

## HIDRATAÇÃO COM SAÚDE

A água é o principal constituinte do organismo e é essencial para a vida; corresponde a 52-66% do peso corporal e tem papel ativo em vários sistemas e reações que ocorrem normalmente em nosso corpo. É também importante para a regulação da temperatura corporal, o transporte de nutrientes e a eliminação de substâncias tóxicas.

Continuamente, perde-se água do corpo através da excreção, respiração e sudorese. A quantidade de água perdida e a necessidade de hidratação podem variar de acordo com o nível de atividade física e a temperatura do ambiente. No verão, as altas temperaturas levam a um aumento da perda de água e por isso nessa época a hidratação merece atenção especial.

Para se hidratar com saúde, os sucos naturais são ótimas opções. Compostos por água, frutas e até mesmo verduras, os sucos contribuem para enriquecer a alimentação com vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, substâncias que regulam vários processos metabólicos e exercem funções importantes no organismo. Os efeitos de um consumo adequado de líquidos e micronutrientes podem ser facilmente percebidos (por dentro e por fora), além de agirem na melhora do sistema imunológico e na prevenção de doenças, na saúde intestinal e no aumento da vitalidade e disposição física e mental.

O Seletti oferece diversas opções de sucos que, além de refrescarem com sabor, trazem todos os benefícios de uma hidratação adequada e do consumo das frutas/vegetais. Experimente essas deliciosas misturas de saúde e bem-estar.

## DISTRIBUIÇÃO DE CALORIAS

De acordo com as quantidades de calorias de seu plano alimentar, você pode verificar na tabela abaixo qual é a recomendação calórica para cada refeição e escolher em nosso cardápio a opção mais interessante:

	20% do VCT*	5% do VCT*	30% do VCT*	10% do VCT*	30% do VCT*	5% do VCT*
<b>Dieta de 1200cal</b>	Café da manhã 240cal	Lanche 60cal	Almoço 360cal	Lanche da tarde 120cal	Jantar 360cal	Ceia 60cal
<b>Dieta de 1400cal</b>	Café da manhã 280cal	Lanche 70cal	Almoço 420cal	Lanche da tarde 140cal	Jantar 420cal	Ceia 70cal
<b>Dieta de 1500cal</b>	Café da manhã 300cal	Lanche 75cal	Almoço 450cal	Lanche da tarde 150cal	Jantar 450cal	Ceia 75cal
<b>Dieta de 1600cal</b>	Café da manhã 320cal	Lanche 80cal	Almoço 480cal	Lanche da tarde 160cal	Jantar 480cal	Ceia 80cal
<b>Dieta de 1800cal</b>	Café da manhã 360cal	Lanche 90cal	Almoço 540cal	Lanche da tarde 180cal	Jantar 540cal	Ceia 90cal
<b>Dieta de 2000cal</b>	Café da manhã 400cal	Lanche 100cal	Almoço 600cal	Lanche da tarde 200cal	Jantar 600cal	Ceia 100cal
<b>Dieta de 2500cal</b>	Café da manhã 500cal	Lanche 125cal	Almoço 750cal	Lanche da tarde 250cal	Jantar 750cal	Ceia 125cal

\*VCT = VALOR CALÓRICO TOTAL.

É importante ressaltar que não se deve começar uma dieta sem uma orientação adequada. Procure seu médico ou nutricionista e decida qual a melhor opção de planejamento alimentar para você. Lembre-se de que para ter uma alimentação saudável não basta analisar apenas as calorias, mas também analisar a quantidade de vitaminas e sais minerais.

