinho Bordeaux com cogumelos shiimeji, acompanhado de brócolis e castanhas-do-Pará.		X	143	290	R\$ 22,90		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.	X	X	103	378	R\$ 19,90		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\$ 21,90		R\$ -
A46	LASANHA FUNCIONAL	Tiras de Abobrinha, recheadas com frango desfiado, ao molho de creme light, acompanhado de arroz integral com passas.		X	186	386	R\$ 18,90		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\$ 21,90		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.			159	302	R\$ 19,90		R\$ -
A49	FRANGO ACRIDOCE	Peito frango ao brie com damasco.		X	146	330	R\$ 22,00		R\$ -

A50	LASANHA DE BERINJELA À ORIENTAL	Tiras de beringela ao molho aromático com blanquet e mussarela light.		X	414	289	R\$ 19,60		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\$ 31,20		
A52	SALMÃO ORIENTAL	Salmão ao forno com molho oriental, acompanhado de couscous marroquino e chuchu com ervas.	X		125	315	R\$ 31,20		
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\$ 28,20		R\$ -
A54	PEIXE COM ALHO PORO E JARDINEIRA DE LEGUMES	File de peixe grelhado com ervas e alho poró, acompanhado de jardineira de legumes.			5	270	R\$ 28,30		R\$ -
A55	LINGUADO COM FUNGUI	Filet de linguado ao molho funghi, com arroz integral.		X	153	356	R\$ 29,90		R\$ -
A56	LINGUADO FUNCIONAL COM ESPECIARIAS	Linguado ao forno com creme especial de legumes e arroz integral.			135	271	R\$ 28,60		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\$ 29,30		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\$ 29,80		R\$ -
A59	CAMARÃO COM CUSCUZ E ESPECIARIAS	Camarão ao bafo com ervas indianas e couscous de milho.			94	372	R\$ 30,80		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.			504	340	R\$ 20,30		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\$ 26,00		R\$ -
A62	ESCALOPE DE CARNE AO FUNGHI	Filet mignon ao vinho branco, com funghi, damasco, amêndoas, nozes e passas, acompanhado de arroz integral.			117	560	R\$ 27,80		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				120	R\$ 8,00		R\$ -
A71	TORTA DE BANANA	Camadas de banana a base de mel com castanhas.				140	R\$ 8,00		R\$ -
A72	DOCE DE ABÓBORA COM CÔCO	Doce feito de abóbora madura, com côco ralado e canela				50	R\$ 7,30		R\$ -
A73	BROWNIE FUNCIONAL	Brownie feito com cacau orgânico, fécula de batata, óleos essenciais e nozes.				145	R\$ 7,50		R\$ -
A74	DELÍCIA DE ABACAXI	Refrescante sobremesa de abacaxi.				70	R\$ 8,00		R\$ -
A75	TORTA DE LIMÃO FUNCIONAL	Massa funcional sem trigo, recheada com merengue de limão					R\$ 8,00		R\$ -
A76	BROWNIE DE CHOCOLATE COM CHIA	Brownie de chocolate light, com semente de chia.					R\$ 8,00		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!