

É TUDO
Fitness



PRICE GUIDE

CARDÁPIO BY
É TUDO FITNESS
Coffee



Rua Humberto Matioli, 44 - Centro/Brusque

Cafés & tals

	P	M
EXPRESSO _____	R\$7,00	R\$10,00
EXPRESSO COM LEITE _____	R\$10,00	R\$12,00
ESCOLHA A INTENSIDADE DO SEU CAFÉ: SUAVE -- FORTE -- EXTRA FORTE		
CAMEL COFFEE MACCHIATO _____	R\$10,00	R\$13,00
DESCAFEINADO _____	R\$9,00	R\$11,00
DESCAFEINADO COM LEITE _____	R\$10,00	R\$13,00
ORGÂNICO _____	R\$9,00	R\$11,00
ORGÂNICO COM LEITE _____	R\$10,00	R\$13,00
PASSADO PURO _____	R\$8,00	R\$10,00
PASSADO COM LEITE _____	R\$9,00	R\$12,00

DOSE DE WHEY BATIDO COM LEITE E GELO R\$18,00

SHAKE PROTEICO DE CAFE COM WHEY R\$20,00

CAPPUCCINO R\$24,90

CAFÉ, CHOCOLATE 50%, LEITE, CANELA, COM BORDA DE CREME DE AVELÃ.

CHOCOLATE QUENTE R\$24,90

CHOCOLATE 50%, LEITE, CACAU 100% E CREME DE LEITE E BORDA DE CREME DE AVELÃ.

MOCHA CREME DE AVELÃ GELADO R\$24,90

CAFÉ, LEITE, CHOCOLATE 50%, GELO, BORDA DE CREME DE AVELÃ.

CAFÉ GELADO R\$24,90

CAFÉ, LEITE, ESSÊNCIA DE BAUNILHA, CANELA, GELO, BORDA DE CREME DE AVELÃ.

ESCOLHA SEU LEITE: DESNATADO, SEMI OU SEM LACTOSE.



Cappuccino



Suco verde

Bebidas & tals

ÁGUA SEM GÁS 500ML _____	R\$4,00
ÁGUA COM GÁS 500ML _____	R\$4,00
COCA COLA 310ML _____	R\$6,00
COCA COLA ZERO 310ML _____	R\$6,00
GUARANÁ ZERO 350ML _____	R\$6,00
SPRITE ZERO 350ML _____	R\$6,00
SUCO DE UVA INTEGRAL 300ML _____	R\$12,00
SUCO DE LARANJA INTEGRAL 300ML _____	R\$12,00
TÔNICA ZERO COM LIMÃO ESPREMIDO ____	R\$10,00
ENERGÉTICO RED BULL ZERO _____	R\$15,00

SUPER SUCOS NATURAIS _____ R\$15,00

SUCO VERMELHO 300ML
MORANGO, BETERRABA, CENOURA, MAÇA.

SUCO VERDE 300ML
ABACAXI, MAÇA, COUVE, GENGIBRE, LIMÃO.

SUCO DE FRUTAS AMARELAS 300ML
MANGA, ABACAXI E MARACUJÁ.

HEINEKEN LONG _____ R\$12,00
ESPUMANTE FREIXENET DEMI OU BRUT ____ R\$140,00

VINHOS - CONSULTAR DISPONIBILIDADE.

Breakfast



Panqueca

Massa a base de ovos, aveia e baunilha.
Recheio de brigadeiro proteico, ou pasta de amendoim, ou doce de leite. Escolha sua fruta: banana ou morango.

R\$25,00



Wrap de Frango com salada

Wrap sem glúten e sem lactose, maionese de pepita de girassol, com recheio de frango cremoso e salada.

R\$25,00

Breakfast



Pão com bolinho

Pão francês sem glúten e sem lactose ou pão francês tradicional , bolinho de carne assado, queijo mussarela zero carb e maionese da casa.

Opção de queijo sem lactose acréscimo de R\$1,00.

Opcional alface e tomate acréscimo R\$2,00.

R\$20,00

Crepioca de frango

Ovos, tapioca, frango desfiado e temperado, queijo zero carb.

Opção queijo sem lactose acréscimo R\$1,00

OPCIONAL ALFACE E TOMATE ACRÉSCIMO R\$2,00.

