

**LETUCA RECEITAS DE FAMÍLIA**

**INFORMAÇÕES**

**NUTRICIONAIS**

**BISCOITOS FIBRATTO**

## PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO GERGELIM E LINHAÇA

Embalagens 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	144 kcal = 601 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	4,2 g	6
Gorduras totais	4,1 g	7
Gorduras saturadas	0,5 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	437 mg	18

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	144 kcal = 601 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	4,2 g	6
Gorduras totais	4,1 g	7
Gorduras saturadas	0,5 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	437 mg	18

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, gergelim, óleo de soja, linhaça marrom, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM GERGELIM E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, OVO E LEITE.**



Rose de Cássia Rogério  
CREA – Reg. N° 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO QUEIJO PARMESÃO**

Embalagens 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	141 kcal = 592 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	4,4 g	6
Gorduras totais	3,2 g	6
Gorduras saturadas	0,7 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	418 mg	17

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	141 kcal = 592 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	4,4 g	6
Gorduras totais	3,2 g	6
Gorduras saturadas	0,7 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	418 mg	17

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, queijo parmesão, óleo de soja, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, GERGELIM E OVO.**



Rose de Cássia Rogério  
CREA – Reg. Nº 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO TOMATE SECO**

Embalagens 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	141 kcal = 591 kJ	7
Carboidratos	25 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	4,0 g	5
Gorduras totais	3,1 g	6
Gorduras saturadas	0,3 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	467 mg	19

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	141 kcal = 591 kJ	7
Carboidratos	25 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	4,0 g	5
Gorduras totais	3,1 g	6
Gorduras saturadas	0,3 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	467 mg	19

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, tomate seco, óleo de soja, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, GERGELIM, OVO E LEITE.**



**Rose de Cássia Rogério**  
CREA – Reg. N° 0685109250

## PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO QUINOA E LINHAÇA

Embalagem 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	137 kcal = 573 kJ	7
Carboidratos	25 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	3,9 g	5
Gorduras totais	2,7 g	5
Gorduras saturadas	0,3 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	370 mg	15

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	137 kcal = 573 kJ	7
Carboidratos	25 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	3,9 g	5
Gorduras totais	2,7 g	5
Gorduras saturadas	0,3 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	370 mg	15

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, quinoa, óleo de soja, linhaça marrom, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, GERGELIM, OVO E LEITE.**



Rose de Cássia Rogério  
CREA – Reg. Nº 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO CHIA E LINHAÇA**

Embalagem 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	138 kcal = 577 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	3,9 g	5
Gorduras totais	3,0 g	5
Gorduras saturadas	0,4 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,7 g	11
Sódio	347 mg	14

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	138 kcal = 577 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	3,9 g	5
Gorduras totais	3,0 g	5
Gorduras saturadas	0,4 g	2
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,7 g	11
Sódio	347 mg	14

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, óleo de soja, semente de chia, linhaça marrom, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, GERGELIM, OVO E LEITE.**



**Rose de Cássia Rogério**  
**CREA – Reg. Nº 0685109250**

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO 100% INTEGRAL**

Embalagem 245g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	147 kcal = 616 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	5,2 g	7
Gorduras totais	4,2 g	8
Gorduras saturadas	0,6 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	4,5 g	18
Sódio	447 mg	19

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 70g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (36 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	147 kcal = 616 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	5,2 g	7
Gorduras totais	4,2 g	8
Gorduras saturadas	0,6 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	4,5 g	18
Sódio	447 mg	19

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo integral, gergelim, óleo de soja, linhaça marrom, sal marinho, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM GERGELIM E DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CEVADA, CENTEIO, OVO E LEITE.**



**Rose de Cássia Rogério**  
CREA – Reg. N° 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO CACAU**

Embalagem 135g e granel

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	142 kcal = 594 kJ	7
Carboidratos	21 g	7
Lactose	0 g	**
Proteínas	5,6 g	7
Gorduras totais	5,6 g	10
Gorduras saturadas	2,3 g	10
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,6 g	11
Sódio	84 mg	4
*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.		

