

**KITS REEDUCAÇÃO ALIMENTAR ELAS**

São os mais indicados pelos médicos e nutricionistas. Apto ao controle de colesterol. Congelados da Sônia oferece 4 kits diferentes para elas e eles, com 14 refeições cada, para almoço e jantar de 2ª a domingo.

Faça o seu programa mensal de REEDUCAÇÃO ALIMENTAR. Consulte as vantagens conversando conosco pelo, telefone ou whats app

<b>KIT LIGHT PARA ELAS – 1ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELAS – 2ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELAS – 3ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELAS – 4ª SEMANA</b>
ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	BIFINHO FELIZ	CANELONE DELICIOSO	ARROZ COM BRÓCOLIS E BACALHAU
BERINJELA RECHEADA COM CARNE	ESCONDIDINHO DE BACALHAU	CARNE COLORIDA	CARNE AO MOLHO MADEIRA
BOLO DE BATATA LIGHT	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	CASSOLET	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJS
CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	ESTROGONOFE DE CARNE	ESTROGONOFE DE LEGUMES	ESTROGONOFE DE FRANGO
ESPAGUETE A BOLONHESA LIGHT	FRANGO MARROQUINO	FEIJOADA LIGHT	FEIJOADA VEGETARIANA
FRANGO AO CURRY	FRANGO SILVESTRE NOVO	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	FRANGO A CARPEGIANI
LINGUADO À CAPIXABA	KAFTA DE CARNE	FRANGO AO REQUEIJÃO	FRANGO BRASILEIRINHO
MACARRÃO DA TIA MARIA	LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	FRANGO AO VINHO	FRANGO DO BRUNO
MIGNON AO FUNGHI	LASANHA DE PRESUNTO DE AVE	FRANGO DE BLUSINHA	MACARRÃO PARISIENSE GRANO DURO
PEIXE MAROTO	MACARRÃO DA LEDA SEM GLÚTEN	GRAVATINHAS AO SUGO	MIGNON NA MOSTARDA ESCURA NOVO
PRATO DA MAMÃE	PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS	LINGUADO NA BAROA	PANQUECA DE FRANGO
RISOTO DE ALCACHOFA E FRANGO	SALADA DE FRANGO	MACARRÃO DO TIO JOÃO	PENNE AO FUNGHI LIGHT S/ GLÚTEN
SALADA DE QUINOA	TORTA SOUFLE DE LEGUMES	PENNE AO CAMARÃO GOUMERT	PICADINHO CARIOCA FIT
SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	TRUTA TROPICAL	SOPA DE ERVILHA	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES
R\$ 348,90	R\$ 328,00	R\$ 312,10	R\$ 372,00

**KITS REEDUCAÇÃO ALIMENTAR ELES**

<b>KIT LIGHT PARA ELES – 1ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELES – 2ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELES – 3ª SEMANA</b>	<b>KIT LIGHT PARA ELES – 4ª SEMANA</b>
BIFINHO FELIZ LIGHT MAIS	ESPAGUETE AO FUNGHI LIGHT MAIS	ARROZ COM BRÓCOLIS E BACALHAU	PANQUECA DE CARNE
BOLO DE BATATA LIGHT MAIS	ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA	BERINJELA RECHEADA COM CARNE	ESPAGUETE AO FUNGHI
ESCONDIDINHO DE FRANGO	ESTROGONOFE DE CARNE LIGHT MAIS	BOBÓ DE CAMARÃO	PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS
ESTROGONOFE DE FRANGO LIGHT MAIS	FEIJOADA VEGETARIANA	CARNE AO MOLHO MADEIRA	PRATO DA MAMÃE
FRANGO AO REQUEIJÃO	FRANGO DE BLUSINHA LIGHT MAIS	FEIJOADA LIGHT MAIS NOVA	MEDALHÕES COM MOSTARDA
FRANGO DO BRUNO	FRANGO SILVESTRE NOVO	FRANGO A CARPEGIANI	FRANGO MARROQUINO
GRAVATINHAS AO SUGO	KAFTA DE CARNE LIGHT MAIS	FRANGO AO REQUEIJÃO LIGHT MAIS	MIGNON AO FUNGHI
LASANHA LIGHT MAIS COM PRESUNTO DE AVE	LINGUADO À CAPIXABA	FRANGO AO VINHO	RISOTO DE FRANGO LIGHT MAIS
MACARRÃO DA TIA MARIA	MACARRÃO DA LEDA SEM GLÚTEN	LASANHA À BOLONHESA LIGHT MAIS	CALDO VERDE COM PAIO LIGHT MAIS
MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM LIGHT MAIS	MEDALHÕES COM MOSTARDA LIGHT MAIS	MACARRÃO DA TIA MARIA LIGHT MAIS	LASANHA LIGHT MAIS COM PRESUNTO DE AVE
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT MAIS	MIGNON NA MOSTARDA ESCURA LIGHT MAIS	PICADINHO CARIOCA FIT	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS
PENNE AO CAMARÃO GOUMERT	RISOTO DE FRANGO LIGHT MAIS	PRATO DA MAMAE LIGHT MAIS	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES
RISOTO DE CAMARÃO LIGHT MAIS	SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	RISOTO DE FRANGO	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJS
TORTA SOUFLÉ DE BACALHAU	TRUTA TROPICAL	RISOTO ECOLÓGICO	TORTA SOUFLE DE FRANGO
R\$ 343,20	R\$ 356,60	R\$ 349,80	R\$ 333,10