R\$22,00



Misto quente

2 fatias de pão sem glúten e sem lactose ou pão de fibras, queijo zero carb, presunto e maionese da casa.

Opcional alface e tomate acréscimo de R\$2,00

Opcional queijo zero lactose acréscimo de R\$1,00.

R\$20,00

Breakfast



Toast banana

2 fatias de pão “especial” sem glúten e sem lactose tostados, queijo zero carb, doce de leite artesanal sem lactose, sem açúcar e sem glúten , banana frita sem óleo, raspas de chocolate branco.

Opção de queijo sem lactose acréscimo de R\$1,00.

R\$34,00

Omelete sabor pizza

3 ovos, queijo, presunto, tomate, cebolinha, orégano.

Opcional alface e tomate acréscimo de R\$2,00

R\$20,00



Toast ovos mexidos

2 fatias de pão sem glúten e sem lactose, 3 ovos mexidos e cheiro verde.

Opcional queijo zero lactose acréscimo de R\$1,00.

R\$28,00





Sanduíche de frango

Pão de fibras ou pão sem glúten, frango cremoso, queijo zero lactose, alface e tomate.

R\$25,00

Breakfast



Ovos mexidos

3 ovos mexidos com sal.
Opção de requeijão acréscimo de R\$1,00.

R\$12,00

Pão de queijo

Pão de queijo sem glúten e sem lactose.

R\$4,00



Brusqueta

BRUSQUETA DE BRIE COM PARMA, RUCULA E MEL.

R\$39,90

BRUSQUETA MARGUERITA, TOMATE CEREJA, MANJERICÃO E
QUEIJO ZERO LACTOSE.

R\$29,90





Brusqueta



Esfiha

Massa a base de iogurte natural, aveia e sal, com recheios de carne e queijo, frango e queijo.

R\$16,00 unidade

Opção sem lactose, acréscimo de R\$1,00 unidade.



Empada

Massa a base de ovos, manteiga ghee, farinha de arroz, com 3 opções de recheio:

Frango com requeijão zero
Palmito com requeijão zero
Carne com requeijão zero

Opção sem lactose acréscimo de R\$1,00 cada.

R\$16,00 - 1 unidade

Mini Pizza

Massa a base de ovos, batata doce e aveia, ambas levam uma fina camada de molho de tomate e queijo zero carboidrato, em 4 opções de recheio:

Frango
Milho com requeijão zero
Lombinho defumado
Pepperoni

Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00

R\$18,00 cada





Delícia de frango

Frango, milho, requeijão zero, leite sem lactose, temperos naturais, queijo zero lactose, opcional de batata palha.

R\$22,00



Coxinha

Nossa versão de coxinha de frango low carb, a base de frango desfiado e temperado, recheado com requeijão zero, e empanada em ovos e flocos de milho.

R\$15,00 - unidade

Salgados

Quatro opções de salgados, leves e prontos para assar:

- Escondidinho de carne
- Pastelão de carne com palmito
- Pastelão de frango com palmito
- Lasanha de frango (low carb)
- Empadão de frango com requeijão zero

R\$22,00 fatia
R\$34,00 inteiro (congelado)
(consulte salgado do dia)





Salada Fit

Nossa salada mega nutritiva e deliciosa, composta por alface, cenoura ralada, milho, 100gr de frango, maionese da casa a base de pepita de girassol e leite sem lactose, croutons sem glúten, linhaça e brotos. 350gr aproximadamente.

R\$34.90



Salada

Doces & tals



Bolo pistache com frutas vermelhas

Massa de limão mega refrescante, a base de aveia, geleia de frutas vermelhas, apenas frutas e eritritol, produção própria, e creme de Pistache super cremoso, finalizado com raspas de chocolate branco.
Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00 reais.

R\$38,00

Danone

Leite desnatado, xilitol, suco de morango concentrado.
Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00.

**R\$15,00
CADA**



Bolo gelado de ninho com doce de leite

Bolo “tipo pão de ló” a base de ovos, leite desnatado ou sem lactos, eritritol, aveia, baunilha, óleo de coco sem sabor, com recheio de creme de ninho e doce de leite, a base de leite em pó e eritritol, tudo produzido artesanalmente sem açúcar e sem glúten.
Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00.