**Ingredientes:** Farinha de aveia, maltodextrina de mandioca, manteiga sem sal, farinha de glúten, fibra de trigo, clara de ovo em pó, cacau, proteína isolada de soja, fermento químico, edulcorantes naturais glicosídeos de steviol, antiemectante dióxido de silício, bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÊM OVO E DERIVADOS DE AVEIA, TRIGO, SOJA E LEITE. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
**CREA – Reg. N° 0685109250**



**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO COCO**

Embalagem 55, 135g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (09 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	154 kcal = 645 kJ	8
Carboidratos	19 g	6
Lactose	0 g	**
Proteínas	5,4 g	7
Gorduras totais	7,4 g	13
Gorduras saturadas	2,1 g	9
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	92 mg	4

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de aveia, maltodextrina de mandioca, coco desidratado, manteiga sem sal, farinha de glúten, fibra de trigo, clara de ovo em pó, proteína isolada de soja, fermento químico, edulcorantes naturais glicosídeos de steviol, antiumectante dióxido de silício, bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO E DERIVADOS DE AVEIA, TRIGO, SOJA E LEITE. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
**CREA – Reg. Nº 0685109250**

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO PÃO DE MEL**

Embalagem 175g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (2 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	142 kcal = 596 kJ	7
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	2,4 g	3
Gorduras totais	4,7 g	9
Gorduras saturadas	3,4 g	16
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,4 g	6
Sódio	35 mg	1

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, chocolate meio amargo, açúcar mascavo, farinha de trigo integral, manteiga sem sal, mel, ovo integral em pó, fermento químico, canela e cravo, bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER SOJA, AVEIA, CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
**CREA – Reg. N° 0685109250**

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO CRAVO E CANELA**

Embalagem 210 g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30 g (05 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	126 kcal = 526 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	2,7 g	4
Gorduras totais	2,8 g	5
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,3 g	5
Sódio	37 mg	2

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

Embalagem 60 g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30 g (20 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	126 kcal = 526 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Lactose	0 g	**
Proteínas	2,7 g	4
Gorduras totais	2,8 g	5
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,3 g	5
Sódio	37 mg	2

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar mascavo, farinha de trigo integral, manteiga sem sal, ovo integral em pó, fermento químico, canela e cravo.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO E DERIVADOS DE TRIGO E LEITE. PODE CONTER SOJA, AVEIA, CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
CREA – Reg. Nº 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO CRAVO, CANELA E CHOCOLATE**

Embalagens 70 g, 245 g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 35 g (04 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	155 kcal = 647 kJ	8
Carboidratos	26 g	9
Proteínas	2,8 g	4
Gorduras totais	4,9 g	9
Gorduras saturadas	3,5 g	16
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,6 g	6
Sódio	35 mg	1

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, chocolate meio amargo, açúcar mascavo, farinha de trigo integral, manteiga sem sal, ovo integral em pó, fermento químico, canela e cravo.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER SOJA, AVEIA, CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
CREA – Reg. Nº 0685109250

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO PIMENTA E CHOCOLATE**

Embalagens 245 g e granel:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (4 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD (*)
Valor energético	140 kcal = 585 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,5 g	3
Gorduras totais	4,5 g	8
Gorduras saturadas	3,1 g	14
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,4 g	5
Sódio	37 mg	2

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, chocolate meio amargo, açúcar mascavo, farinha de trigo integral, manteiga sem sal, ovo integral em pó, pimenta rosa, fermento químico, bicarbonato de sódio.

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER SOJA, AVEIA, CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**



**Rose de Cássia Rogério**  
CREA – Reg. Nº 0685109250

---

**PRODUTO: BISCOITO FIBRATTO ESPECIARIAS DE NATAL**

Embalagem 200 g:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 36g (4 biscoitos):		VD % (*)
Valor Calórico	117 Kcal = 490 kJ	6%
Carboidrato	22g	7%
Proteína	2g	3%
Gordura Total	2g	4%
Gordura Saturada	0g	0%
Gorduras Trans	0	0
Fibra Alimentar	2g	6%
Sódio	6mg	0%
VD% (*) = Valores Diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

**Ingredientes:** Farinha de trigo, açúcar mascavo orgânico, farinha de trigo integral, água, manteiga sem sal, clara de ovo, quinoa em grãos orgânico, ovo, fermento em pó químico, canela em pó e cravo da índia em pó.  
**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM OVO E DERIVADOS DE TRIGO E LEITE. PODE CONTER SOJA, AVEIA, CENTEIO, CEVADA E GERGELIM.**

**Data:** 31 /08 /2015

**Obs:** De acordo com as exigências da ANVISA – Resolução – RDC No 360, de 23 de dezembro de 2003.

---

**CRISTINE HERING**  
**Nutricionista CRN 10: 0558**