

PEIXES

120. MEDALHÃO DE SALMÃO: 291,0 cal.
150. BACALHAU c/ CREME DE BAROA: 240,0 cal.
151. FILÉ DE TILÁPIA c/ ALCAPARRAS: 274,0 cal.
180. PEIXE AO MOLHO CITRICO: 265,0 cal.
181. BACALHAU ESPIRITUAL: 234,0 cal.
182. MUQUECA DE PEIXE: 245,0 cal.
183. PEIXE ao M. PRIMAVERA c/ AR.ERVAS: 239,0 cal.
184. PEIXE A FLORENTINA: 247,0 cal.
185. PEIXE AO CR. DE PALMITO: 270,0 cal.

AVES

220. FRANGO À PARMEGIANA: 207,0 cal.
221. FRANGO XADREZ: 269,0 cal.
222. FRANGO ao MOLHO DE SHITAKE :292,0 cal.
223. FRANGO AO REQUEIJÃO: 286,0 cal.
224. FRANGO ao M. LARANJA/GENGIBRE: 294,0 cal.
225. FRANGO COM CREME DE MILHO: 270,0 cal.
226. FRANGO TAILANDES: 276,0 cal.
227. FRANGO COM BATATA CREMOSA: 255,0 cal.
228. COQ AU VIN (FR.AO VINHO): 286,0 cal.
229. ESCONDIDINHO DE FRANGO c/ BAROA: 267,0 cal.
250. FRICASSÉ DE FRANGO: 276,0 cal.
251. ESCALOPE NAPOLITANO: 253,0 cal.
252. RECHEADO DE FRANGO: 209,0 cal.
253. ROCAMBOLE DE FRANGO C/ FUSILI: 297,0 cal.
254. ROLÊ DE FRANGO: 213,0 cal.
255. FRANGO c/ MAÇÃ E CURRY: 269,0 cal.
256. SUPREMO DE FRANGO: 294,0 cal.
257. TORTA MORANGA c/ FRANGO e REQUEIJÃO LIGHT: 203,0 cal.

CARNES

320. MAMINHA c/ FUNGHI e Purê de MAÇÃ: 249,0 cal.
321. FILÉ MIGNON SURPRISE: 306,0 cal.
322. MEDALHÃO DE FILÉ: 299,0 cal.
323. FILÉ PARMEGIANA C/ PURÊ DE BATATA: 265,0 cal.
324. KIBE ASSADO: 235,0 cal.
325. ROCAMBOLE DE CARNE: 293,0 cal.
350. PICADINHO ESPECIAL: 288,0 cal.
351. CARNE CHINESA: 264,0 cal.
352. ALMONDEGAS ao SUGO c/ POLENTA: 209,0 cal.

353. BIFE A ROLÊ: 277,0 cal.
354. CARNE DESFIADA c/ P. DE ABÓBORA: 216,0 cal.
355. STROGONOFF DE CARNE: 299,0 cal.
356. KIBE ASSADO C/ SELETA DE LEGUMES: 178,0 cal.

PRATOS VEGETARIANOS

420. LASANHA DE BERINJELA: 162,0 cal.
421. KIBE DE SOJA COM LEGUMES: 208,0 cal.
422. LASANHA DE ABOBRINHA: 275,0 cal.
553. CREPE DE RICOTA COM ESPINAFRE: 262,0 cal.
404. MASSAS LEVES: ver cardápio de massas.

DIVERSOS

520. FEIJOADA LIGHT: 293,0 cal.
550. PANQUECAS DE PRESUNTO E QUEIJO: 241,0 cal.
551. PANQUECAS DE FRANGO: 233,0 cal.
552. CREPE DE FRANGO E CENOURA: 278,0 cal.
553. CREPE DE RICOTA COM ESPINAFRE: 256,0 cal.
554. BATATAS RECHEADAS: 212,0 cal.

