

CARDÁPIO

PRATOS, LANCHES, BEBIDAS E SOBREMESAS

*imagens meramente ilustrativas

CONHEÇA
TAMBÉM A NOSSA
LINHA DE CONGELADOS

MOLHOS



PRATOS
EXECUTIVOS



WRAPS SALGADOS

CHIPS DE
BATATA DOCE



REFEIÇÕES

Você pode acompanhar suas proteínas do prato executivo com molho de alecrim ou molho de laranja.

GRÁTIS



Pratos executivos

Baixa Colesterol

Hambúrguer de soja ou vegano, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata doce) e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Frango Maromba

Filé de frango, purê de batata doce e brócolis.

Mr. Alcatra

Bife de alcatra, feijão preto, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata doce) e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Mr. Frangolino

Filé de frango, feijão preto, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata-doce) e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Mr. Metabolismo

Filé de tilápia, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata doce) e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Mr. Ômega 3

Filé de salmão, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata doce) e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Strogonoff Fit com Biomassa

Strogonoff de carne ou frango, carboidrato (arroz branco; arroz integral; macarrão integral; purê de batata doce) e chips de batata doce.

Saladas

Salpicão

Filé de frango, cenoura, milho, ervilha, uva passa e molho caesar (opção de peito de frango defumado).

Saúde Total

Filé de frango, alface americana, tomate, pepino, beterraba, semente de chia, croutons e molho de mostarda e mel.

Sem Desculpa

Filé de frango, mix de folhas, cenoura, tomate cereja, pepino japonês, queijo minas, quinoa e molho caesar.

Macarrão Salada

Macarrão integral, rúcula, tomate, cenoura, queijo minas, palmito, beterraba, semente de girassol e molho caesar.

Foco na Dieta

Peito de frango defumado, rúcula, tomate, cenoura, brócolis, queijo parmesão, azeitona, semente de chia e molho italiano.

Fica a Dica

Salmão em pedaços, alface americana, tomate cereja, cenoura, palmito, cebola, ricota, semente de linhaça e molho italiano.





Wraps

Os wraps são sanduíches embrulhados ou enrolados, em um disco de massa (crepioca, tapioca ou massa integral) e recheados com ingredientes doces ou salgados.

Americano

Linhaça, tomate, queijo minas, pimenta do reino e orégano.

Clube Chicken

Peito de frango defumado, rúcula, tomate seco e cream cheese.

Especial de frango

Frango, rúcula, queijo minas e cream cheese.

Mr. Linhaça

Linhaça, rúcula, alface americana, tomate seco, mostarda, manjericão e orégano.

Clube Veggie

Alho poró, palmito, tomate, cebola roxa e azeite.

Omeletes

Palmito

Palmito e cebola roxa.

Minas

Queijo minas e linhaça.

OMELETES FIT

Alcatra

Claras, alcatra, whey protein e tomate.

Espinafre

Claras, espinafre, queijo minas, whey protein e tomate.

Frango

Claras, frango, whey protein, e tomate.

Mr. Brócolis

Brócolis e champignon.

Vegetariano

Rúcula e tomate seco.

Peito de frango defumado

Claras, peito de frango defumado, queijo minas, whey protein e tomate.

Tropical

Claras, uma fruta (abacaxi, banana ou morango), aveia, mel, canela em pó, whey protein e tomate.

Salmão

Claras, salmão, queijo minas, whey protein e tomate.

Caldos Fit

Peq. 300ml

Gran. 500ml

Escolha o
sabor do
seu caldo:

- Abóbora
- Batata doce
- Caldo de feijão

- Canja integral
- Cenoura com gengibre
- Caldo verde (detox de chá verde)

- Ervilha
- Mandioquinha
- Sopa vegetariana

Pratos Kids

Alcatra Kids

Alcatra, arroz branco, chips de batata doce e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Salmão Kids

Salmão, arroz branco, chips de batata doce e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Frango Kids

Filé de frango, arroz branco, chips de batata doce e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

Tilápia Kids

Tilápia, arroz branco, chips de batata doce e saladinha Mr. Fit: alface americana, tomate, cenoura e molho caesar.