R\$35,00

Doces & tals



Banoffe

Doce de leite artesanal, sem açúcar e sem glúten, chantininho a base de leite de coco, intercalado com pedaços de banana, canela em pó e bolacha sem glúten, sem lactose e sem açúcar.

R\$35,00

Laka oreo

Camadas de cookies, produzidos a base de cacau alcalino, manteiga ghee, eritritol, ovos e extrato de baunilha, intercalado com camadas de creme de chocolate branco, a base de leite desnatado e eritritol, finalizado com raspas de chocolate branco.

R\$35,00



Torta prestígio

Bolo de cacau low carb, creme de coco a base de coco ralado, creme de leite zero e eritritol.

R\$35,00



Supreme

Creme de chocolate branco especial, base de leite desnatado, bolo de cacau 100% alcalino, ovos, leite desnatado, eritritol, aveia, fermento, manteiga ghee, finalizado com brigadeiro de chocolate 100% cacau.

R\$35,00

Brownie Ninho e Nutella

Brownie de chocolate a base de ovos, chocolate 50% sem açúcar, eritritol, aveia, whey Dux, manteiga ghee, intercalado com camadas de creme de ninho e creme de avelã vegano, sem açúcar sem lactose e sem glúten.

R\$35,00





Bombom de morango de colher

R\$35,00

Morangos, creme belga low carb,
brigadeiro de cacau 100% alcalino.
Toda receita e produzida a base de
leite sem lactose e eritritol.

CONSULTE DOCES DISPONÍVEIS DO DIA



Bombom de morango

R\$18,00

Morango, brigadeiro a base de leite e eritritol, chocolate 50% e chocolate branco para decorar.

Bombom de uva

R\$18,00

Uvas, brigadeiro a base de leite e eritritol, chocolate branco e chocolate 50% cacau para decorar.





Brownie de Ninho

R\$30,00

Nosso Brownie de ninho proteico é sucesso por aqui, um dos nossos queridinhos, e não pode ficar de fora do cardápio da semana.

Massa a base de ovos, chocolate 50% sem açúcar e sem lactose, eritritol, aveia, whey Dux, manteiga ghee, muitas gotinhas de chocolate 50% dentro da massa para dar aquele toque especial, com cobertura de ninho a base de leite em pó desnatado, eritritol.

CONSULTE DOCES DISPONÍVEIS DO DIA



Nega Maluca Proteica

R\$30,00

Massa fofinha, a base de cacau 100% alcalino, aveia, leite desnatado sem lactose, ovos, whey Dux, óleo de coco, eritritol, fermento.

CONSULTE DOCES DISPONÍVEIS DO DIA



Triologia Suprema

Brownie de chocolate a base de ovos, chocolate 50% sem açúcar, eritritol, aveia, whey dux, manteiga ghee, intercalado com camadas de creme de ninho, brigadeiro 100% cacau e doce de leite sem açúcar e sem glúten.

Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00.

R\$35,00

Bombom de Uva de colher

Creme belga low carb, uvas verdes Thompson, finalizado com nosso brigadeiro 100% cacau sem açúcar e sem glúten.

Opção sem lactose acréscimo de R\$2,00.

R\$35,00



Croissant

CROISSANT DE BANANA COM
DOCE DE LEITE.

R\$25,00



Folhado

FOLHADO DE CHOCOLATE
BRANCO OU PRETO.

Cheesecake

R\$25,00 FATIA

R\$200,00 INTEIRA P

R\$380,00 INTEIRA G

Base: ovos, manteiga ghee, farinha de arroz e eritritol.

Recheio: iogurte natural, leite condensado fake (leite em pó e eritritol), creme de leite reduzido em gordura.

Cobertura: redução de frutas vermelhas sem açúcar.



Bolo de milho

R\$22,00 FATIA

R\$65,90 INTEIRO (4 FATIAS)

R\$130,00 INTEIRO (8 FATIAS)

CONSULTAR SABOR DISPONÍVEL DO DIA.



Tortas

R\$29,90 FATIA

CONSULTAR SABOR DISPONÍVEL DO DIA.

Bolo de chocolate

R\$25,00

Bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro branco ou preto, finalizado com morangos ou granulado zero.