**KITS EMAGRECIMENTO RÁPIDO ELAS**

Oferecemos nesta dieta do Emagrecimento rápido, 4 kits semanais diferentes, que se completam. Cada Kit semanal, contém 14 pratos com almoço e jantar para 7 dias. Faça o seu programa mensal.

<b>KIT SUPER LIGHT ELAS- 14 REFEIÇÕES</b>	<b>KIT DIETA DETOX COM 14 REFEIÇÕES</b>	<b>KIT DIETA DO ABDÔMEN PARA ELAS COM 14 REFEIÇÕES</b>	<b>KIT BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO COM 14 REFEIÇÕES</b>
CARNE COLORIDA	CANJA DE GALINHA	ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA
ESCONDIDINHO DE BACALHAU	FEIJÃO AZUKI COM ARROZ E FRANGO GRELHADO	BERINJELA RECHEADA COM CARNE	ENSOPADINHO DE FRANGO NOVO
ESCONDIDINHO LIGHT	FEIJOADA VEGETARIANA	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS
FRANGO AO REQUEIJÃO	FRANGO A CAPONATA	CASSOLET	FRANGO SALTEADO
FRANGO BRASILEIRINHO	FRANGO AO VINHO	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJS	LASANHA FIT
FRANGO COM BERINJELA A PARMEGIANA	FRANGO SILVESTRE NOVO	FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	MIGNON ACEBOLADO
FRANGO DO BRUNO	LINGUADO À CAPIXABA	FRANGO AO CURCUMA	MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO
FRANGO ORIENTAL	LINGUADO NA BAROA	ISCAS DE MIGNON	PEIXE MAROTO
GRAVATINHAS AO SUGO	PRATO DA MAMÃE	LOMBO E CALABRESA COM LEGUMES E SHITAKE	SALADA DE FRANGO
KAFTA DE CARNE	QUINOA VEGANO	PEIXE MAROTO	SALADA DE QUINOA
MIGNON AO FUNGHI	SALADA DE FRANGO	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT	SOPA DE BATATA COM AGRIÃO	SOPA DE CEBOLA	SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO
PANQUECA DE CARNE	SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE	SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	SOPA DE ERVILHA
ST PETER BAIANO	TRUTA TROPICAL	TORTA SOUFLE DE LEGUMES	TORTA SOUFLE DE FRANGO
R\$ 360,60	R\$ 308,60	R\$ 372,50	R\$ 374,30