MASSAS

620. TALHARINE PARISIENSE: 253,0 cal.
621. LACINHO COM SALMÃO: 235,0 cal.
622. FARFALE AO SUGO: 222,0 cal.
623. RIGATTONI COM RICOTA: 229,0 cal.
624. PENNE COM FRANGO AO CURRY: 282,0 cal.
625. LASANHA A CALIFÓRNIA: 291,0 cal.
626. LASANHA DE FRANGO: 271,0 cal.
627. RONDELLI DE FRANGO: 213,0 cal.
628. RONDELLI DE RICOTA e ESPINAFRE: 204,0 cal.
629. LINGUINE C/ CHESTER DEFUM e RICOTA: 261,0 cal.
630. TALHARINE AO M. DE FR. CREMOSO: 247,0 cal.
631. ESPAGUETTI A BOLONHESA: 258,0 cal.
632. FUSILI INTEGRAL C/ LEG E FUNGHI: 232,0 cal.

SOPAS

720. CALDO DE FEIJÃO: 128,0 cal.
721. CALDO VERDE ESPECIAL: 84,0 cal.
722. CANJA MINEIRA: 100,6 cal.
723. SOPA DE QUINUA: 77,0 cal.
724. CREME DE LEGUMES: 83,0 cal.
725. SOPA BOLIVIANA: 85,0 cal.
726. CREME DE PALMITO: 113,0 cal.
727. SOPA CREME DE ASPARGOS: 116,0 cal.

728. CREME DE BATATA BAROA: 128,0 cal.
729. "ARGOLINHA" C/ FR. E CHAMPIGNON: 117,0 cal.
730. SOPA DE ABÓBORA C/ KANI KAMA: 27,0 cal.
731. SOPA DE CENOURA E GENGIBRE: 81,0 cal.
732. SOPA DE LENTILHA COM FRANGO: 106,0 cal.
733. SOPA DE TOMATE: 83,0 cal.
734. SOPA ITALIANA: 79,0 cal.
735. SOPA INHAME: 98,0 cal.

KIT SOPAS:

- 7 SOPAS R\$ 45,90
14 SOPAS R\$ 88,90

KIT SANDUICHES:

- 7 SANDUICHES R \$ 33,20
10 SANDUICHES R \$ 46,90
14 SANDUICHES R \$ 61,40

KIT SOBREMESA:

- 7 SOBREMESAS (1 fatia de torta) R\$ 31,00
10 SOBREMESAS (2 fatias de torta) R\$ 42,50
14 SOBREMESAS (3 fatias de torta) R\$ 57,90

- . Fatia de Torta (175,0 calorias em media)
. Pavê de Chocolate (109 cal.) / . Pavê de morango (147 cal)
. Pavê de Abacaxi com Coco (121 cal.)
. Strudel de Maça (84 cal) / Tortinha de Maça (89 cal)
. Tortinha de Banana (98 cal)
. Bolinho diet de cenoura e chocolate: (101 cal)
. Mousse de Chocolate (44 cal) / M. Maracujá (54 cal.)
. Mousse de Limão (29 cal) / .Brigadeiro - 2 unid (30 cal.)
. Gelatina diet de morango c/ Salada de Frutas (65,0 calorias)
. Coalhada diet com calda de frutas vermelhas: (65,0 cal)



LIGHT LIFE®

Aceitamos encomendas para entregas em domicílio.

Teledieta: 3261-6366

Rua Paraíba, 1.068 - Savassi - BH - MG

www.lightlife.com.br

KIT DIETA - ESPECIAL

14 PRATOS R\$ 166,90

Escolha 3 peixes, 5 aves, 3 carnes vermelhas e 3 massas leves

(Obs.: 120, 150 e 151 somente 01 unid. por KIT)