### São Paulo | SP

Shopping Anália Franco  
Shopping Bourbon Pompéia  
Shopping Center 3  
Shopping Center Norte  
Shopping Eldorado  
Shopping Market Place  
Shopping Metrô Santa Cruz  
Mooca Plaza Shopping  
Shopping SP Market  
Shopping Vila Olímpia  
Shopping Villa Lobos  
Shopping Pátio Paulista  
Shopping Jardim Sul  
Shopping JK Iguatemi (Abril 2012)  
Shopping Plaza Sul (Abril 2012)

### Campinas | SP

Galleria Shopping  
Shopping Dom Pedro

### Piracicaba | SP

Shopping Piracicaba

### São Caetano | SP

Park Shopping São Caetano

### Belo Horizonte | MG

DiamondMall

### Uberlândia | MG

Uberlândia Shopping

### Rio de Janeiro | RJ

BarraShopping

### Brasília | DF

Pátio Brasil Shopping

[www.seletti.com.br](http://www.seletti.com.br)



# TABELA NUTRICIONAL



# Seletti

CULINÁRIA SAUDÁVEL

## NOSSO CONCEITO

Hoje em dia, é impossível falar sobre vida saudável sem associar ao bem-estar individual. Isso significa fazer escolhas simples no dia a dia como praticar exercícios físicos, divertir-se mais, controlar o estresse, cultivar boas amizades e, claro, manter uma boa alimentação.

Uma dieta equilibrada e variada tem todos os tipos de alimento, sem exageros e sem exclusões.

Você sabia que, quanto mais colorida, mais rica em vitaminas e nutrientes será sua refeição?

O Seletti oferece pratos gostosos, saudáveis, cheios de cor, com ingredientes naturais e preparados de um jeito todo especial.

Pense na sua saúde e comece a comer colorido.

**Experimente!**

SALADAS		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Atum	Quantidade por porção / %VD (*)	349kcal = 1465kJ 17%	8 3%	29 38%	23 41%	8 34%	4 16%	808	A C Ca O3 L
	Mineira	Quantidade por porção / %VD (*)	169kcal = 709kJ 8%	7 2%	13 17%	10 18%	5 21%	4 15%	140	A C Ca Fe L
	7 grãos	Quantidade por porção / %VD (*)	157kcal = 660kJ 8%	23 8%	10 14%	3 5%	1 2%	3 12%	490	C Fe F G
	Levíssima	Quantidade por porção / %VD (*)	291kcal = 1223kJ 15%	11 4%	20 26%	19 34%	7 33%	4 16%	312	C E Ca Fe L
	Itália	Quantidade por porção / %VD (*)	231kcal = 972kJ 12%	28 9%	9 13%	9 17%	3 12%	6 22%	506	A C Ca Fe K O3 F L
	Vegetais	Quantidade por porção / %VD (*)	74kcal = 311kJ 4%	12 4%	5 7%	1 0%	0 0%	5 22%	59	A C K L
	Quinoa	Quantidade por porção / %VD (*)	416kcal = 1747kJ 21%	51 17%	11 15%	18 34%	2 9%	6 25%	427	A C E Ca Fe K L

GRELHADOS		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Paillard de frango	Quantidade por porção / %VD (*)	139kcal = 584kJ 7%	0 0%	26 34%	4 7%	1 6%	0 0%	457	X
	Paillard de Baby Beef	Quantidade por porção / %VD (*)	191kcal = 803kJ 10%	0 0%	26 35%	10 18%	6 28%	0 0%	442	E Fe O3 X
	Filé de tilápia	Quantidade por porção / %VD (*)	161kcal = 678kJ 8%	1 0%	27 35%	6 10%	1 2%	0 0%	443	O3 X
	Hambúrguer vegetariano orgânico (girassol e legumes)	Quantidade por porção / %VD (*)	88kcal = 370kJ 4%	12 4%	3 5%	3 6%	0 2%	3 14%	432	X L G
	Paillard de mignon	Quantidade por porção / %VD (*)	167kcal = 703kJ 8%	0 0%	26 35%	7 13%	4 16%	0 0%	449	E Fe X
	Hambúrguer Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	225kcal = 945kJ 11%	0 0%	31 41%	11 21%	5 22%	0 0%	432	O3 X