Torta brownie de uva

BASE DE BROWNIE DE CHOCOLATE, UVAS THOMPSON, RECHEIO 4 LEITES E COBERTURA DE CHOCOLATE.

R\$35,00 FATIA

R\$280,00 INTEIRO (8 FATIAS)



Brownie dois amores

BROWNIE DE CHOCOLATE, COM LASCAS DE CHOCOLATE 50% E CHOCOLATE BRANCO.

R\$18,00 FATIA

Cuca

R\$65,90 INTEIRA (4 FATIAS)

R\$130,00 INTEIRA (8 FATIAS)

R\$20,00 FATIA

CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS DO DIA.

Cuca a base de ovos, aveia, leite desnatado sem lactose, eritritol, óleo de coco.

Sabores: banana com farofa, frutas vermelhas e chocolate branco, creme belga com amendoim, morango com chocolate branco, doce de leite com banana, morango com chocolate branco, banana e farofa com chocolate preto, uvas e creme belga.



Bolo de paçoca com doce de leite

R\$35,00

Doce de leite cremoso, paçoca zero, bolo massa pão de ló sem açúcar, sem glúten e sem lactose.



Torta de banana

R\$239,90 INTEIRA (8 FATIAS)

R\$29,90 FATIA

CONSULTE DISPONIBILIDADE.

Torta de banana, a base de farinha de arroz integral, manteiga de coco, creme de leite zero, eritritol, banana e canela.



Torta sucrilhos

R\$35,00

Sucrinhos, chocolate 50%, creme quatro leites, chantininho de produção própria, finalizado com morangos.



Bolo de cenoura com chocolate

R\$70,00 INTEIRA (4 FATIAS)

R\$140,00 INTEIRA (8 FATIAS)

R\$22,00 FATIA

CONSULTE DISPONIBILIDADE.



Brigadeiro

Brigadeiro cacau

Brigadeiro de chocolate branco

Brigadeiro de ninho

Beijinho

Brigadeiro de ninho recheado de brownie

Brigadeiro ninho com creme de avelã

Brigadeiro Ferrero rocher

R\$6,00



Para levar

150GR CADA

Maionese a base de pepita de girassol, leite sem lactose, cheiro verde, sal e vinagre.

R\$19,90



Recheios para levar

150GR CADA

Brigadeiro preto R\$24,90

Brigadeiro branco R\$24,90

Doce de leite R\$29,90

Creme de avelã R\$39,90





Almoços

CONSULTE NOSSAS OPÇÕES DE ALMOÇO E MARMITAS SAUDÁVEIS.

CARDÁPIO

de marmimitas

1 - Tradicional



Combo 1

Cubos de frango,
creme de milho e
arroz branco

Arroz, feijão e carne
moída

Legumes salteados e
frango grelhado
(low carb)

300gr

2 - Gold



Combo 2

Panquecas de frango
ao sugo

Strogonoff de carne
com arroz branco

Pure de batata doce
com frango

300gr

3 - Diamond



Combo 3

Almôndegas ao sugo
com massa sem
glúten

Carne em cubos com
purê de aipim

Salmão com purê de
batata cremoso

300gr

Combo com 10 unidades

1 R\$149,90

2 R\$169,90

3 R\$199,90

Valor unitário

1 R\$19,90

2 R\$22,00

3 R\$29,90

Combos da Semana

10 Brownie de ninho

De R\$300,00

Por apenas R\$199,90



Combos da Semana

15 mini pizza (sortidas)

Frango, milho, lombinho e pepperoni.

De R\$270,00

Por apenas R\$199,90



Combos da Semana

20 Coxinha de frango

De R\$300,00

Por apenas R\$199,90



Roteiro Entregas da Semana

BRUSQUE

Sexta 10h às 19h - Taxa de entrega R\$ 10,00

GUABIRUBA

Sexta a partir das 13h - Taxa de entrega R\$ 20,00

GASPAR

Sexta a partir das 13h - Taxa de entrega R\$ 35,00

BLUMENAU

Sexta a partir das 13h - Taxa de entrega R\$ 45,00

BALNEÁRIO CAMBORIÚ

Sábado a partir das 13h - Taxa de entrega R\$ 25,00

ITAJAÍ

Sábado a partir das 13h - Taxa de entrega R\$20,00