120. Medalhão de Salmão c/ purê de batatas (291,0 cal.)

150. Bacalhau com Creme de Baroa (240,0 cal.)

151. Filé de tilápia com alcaparras: (274,0 cal.)

180. Peixe ao molho cítrico (265,0 cal.)

182. Muqueca de Peixe (245,0 cal.)

220. Frango à parmegiana (207,0 cal.)

221. Frango xadrez (269,0 cal.)

222. Frango ao molho de shitake (292,0 cal.)

223. Frango ao molho de requeijão (286,0 cal.)

224. Frango ao molho de laranja e gengibre (294,0 cal.)

225. Frango com creme de milho (270,0 cal.)

226. Frango Tailandês: (276,0 cal.)

227. Frango com batata cremosa (255,0 cal.)

228. Coq au Vin (Frango ao Vinho) (286,0 cal.)

229. Escondidinho de frango c/ baroa: (267,0 cal.)

320. Maminha ao funghi secchi c/ purê de maçã (249,0 cal.)

321. Filé Mignon Surprise (306,0 cal.)

322. Medalhão de Filé (299,0 cal.)

323. File a parmegiana com purê de batata (265,0 cal.)

324. Kibe assado (235,0 cal.)

325. Rocambole de carne: (293 cal.)

350. Picadinho especial: (288,0 cal.)

520. Feijoada Light (293,0 cal.)

550. Panquecas de presunto e queijo (241,0 cal.)

620. Talharine Parisiense (253,0 cal.)

621. Lacinho com Salmão (235,0 cal.)

624. Penne com frango ao curry: (282,0 cal.)

625. Lasanha à California (291,0 cal.)

627. Rondelli de frango (213,0 cal.)

629. Linguine com chester defumado e ricota: (261,0 cal.)

632. Fusili integral com legumes e funghi (232,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 86,90

7 PRATOS + 7 SANDUICHES R\$ 117,70

7 PRATOS + 7 SOPAS R\$ 132,80

KIT DIETA - ECONÔMICO

14 PRATOS R\$ 155,90

181. Bacalhau espiritual (234,0 cal.)

183. Peixe ao molho de primavera (239,0 cal.)

184. Peixe a florentina (247,0 cal.)

185. Peixe ao creme de palmito: (270,0 cal.)

250. Fricassê de Frango (276,0 cal.)

251. Escalope Napolitano (253,0 cal.)

252. Recheado de frango com purê de abóbora (209,0 cal.)

253. Rocambole de frango com fusili (297,0 cal.)

254. Rolê de frango (213,0 cal.)

255. Frango com maçã e curry: (269,0 calorias)

256. Supremo de frango (294,0 cal.)

257. Torta de Moranga c/ frango e requeijão light (203,0 cal.)

351. Carne Chinesa (264,0 cal.)

352. Almondegas ao sugo com polenta (209,0 cal.)

353. Bife a rolê: (277,0 cal.)

354. Carne desfiada com purê de abóbora (216,0 cal.)

355. Stroganoff de carne (299,0 cal.)

356. Kibe assado com seleta de legumes (178,0 calorias)

420. Lasanha de berinjela: (162,0 cal)

551. Panquecas de frango (233,0 cal.)

552. Crepe de frango e cenoura (278,0 cal.)

553. Crepe de ricota e espinafre (256,0 cal.)

554. Batatas recheadas e gratinadas (212,0 cal.)

622. Farfale ao sugo (222,0 cal.)

623. Rigattoni (229,0 cal.)

626. Lasanha de frango: (271,0 cal.)

628. Rondelli de ricota e espinafre: (204,0 cal.)

631. Talharine ao molho de frango cremoso (247,0 cal.)

631. Espaguetti a bolonhesa (258,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 80,90

7 PRATOS + 7 SANDUICHES R\$ 111,70

7 PRATOS + 7 SOPAS R\$ 126,80

Teledieta: 3261-6366 - Entregas à domicílio

Rua Paraíba, 1.068 - Savassi - BH - MG

Horário: segunda à sexta, das 9:30 às 19:00 horas.

Sábados, de 10:30 às 14:30 horas. www.lightlife.com.br

KIT SUPER LIGHT: 14 pratosR\$ 158,60

150. Bacalhau c/ creme de baroa: 240,0 cal.

183. Peixe ao m. primavera c/ arroz.ervas: 239,0 cal.

220. Frango a parmegiana: 207,0 cal.

254. Rolê de frango: 213,0 cal.

257. Torta moranga c/ frango: 203,0 cal.

352. Almondegas ao sugo c/ polenta: 209,0 cal.

354. Carne desfiada c/ purê de abóbora: 216,0 cal.

356. Kibe assado c/ seleta de legumes: 178,0 cal.

420. Lasanha de berinjela: 162,0 cal.

421. Kibe de soja com legumes: 208,0 cal.

554. Batatas recheadas: 212,0 cal.

622. Farfale ao sugo: 222,0 cal.

627. Rondelli de frango: 213,0 cal.

628. Rondellia de ricota e espinafre: 204,0 cal.

7 pratos..... R\$ 82,90 / 7 pratos + 7 Sand...R\$ 116,10

7 PRATOS + 7 SOPAS R\$ 128,80

KIT LANCHES: 7 LANCHES R\$ 29,70 / 10

LANCHES R\$ 41,00/ 14 LANCHES..... R\$ 55,80

. Pastel assado (frango, milho, legumes, soja) - 2 un (66,0 cal)