ACOMPANHAMENTOS		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Abobrinha	Quantidade por porção / %VD (*)	59kcal = 246kJ 3%	3 1%	1 1%	5 9%	1 3%	1 3%	390	K O3 X
	Cenoura	Quantidade por porção / %VD (*)	68kcal = 284kJ 3%	5 2%	1 9%	1 2%	1 8%	2 8%	392	A C Ca K O3 X
	Brócolis	Quantidade por porção / %VD (*)	65kcal = 272kJ 3%	2 1%	2 3%	5 9%	1 6%	1 16%	392	A C E K Fb O3 X
	Batata rústica	Quantidade por porção / %VD (*)	231kcal = 972 kJ 12%	42 14%	5 7%	5 9%	1 3%	4 14%	737	C K X F
	Purê de mandioquinha	Quantidade por porção / %VD (*)	169kcal = 709kJ 8%	30 10%	1 2%	5 8%	1 4%	3 12%	339	C E K O3 F
	Arroz 7 grãos + cereais	Quantidade por porção / %VD (*)	301kcal = 1265kJ 15%	53 18%	7 9%	7 13%	1 5%	4 18%	1168	Fe O3 X F L G
	Arroz com amêndoas	Quantidade por porção / %VD (*)	248kcal = 1040kJ 12%	48 16%	4 6%	4 8%	0 0%	2 8%	538	E O3 F
	Arroz Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	113kcal = 475kJ 6%	10 3%	1 2%	7 13%	1 5%	2 9%	247	A E X F
	Brasileirinho	Quantidade por porção / %VD (*)	184kcal = 772kJ 9%	26 9%	7 9%	11 16%	1 3%	6 23%	814	Fe K Fb O3 X
	Saladinha verde	Quantidade por porção / %VD (*)	15kcal = 61kJ 1%	2 1%	1 2%	0 0%	0 0%	1 5%	5	C Ca Fe X L
	Saladinha de quinoa	Quantidade por porção / %VD (*)	401kcal = 1686kJ 20%	49 16%	10 13%	18 33%	2 9%	5 20%	422	A C E Ca Fe K Fb X F
	Panqueca integral com molho branco e espinafre	Quantidade por porção / %VD (*)	258kcal = 1083kJ 13%	13 4%	17 23%	15 27%	9 40%	2 6%	2372	Ca X F G L
	Panqueca integral com molho de tomate e manjeriço	Quantidade por porção / %VD (*)	267kcal = 1123kJ 13%	16 5%	17 23%	15 28%	8 39%	2 8%	2456	Ca X F G L

WRAPS (grande)		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Atum	Quantidade por porção / %VD (*)	757kcal = 3181kJ 38%	61 20%	35 46%	41 75%	9 42%	3 13%	1315	E Ca O3 F G L
	Vegetariano	Quantidade por porção / %VD (*)	700kcal = 2939kJ 35%	66 22%	19 26%	40 73%	9 35%	6 23%	842	A C E Ca Fe O3 F L G
	Baby Beef	Quantidade por porção / %VD (*)	650kcal = 2732kJ 33%	63 21%	27 35%	32 59%	7 31%	4 14%	801	C Ca Fe F G
	Frango com ervas	Quantidade por porção / %VD (*)	538kcal = 2258kJ 27%	64 21%	27 36%	19 35%	2 7%	4 17%	853	Fe O3 F G
	Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	806kcal = 3386kJ 40%	75 25%	46 61%	36 65%	17 75%	4 16%	1361	Ca Fe F G L
	Peru	Quantidade por porção / %VD (*)	581kcal = 2441kJ 29%	65 22%	25 34%	24 44%	8 38%	3 12%	890	Ca F G L
	Seletti Especial	Quantidade por porção / %VD (*)	740kcal = 3109kJ 37%	67 22%	38 51%	35 64%	11 49%	4 15%	1218	Ca Fe O3 F G L