**KITS EMAGRECIMENTO RÁPIDO ELES**

<b>KIT SUPER LIGHT ELES</b>	<b>KIT DIETA DA SOPA PARA ELES</b>	<b>KIT DO ABDÔMEN PARA ELES</b>	<b>KIT CARDÁPIO COM 1500KCAL PARA ELES</b>
ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	ESTROGONOFE DE FRANGO LIGHT MAIS	BERINJELA RECHEADA COM CARNE	BIFINHO FELIZ LIGHT MAIS
ESCONDIDINHO LIGHT	KAFTA DE CARNE LIGHT MAIS	CANJA DE GALINHA	BOBÓ DE CAMARÃO
FRANGO A CARPEGIANI	LASANHA LIGHT MAIS COM PRESUNTO	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	BOLO DE BATATA LIGHT MAIS
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	MEDALHÕES COM MOSTARDA LIGHT MAIS	CASSOLET	CANELONE DELICIOSO
FRANGO AO REQUEIJÃO	NHOQUE A BOLONHESA LIGHT MAIS	ENSOPADINHO DE FRANGO NOVO	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA
FRANGO BRASILEIRINHO	RISOTO DE FRANGO LIGHT MAIS	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJS	ESPAGUETE AO FUNGHI LIGHT MAIS
FRANGO DO BRUNO	ROLE DE CARNE E BROCOLIS	LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	FRANGO AO CURRY
FRANGO SILVESTRE NOVO	CALDO VERDE COM PAIO LIGHT MAIS	MIGNON ACEBOLADO	MAC AND CHEESE
KAFTA DE CARNE	MINISTRONE	PEIXE MAROTO	MACARRÃO DA TIA MARIA LIGHT MAIS
LINGUADO À CAPIXABA	SOPA DE BATATA COM AGRIÃO	ROLE DE FRANGO NOVO	MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO
MIGNON AO FUNGHI	SOPA DE CEBOLA	SALADA DE FRANGO	MIGNON NA MOSTARDA ESCURA LIGHT MAIS
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT	SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM LIGHT MAIS
PANQUECA DE CARNE	SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE	SOPA DE ERVILHA	PRATO DA MAMAE LIGHT MAIS
TRUTA TROPICAL	SOPA JUNINA	SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	TORTA SOUFLE DE BACALHAU
R\$ 360,60	R\$ 306,10	R\$ 345,50	R\$ 357,20

**KITS FIT**

São Kits semanais com 10 refeições cada. Perfeito para quem pratica exercícios físicos moderados e deseja perder peso. Antes do exercício consuma carboidrato com pouca fibra pra absorver e virar energia mais rápido, pouca gordura e uma proteína magra (FIT). Depois do exercício tenha uma refeição com proteínas magras aliadas a fibras para a renovação e recuperação muscular do pós-treino (Baixo carboidrato/Low Carb) Confira aqui nossas opções de pratos! Faça o seu programa mensal fit.

KIT FIT – 1ª SEMANA	KIT FIT – 2ª SEMANA	KIT FIT – 3ª SEMANA	KIT FIT – 4ª SEMANA
ESCONDIDINHO DE FRANGO	BIFINHO FELIZ	FRANGO A CARPEGIANI	BOBÔ DE FRANGO
ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS	BOLO DE BATATA LIGHT	ESCONDIDINHO LIGHT	BOLO DE BATATA LIGHT
FRANGO MARROQUINO	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA
FRANGO SALTEADO	FRANGO A CAPONATA	LINGUADO À CAPIXABA	FRANGO A CAPONATA
LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	FRANGO DO BRUNO	MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS
LINGUADO NA BAROA	FRANGO SILVESTRE NOVO	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES
MEDALHÕES COM MOSTARDA	LASANHA FIT	CARNE COLORIDA	MIGNON ACEBOLADO
MIGNON ACEBOLADO	PEIXE MARÓTO	ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	PANQUECA DE CARNE
SALADA DE FRANGO	PICADINHO CARIOCA FIT	BERINJELA RECHEADA COM CARNE	SALADA DE QUINOA
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	FRANGO BRASILEIRINHO	TORTA SOUFLÉ DE FRANGO
R\$ 255,90	R\$ 251,60	R\$ 244,80	R\$ 238,40

#### KITS LOW CARB

Oferecemos uma seleção de pratos sem acompanhamento de carboidrato complexos. Acompanham legumes com baixa carga glicêmica. Contêm proteínas magras aliadas a fibras para a renovação e recuperação muscular. Confira aqui nossas opções de pratos! Cada kit contém 10 pratos para almoço e jantar de 2ª a 6ª feira. Faça o seu programa mensal da DIETA LOW CARB.