. Quiche de frango c/ milho verde (100,0 cal) . Tortinha de

frango (98 cal) . Tortinha de palmito (89 cal) . Tortinha de

brócolis (85 cal) . Tortinha de legumes (68 cal) . Tortinha de

berinjela (68 cal) . Kibe assado lanche (90,9 cal) . Kibe de

soja (114,0 cal).Mini Esfihas de carne (4 un 94cal) . Mini

Esfihas de espinafre c/ ricota (4 un - 92 cal) . Mini Esfihas de

tomate seco c/ ricota (4 un - 96 cal). Mini Hot Dog (3 un) -

(101,0 calorias) . Bolinho de milho salgado: 89 cal . Bolinho

de milho doce: 97,0 cal.. Bolinho de cenoura e choc.(101 cal)

KIT CALZONES

7 un.... R\$ 40,00 / 10 un .. R\$ 55,50 / 14 un .. R\$ 74,70

. Calzone c/ Pão Sírio: **Frango/Muçarela (202 cal.)**

. **Muçarela/ M.Verde (215 cal.) / Napolitano (187 cal.)**

. **Bolonhesa (215 cal) /Margherita (168 cal) /Berinjela (175**

cal.) / Carne desfiada (210 cal) / Mediterrâneo(abobrinha,

pimentão, cenoura, espinafre - 178 cal) Hot dog (salsicha peru

/ molho tomate - 206 cal)

KIT DEGUSTAÇÃO

Obs.: É permitida troca, por produto de preço equivalente

10 Itens R\$ 87,20

- 1) 120. Medalhão de Salmão c/ purê de batatas (291,0 cal.)
- 2) 226. Frango tailandês: (276,0 cal.)
- 3) 350. Picadinho especial: (288,0 cal.)
- 4) 420. Lasanha de berinjela: 162,0 cal.
- 5) 631. Talharine ao molho de frango cremoso (247,0 cal.)
- 6) 734. Sopa italiana: (79,0 cal.)
- 7) . Calzone napolitano: (187,0 cal.)
- 8) . Sanduíche Frango com milho: (175,0 cal.)
- 9) . Tortinha de palmito: (89,0 cal.)
- 10) . Pavê de chocolate: (109,0 cal.)

KIT SEM GLÚTEN

- 150. Bacalhau com baroa (240,0 cal.)
- 220. Frango a parmegiana: (276,0 cal.)
- 229. Escondidinho de frango c/ creme de baroa: (267,0 cal.)
- 323. Filé a parmegiana: (265,0 cal.)
- 420. Lasanha de berinjela: (162,0 cal.)
- 520. Feijoada light: (293,0 cal.)
- 554. Batata recheada: (249,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 86,90

- 720. Caldo de feijão: (128,0 cal.)
- 721. Caldo verde especial: (84,0 cal.)
- 722. Canja mineira: (100,0 cal.)
- 723. Sopa de quinua: (77,0 cal.)
- 724. Creme de legumes: (83,0 cal.)
- 725. Sopa boliviana: (85,0 cal.)
- 728. Creme de batata baroa: (128,0 cal.)
- 730. Sopa de abóbora com kani kama: (27,0 cal.)
- 732. Sopa de lentilha com frango: (106,0 cal.)
- 733. Sopa de tomate: (83,0 cal.)
- 734. Sopa italiana: (79,0 cal.)
- 735. Sopa de inhame: (98,0 cal.)