WRAPS (mini)		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Atum	Quantidade por porção / %VD (*)	344kcal = 1444kJ 17%	27 9%	16 21%	19 35%	4 19%	1 4%	592	E Ca O3 F G L
	Vegetariano	Quantidade por porção / %VD (*)	157kcal = 659kJ 8%	3 1%	5 6%	14 26%	4 17%	1 5%	208	A C E Ca Fe O3 F L G
	Baby Beef	Quantidade por porção / %VD (*)	291kcal = 1220kJ 15%	28 9%	12 15%	15 27%	3 13%	1 5%	335	C Ca Fe F G
	Frango com ervas	Quantidade por porção / %VD (*)	230kcal = 967kJ 12%	28 9%	11 15%	8 15%	1 3%	2 7%	352	Fe O3 F G
	Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	369kcal = 1548kJ 18%	34 11%	21 29%	16 30%	8 35%	2 6%	615	Ca Fe F G L
	Peru	Quantidade por porção / %VD (*)	256kcal = 1074kJ 13%	29 10%	11 15%	11 20%	4 17%	1 4%	379	Ca F G L
	Seletti Especial	Quantidade por porção / %VD (*)	336kcal = 1410kJ 17%	30 10%	18 23%	16 30%	5 22%	1 6%	543	Ca Fe O3 F G L

MASSAS		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Lasanha Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	276kcal = 1158kJ 14%	34 11%	14 19%	9 16%	2 9%	21 83%	6064	F L G
	Penne integral com molho de tomate	Quantidade por porção / %VD (*)	356kcal = 1494kJ 18%	53 18%	12 16%	11 20%	2 11%	6 25%	974	Ca Fe O3 F L G
	Fettuccine com molho branco e espinafre	Quantidade por porção / %VD (*)	387kcal = 1627kJ 19%	51 17%	12 15%	15 27%	3 15%	2 7%	806	E Ca O3 F L G

IO SHAKES (400 ml)		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	IO Açai	Quantidade por porção / %VD (*)	639kcal = 2685kJ 32%	128 43%	6 8%	12 21%	1 3%	10 38%	36	Ca F L
	IO Berry	Quantidade por porção / %VD (*)	544kcal = 2285kJ 27%	113 38%	6 8%	7 13%	1 3%	4 18%	38	Ca Fe F L
	IO Bali	Quantidade por porção / %VD (*)	742kcal = 3116kJ 37%	153 51%	6 8%	12 21%	1 6%	5 19%	60	Ca F L
	IO Uva	Quantidade por porção / %VD (*)	549kcal = 2306kJ 27%	111 37%	4 6%	9 17%	1 4%	3 13%	80	C Ca F L

MOLHOS PARA GRELHADO		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Vinagrete (25 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	57kcal = 239kJ 3%	1 0%	0 0%	0 1%	1 4%	0 0%	112	C E O3
	Barbecue (25 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	22kcal = 90kJ 1%	5 2%	0 1%	0 0%	0 0%	0 0%	125	
	Chimichurri (25 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	114kcal = 477kJ 6%	1 0%	0 0%	12 23%	2 8%	0 0%	146	

MOLHOS PARA SALADA		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Mostarda e mel (45 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	251kcal = 1054kJ 13%	7 2%	0 0%	25 45%	4 17%	0 0%	208	C E O3
	iogurte com hortelã (45 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	55kcal = 233kJ 3%	2 1%	1 2%	5 9%	2 8%	0 0%	155	Ca L
	Limão (45 ml)	Quantidade por porção / %VD (*)	212kcal = 890kJ 11%	1 0%	0 0%	23 42%	3 15%	0 0%	298	C E O3 X