LANCHES



Lanches Naturais

Atum

Pão de forma integral, alface americana, tomate e patê de atum.

Frango

Pão de forma integral, alface americana, tomate, frango e molho caesar.

MISTO QUENTE

Misto Quente Fit

Pão de forma integral, queijo minas e peito de frango defumado.

Frango Fit

Pão de forma integral, alface americana, tomate, peito de frango defumado e cream cheese.

Queijo Minas

Pão de forma integral, alface americana, tomate, cenoura e queijo minas.

Burguer Fit

Burguer Fit Carne

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de carne, alface americana, maionese light, tomate italiano e queijo branco grelhado.

Burguer Fit Fish

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de tilápia, tomate italiano, molho a sua escolha, alface americana e queijo branco grelhado.

Burguer Fit Frango

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de frango, maionese light, alface americana, tomate italiano e queijo branco grelhado.

Burguer Fit Salmão

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de salmão, molho de mostarda, cebola picada no shoyu, alface americana, queijo branco grelhado, tomate italiano e molho a sua escolha.



Burguer Fit Vegan

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer de vegano, molho de mostarda, rúcula, tomate seco, e cebola picada no shoyu.

Burguer Fit Soja

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de soja, alface americana, cebola picada no shoyu, queijo branco grelhado, tomate italiano e molho a sua escolha.

Prato executivo MONTE EM 6 PASSOS

Você pode acompanhar suas proteínas do prato executivo com molho de alecrim ou molho de laranja.

GRÁTIS

O valor do prato é definido pela proteína escolhida



1 CARBOIDRATOS

Escolha 1 carboidrato

Arroz branco
Arroz integral
Macarrão integral
Purê de batata doce
(com azeite, alecrim ou canela)

2 FOLHAS

Escolha 1 folha

Rúcula
Alface americana
Mix de folhas Mr. Fit
(alface americana, alface crespa, acelga e repolho roxo)

3 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de girassol
Semente de linhaça

4 ACOMPANHAMENTOS

Escolha 2 acompanhamentos

Abacaxi	Ovo de codorna
Azeitona	Palmito
Beterraba	Pepino japonês
Brócolis	Queijo minas
Cebola roxa	Queijo parmesão
Cenoura	Ricota
Champignon	Tomate
Croutons	Tomate cereja
Ervilha	Tomate seco
Milho	Uva passa

5 MOLHOS

Escolha 1 molho

Apimentado
Azeite extra virgem
Caesar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

6 PROTEÍNA

Escolha 1 proteína

Alcatra _____
Frango _____
Hambúrguer de soja ou vegano _____
Salmão _____
Strogonoff de carne _____
Strogonoff de frango _____
Tilápia _____

+ ADICIONAIS

Opcional

Carboidratos _____
Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____
Alcatra _____
Frango _____
Hambúrguer de soja ou vegano _____

Salmão _____
Strogonoff de carne _____
Strogonoff de frango _____
Tilápia _____
Creme de milho _____
Sementes _____



Saladinha MONTE EM 4 PASSOS



1 FOLHAS

Escolha 1 folha

Rúcula
Alface americana
Mix de folhas Mr. Fit
(alface americana, alface crespa, acelga e repolho roxo)

3 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de girassol
Semente de linhaça



2 ACOMPANHAMENTOS

Escolha 2 acompanhamentos

Abacaxi	Ovo de codorna
Azeitona	Palmito
Beterraba	Pepino japonês
Brócolis	Queijo minas
Cebola roxa	Queijo parmesão
Cenoura	Ricota
Champignon	Tomate
Croutons	Tomate cereja
Ervilha	Tomate seco
Milho	Uva passa

4 MOLHOS

Escolha 1 molho

Apimentado
Azeite extra virgem
Caesar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

TURBINE SEU PRATO

Opicional

Acompanhamentos _____
Folhas _____
Molhos _____
Sementes _____



Salada MONTE EM 5 PASSOS

VOCÊ SABIA?

As folhas são alimentos reguladores enquanto os acompanhamentos além de reguladores são também energéticos e as sementes fonte de fibras. Não se esqueça das proteínas que são alimentos construtores.