7 SOPAS R\$ 45,90 / 14 SOPAS (repetir 2 sopas) R\$ 88,90

- . Mousse de chocolate: (44,0 cal.) R\$ 4,50
- . Mousse de limão: (29,0 cal.) R\$ 4,50
- . Mousse de maracujá: (54,0 cal.) R\$ 4,50

KIT + PROTEÍNA - Baixa carga glicêmica

- 120. Medalhão de Salmão c/ purê de batatas (291,0 cal.)
- 220. Frango a parmegiana (207,0 cal.)
- 225. Frango com creme de milho (270,0 cal.)
- 227. Frango com batata cremosa (255,0 cal.)
- 252. Recheado de frango (209,0 cal.)
- 254. Rolê de frango (213,0 cal.)
- 321. Filé mignon surprise (306,0 cal.)
- 322. Filé a parmegiana (265,0 cal.)
- 354. Carne desfiada com purê de abóbora (216,0 cal.)
- 420. Lasanha de berinjela: (162,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 86,90

14 PRATOS (repetir 4 pratos) R\$ 166,90

KIT SEM LACTOSE

- 151. Filé de tilápia com alcaparras (274,0 cal.)
- 182. Muqueca de peixe (245,0 cal.)
- 221. Frango xadrez (269,0 cal.)
- 224. Frango ao molho de laranja e gengibre (294,0 cal.)
- 228. coq au vin (Frango ao vinho) (286,0 cal.)
- 229. Escondidinho de frango c/ creme de baroa (267,0 cal.)
- 255. Frango com maçã e curry (269,0 cal.)
- 320. Maminha ao funghi com purê de maçã (249,0 cal.)
- 350. Picadinho especial (288,0 cal.)
- 351. Carne chinesa (264,0 cal.)
- 520. Feijoada light: (293,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 86,90 / 14 PRATOS (repetir 2 pratos) R\$ 166,90

- 720. Caldo de feijão: (128,0 cal.)
- 721. Caldo verde especial: (84,0 cal.)
- 723. Sopa de quinua: (77,0 cal.)
- 724. Creme de legumes: (83,0 cal.)
- 725. Sopa boliviana: (85,0 cal.)
- 728. Creme de batata baroa: (128,0 cal.)
- 729. Argolinha com frango e champignon (162,0 cal.)
- 730. Sopa de abóbora com kani kama: (27,0 cal.)
- 732. Sopa de lentilha com frango: (106,0 cal.)
- 734. Sopa italiana: (79,0 cal.)
- 735. Sopa de inhame: (98,0 cal.)

7 SOPAS R\$ 45,90 / 14 SOPAS (repetir 3 sopas) R\$ 88,90

Sobremesas sem lactose

- . Tortinha de banana: (98,0 cal.) **R\$ 4,50**
- . Gelatina diet de morango c/ salada de frutas (65,0 cal.)..

R\$ 2,90

KIT VEGETARIANO

Pratos

- 420. Lasanha de berinjela: (162,0 cal.)
- 421. Kibe de soja com seleta de legumes: (208,0 cal.)
- 553. Crepe de ricota e espinafre: (262,0 cal.)
- 622. Farfale ao sugo: (222,0 cal.)
- 623. Rigattoni com ricota: (229,0 cal.)
- 628. Rondelli de ricota e espinafre: (204,0 cal.)
- 632. Fusili integral com legumes e funghi: (232,0 cal.)

7 PRATOS R\$ 75,00

Sopas

- 720. Caldo de feijão: (128,0 cal.)
- 724. Creme de legumes: (83,0 cal.)
- 733. Sopa de tomate: (83,0 cal.)
- 735. Sopa de inhame: (98,0 cal.)

7 SOPAS (repetir 3 sopas) R\$ 45,90

Calzones & Sanduíches

- . Calzone de muçarela / milho verde: (215,0 cal.)
- . Calzone de berinjela: (175,0 cal.)
- . Calzone margherita: (168,0 cal.)
- . Calzone mediterrâneo: (178,0 cal.)
- . Sanduíche sírio natural: (187,0 cal.)

7 unidades R\$ 40,00

Lanches

- . Tortinha de berinjela: (74,0 cal.)
- . Tortinha de palmito: (89,0 cal.)
- . Tortinha de brócolis: (85,0 cal.)
- . Tortinha de legumes: (98,0 cal.)
- . Pastéis assados de soja (2 unid): (66,0 cal. por unidade)
- . Mini esfiha de tomate sêco: (96,0 cal.)
- . Mini esfiha de espinafre com ricota: (92,0 cal.)

7 lanches R\$ 29,70