KIT LOW CARB – 1ª SEMANA	KIT LOW CARB – 2ª SEMANA	KIT LOW CARB – 3ª SEMANA	KIT LOW CARB – 4ª SEMANA
CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA
FRANGO	BERINJELA RECHEADA COM CARNE	FRANGO	CARNE ASSADA COM PURE DE COUVE-FLORES
FRANGO COM BERINJELA A PARMEGIANA	ENSOPADINHO DE FRANGO NOVO	FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	CARNE COLORIDA
FRANGO ORIENTAL	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABÓBORA	FRANGO AO CURCUMA	ESCONDIDINHO DE BACALHAU
LOMBO COM LEGUMES ASSADOS	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	FRANGO ORIENTAL	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS
MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	FRANGO BRASILEIRINHO	HAMBURGUER NO PRATO	FRANGO COM BERINJELA A PARMEGIANA
ROLE DE CARNE E BROCOLIS	ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES	ISCAS DE MIGNON	FRANGO SILVESTRE NOVO
SALADA DE FRANGO	MIGNON ACEBOLADO	SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO	LOMBO E CALABRESA COM LEGUMES E SHITAKE
ST PETER BAIANO	ST PETER NAPOLITANO	ST PETER BAIANO	POLPETTAS DE FRANGO COM PURES
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	TORTA SOUFLÉ DE BACALHAU	TORTA SOUFLÉ DE LEGUMES	SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES
R\$ 272,10	R\$ 273,30	R\$ 277,40	R\$ 277,70

#### OUTROS KITS

KIT FUNCIONAL	KIT VEGETARIANO	KIT GOURMET	KIT INFANTIL (4 ANOS +)
BOBÔ DE FRANGO	CANELONE DELICIOSO	CANELONE DELICIOSO	ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA E CENOURA
ENROLADINHO DE FRANGO E AMEIXA	ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS	ESPAGUETE AO FUNGHI LIGHT MAIS	FEIJOADA
FEIJOÃO AZUKI COM ARROZ E FRANGO GRELHADO	ESTROGONOFE DE LEGUMES	FRANGO DO BRUNO	FRANGO AO REQUEIJO COM ARROZ INTEGRAL
FRANGO XADREZ E ARROZ COLORIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	LINGUADO À CAPIXABA	FRANGO DE BLUSINHA 200g
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES	GRAVATINHAS AO SUGO	MACARRÃO DA LEDA SEM GLÚTEN	FRANGO SILVESTRE COM ARROZ INTEGRAL
KAFKA DE FRANGO	LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	KAFKA DE CARNE COM LENTILHAS
PEIXE MEDITERRANEO COM PURE DE BATATA DOCE	LASANHA FIT	PENNE AO CAMARÃO GOURMET	LINGUADO NA BAROA COM LEGUMES
POLPETTAS DE FRANGO COM PURES	MOUSSAKA VEGETARIANA	PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS	MINI ALMONDEGAS DE CARNE
QUINOA VEGANO	PENNE AO FUNGHI LIGHT S/ GLÚTEN	RISOTO DE ALCACHOFA E FRANGO	NHOQUE A BOLONHESA COM CENOURA
SALMÃO COM ERVAS, ESPINAFRE E ARROZ	PURÊ DE GRÃO DE BICO	SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	POLPETTAS DE SALMÃO
SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO	RISOTO ECOLÓGICO		RISOTO DE FRANGO COM ABÓBORA
SOPA DE CENOURA E COGUMELO	SALADA DE QUINOA		SOPA DE ERVILHA COM FRANGO
SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE	SOPA TROPICAL DE ABÓBORA		SOPA DE MANDIOQUINHA 200G
ST PETER NAPOLITANO	TORTA SOUFLÉ DE LEGUMES		TALHARIM COM LEGUMES E FRANGO
R\$ 353,30	R\$ 302,30	R\$ 265,80	R\$ 281,40

KIT SOPAS DETOX	KIT SOPAS LOW CARB
SOPA DETOX 4	SOPA DETOX 1
SOPA DETOX 4	SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE E AGRIÃO
SOPA DETOX 1	SOPA DETOX 2
SOPA DETOX 2	SOPA DE CENOURA E COGUMELO
SOPA DETOX 3	SOPA DETOX 3
R\$ 66,00	R\$ 75,40

Diversos Programas à sua escolha.  
 Consulte nosso site ou nossos consultores:  
 Kits Sem Glúten, Kits sem Lactose, Kits para a Terceira Idade, Kits para Gestantes, Kits almoço, Kits Jantares, Kits para quem não está em dieta (Qualidade de vida), dentre outros.