1 FOLHAS

Escolha 1 folha

Rúcula
Alface americana
Mix de folhas Mr. Fit
(alface americana, alface crespa, acelga e repolho roxo)

4 MOLHOS

Escolha 1 molho

Apimentado
Azeite extra virgem
Caesar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

2 ACOMPANHAMENTOS

Escolha 5 acompanhamentos

Abacaxi
Azeitona
Beterraba
Brócolis
Cebola roxa
Cenoura
Champignon
Croutons
Ervilha
Milho
Ovo de codorna
Palmito
Pepino japonês
Queijo minas
Queijo parmesão
Ricota
Tomate
Tomate cereja
Tomate seco
Uva passa

5 PROTEÍNAS

Escolha 1 proteína

Frango _____
Peito de frango defumado _____
Salmão _____

3 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de girassol
Semente de linhaça

TURBINE SEU PRATO

Opcional

Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____
Frango _____
Peito de frango defumado _____
Salmão _____
Sementes _____



Omelete

MONTE EM 3 PASSOS



1 ACOMPANHAMENTOS

Escolha 3 acompanhamentos

Abacaxi	Ovo de codorna
Azeitona	Palmito
Beterraba	Pepino japonês
Brócolis	Queijo minas
Cebola roxa	Queijo parmesão
Cenoura	Ricota
Champignon	Tomate
Croutons	Tomate cereja
Ervilha	Tomate seco
Milho	Uva passa

2 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de girassol
Semente de linhaça

3 PROTEÍNAS

Escolha 1 proteína

Frango _____
Peito de frango defumado _____
Salmão _____

Wrap fit

MONTE EM 6 PASSOS

1 MASSAS

Escolha 1 massa

Crepioca
Tapioca
Tortilha integral

2 FOLHAS

Escolha 1 folha

Rúcula
Alface americana
Mix de folhas Mr. Fit
(alface americana, alface crespa,
acelga e repolho roxo)

3 ACOMPANHAMENTOS

Escolha 2 acompanhamentos

Abacaxi	Croutons	Queijo parmesão
Azeitona	Ervilha	Ricota
Beterraba	Milho	Tomate
Brócolis	Ovo de codorna	Tomate cereja
Cebola roxa	Palmito	Tomate seco
Cenoura	Pepino japonês	Uva passa
Champignon	Queijo minas	

4 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de girassol
Semente de linhaça

5 MOLHOS

Escolha 1 molho

Apimentado
Azeite extra virgem
Caesar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

6 PROTEÍNAS

Escolha 1 proteína

Filé de frango _____
Peito de frango defumado _____
Salmão _____

TURBINE SEU PRATO

Opcional

Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____
Frango _____
Peito de frango defumado _____
Salmão _____
Sementes _____

BEBIDAS

Água mineral

Água com gás

H2O Aquarius

Schweppes 350ml

Refrigerante 350ml

Refrigerante 1l

Refrigerante 1,5l

SUCOS

FRUTAS DA ESTAÇÃO 300ml

Abacaxi, Acerola, Maracujá, Melancia,
Laranja, Uva 500ml



Smoothies

Smoothie Amarelo

Abacaxi, iogurte grego e hortelã.

Smoothie Rosa

Morango, iogurte grego e hortelã.

Smoothie Laranja

Maracujá, iogurte grego e hortelã.

Smoothie Verde

Limão, iogurte grego e hortelã.



Shakes Fit

Massa Muscular

Aveia, uma fruta (abacaxi, banana ou morango) e whey protein.

Zero Gordura

Batata doce, banana e aveia.

Energia

Açaí, whey protein e banana (opcional).

SUCOS Detox

Anti-Inflamatório

Morango, gengibre, água de coco e linhaça.

Este suco previne doenças cardiovasculares, melhora a capacidade mental e combate infecções.

Antioxidante

Laranja, limão, açaí, água de coco, beterraba e linhaça.

Previne doenças como câncer, problemas no coração, doenças de pele, além de ajudar no bom funcionamento das funções cerebrais e prevenir o envelhecimento precoce.

Super Detox

Couve, kiwi, abacaxi, hortelã, clorofila, alface americana e água de coco.

Este suco contém ingredientes que inibem a retenção de líquido e desintoxica o organismo, pois absorvem as substâncias químicas dos alimentos.