SOBREMESAS		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Sundae Seletti	Quantidade por porção / %VD (*)	225kcal = 946kJ 11%	37 12%	3 4%	7 13%	1 3%	2 9%	19	Ca L G
	Sundae Berry	Quantidade por porção / %VD (*)	202kcal = 848kJ 10%	38 13%	4 5%	4 7%	1 20%	3 13%	15	Ca L G
	Cheesecake com açaí	Quantidade por porção / %VD (*)	175kcal = 734kJ 9%	30 10%	3 4%	10 19%	4 20%	2 13%	63	F L
	Açaí na tigela completo com banana	Quantidade por porção / %VD (*)	941kcal = 3953kJ 47%	163 54%	11 14%	28 50%	1 5%	33 133%	0	F L G
	Açaí na tigela completo com morango	Quantidade por porção / %VD (*)	920kcal = 3866kJ 46%	157 53%	11 14%	30 50%	1 5%	31 133%	16	C F L G
	Açaí na tigela completo com banana e morango	Quantidade por porção / %VD (*)	961kcal = 4037kJ 48%	167 56%	11 15%	28 50%	1 5%	34 133%	16	C F L G

SUCOS (400 ml)		Nutrientes analisados	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Ícones
	Moranja	Quantidade por porção / %VD (*)	162kcal = 681kJ 8%	38 13%	2 3%	0 0%	0 0%	1 5%	35,2	C F L
	BetaVermelho	Quantidade por porção / %VD (*)	114kcal = 479kJ 6%	25 8%	2 3%	1 1%	0 0%	5 18%	38	A C F L
	AbacaUva	Quantidade por porção / %VD (*)	113kcal = 476kJ 6%	27 9%	0 0%	0 0%	0 0%	1 5%	4,7	C F L
	Aceranja	Quantidade por porção / %VD (*)	143kcal = 599kJ 7%	32 11%	3 3%	0 0%	0 0%	1 4%	1,8	C X F L
	BetaLaranja	Quantidade por porção / %VD (*)	145kcal = 610kJ 7%	33 11%	3 4%	0 0%	0 0%	3 13%	3	A C X F L
	Limonada suíça com açúcar	Quantidade por porção / %VD (*)	111kcal = 467kJ 6%	27 9%	1 1%	0 0%	0 0%	1 5%	2,9	C X F L
	Limonada suíça com adoçante	Quantidade por porção / %VD (*)	51kcal = 216kJ 3%	12 4%	1 1%	0 0%	0 0%	1 5%	1,1	C X F L
	Laranja	Quantidade por porção / %VD (*)	151kcal = 632kJ 8%	35 12%	3 4%	0 0%	0 0%	0 0%	0	C X F L
	Maracujá com açúcar	Quantidade por porção / %VD (*)	174kcal = 731kJ 9%	33 11%	3 4%	3 6%	0 0%	2 7%	4,8	C X F L
	Maracujá com adoçante	Quantidade por porção / %VD (*)	114kcal = 479kJ 6%	18 6%	3 4%	3 6%	0 0%	2 7%	3	C X F L
	Berry	Quantidade por porção / %VD (*)	172kcal = 721kJ 9%	39 13%	3 4%	1 1%	0 0%	2 9%	41	C Fe F L
	VerdeMel	Quantidade por porção / %VD (*)	232kcal = 976kJ 12%	54 18%	3 0%	0 0%	0 0%	1 6%	2,3	C X F L
	Abacaxi com hortelã com açúcar	Quantidade por porção / %VD (*)	140kcal = 589kJ 7%	33 11%	1 1%	0 0%	0 0%	2 7%	3,6	C X F L
	Abacaxi com hortelã com adoçante	Quantidade por porção / %VD (*)	80kcal = 337kJ 4%	18 6%	1 1%	0 0%	0 0%	2 7%	1,8	C X F L
	AçaíMais	Quantidade por porção / %VD (*)	449kcal = 1887kJ 22%	86 29%	5 7%	9 17%	0 0%	14 55%	16	C Fb F L
	Acemaranja	Quantidade por porção / %VD (*)	146kcal = 615kJ 7%	31 10%	3 4%	1 2%	0 0%	1 5%	2,5	C X F L
	Beteranja	Quantidade por porção / %VD (*)	118kcal = 496kJ 6%	27 9%	2 3%	0 0%	0 0%	2 9%	4,6	A C X F L

\*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 calorias ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.

Confira ao lado os principais nutrientes e benefícios:



Vitamina A



Vitamina C



Vitamina E



Cálcio