Anti-Envelhecimento

Uva, gengibre e canela.

Este suco ajuda a emagrecer, melhora a circulação sanguínea, protege o coração de doenças cardiovasculares e retarda o envelhecimento.

Boa Digestão

Abacaxi, hortelã e linhaça.

Este suco é uma excelente combinação, é diurético, antioxidante e termogênico. Contribui para inibir a fome estimulando a saciedade.

Tchau Celulite

Cenoura, pepino japonês e couve.

Este suco é o queridinho das mulheres, isso porque ajuda na prevenção do câncer de mama e colo de útero, além de ajudar a combater a celulite.

Amigo da Pele

Laranja, beterraba e cenoura.

Este suco é uma ótima fonte de licopeno, que ajuda a manter a elasticidade da pele e também no crescimento dos cabelos.

Calmaria

Maracujá, gengibre e linhaça.

Este suco combate a ansiedade, depressão, distúrbios do sono e ainda é um relaxante muscular.

Termogênico

Melancia, limão e água de coco.

Este suco ajuda a reduzir o peso contribuindo para uma boa digestão, além de controlar os níveis de colesterol.

SOBREMESAS



Beijinho fit

Brigadeiro fit

Salada de frutas 140ml

Salada de frutas 300ml

Banana com canela 140ml

Gelatina 140ml

BRIGADEIRO COM BIOMASSA

Delicie-se sem culpa! Conheça o brigadeiro e beijinho saudável Mr. Fit feito com ingredientes naturais: chia e biomassa de banana.

Açaí

MONTE EM 4 PASSOS

Siga a sequência e escolha pote, fruta, complemento e cobertura.



1.

Escolha seu tamanho

Copo ou tigela 300ml _____

Copo ou tigela 500ml _____

2.

Escolha sua fruta

Abacaxi _____

Banana _____

Morango _____

3.

Escolha seu complemento

Aveia _____

Granola tradicional _____

Whey protein _____

Leite em pó desnatado _____

Paçoca _____

4.

Escolha sua cobertura

Ganache _____

Leite condensado light _____

Mel _____

VOCÊ SABIA?

O açaí protege contra o câncer e alzheimer. Diminui o colesterol ruim e regula o colesterol bom. Além disso é fonte da juventude!

Wraps

MONTE EM 3 PASSOS

Siga a sequência e escolha uma massa, uma fruta e um complemento.

1.

Escolha uma massa

Crepioca _____

Tapioca _____

Tortilha integral _____

2.

Escolha uma fruta

Abacaxi _____

Banana _____

Coco ralado _____

Morango _____

3.

Escolha um complemento

Ganache de chocolate meio-amargo _____

Leite condensado light _____

Mel _____

VOCÊ SABIA?

A tapioca é uma excelente fonte de energia, sendo uma ótima opção para o café da manhã. Além de ser um alimento permitido para portadores da doença celíaca, sim, ela não contém glúten!





COMPARTILHE SUA EXPERIÊNCIA MR. FIT

Poste uma foto do seu prato usando a hashtag **#MeujeitoMrFit** e inspire seus amigos a também ter uma alimentação saborosa e saudável.

Em todas as unidades da rede de franquias Mr. Fit você tem uma refeição saudável e com toda a praticidade de um fast-food. Nosso cardápio foi preparado por nutricionistas e chefs de cozinha com o objetivo de criar opções que fossem ao mesmo tempo saborosas e saudáveis.

Agora você não precisa mais abrir mão do prazer de comer para ter uma alimentação balanceada.

Por que o Mr. Fit?

O grande segredo do Mr. Fit não está apenas nas delícias que chegam à sua mesa. O nosso grande segredo está na nossa cozinha e na forma de preparar os pratos. Nós utilizamos técnicas que mantêm o sabor e os nutrientes dos alimentos. Cada ingrediente de nosso cardápio é selecionado por seu valor nutritivo e benefícios para a saúde. É saboroso. É saudável. É Mr. Fit.

Reclamações ou dúvidas: diretoria@mrfit.com.br

Seja um franqueado você também, entre em contato conosco em comercial@mrfit.com.br

Acesse: www.mrfit.com.br

  / Mr Fit Fast Food

