

CARDÁPIO

WRAPS, LANCHES, BEBIDAS E SOBREMESAS

QUIOSQUE



Mr. Fit
FAST-FOOD SAUDÁVEL

BRIGADEIRO FIT



LANCHE NATURAL



WRAP SALGADO



SMOOTHIE

SALADAS

Saladas



Salpicão

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

Saúde Total

Peito de peru defumado, alface americano, tomate, pepino, beterraba, semente de chia, croutons e molho de mostarda e mel.

Sem Desculpa

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

Fica a dica

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

SUCOS

- ✓ FRUTAS DA ESTAÇÃO
- ✓ SUCOS DETOX



*confira o cardápio completo de lanches na página 4
Imagens meramente ilustrativas / Confira os ingredientes no Cardápio Mr Fit



Wraps

Americano

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

Clube Peru

Peito de peru defumado, cream cheese, rúcula, tomate seco

Clube Veggie

Alho poró, palmito, tomate, cebola roxa, azeite

Especial de frango

Frango, rúcula, queijo minas e cream cheese.

Mr. Linhaça

Linhaça, rúcula, alface, tomate seco, mostarda, manjerição e orégano.

Caldos Fit

Pequeno
300 ml



Médio
500 ml



Escolha o sabor do seu caldo:



Abóbora

Batata doce

Canja integral

Cenoura com gengibre

Ervilha



Feijão

Mandioquinha

Sopa vegetariana

Detox de chá verde

Omeletes

Palmito

Palmito e cebola roxa

Minas

Queijo minas e linhaça

Mr. Brócolis

Brócolis e champignon

OMELETE FIT

Espinafre

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

Frango

Claras, frango, whey protein, e tomate.

Tropical

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



Vegetariano

Rúcula e tomate seco

Peito de peru defumado

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

Salmão

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

LANCHES



Lanche Natural

Atum

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

Peito de Peru Fit

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

MISTO QUENTE

Misto quente fit

Pão de forma integral, queijo minas e peito de peru defumado

Burguer Fit

Burguer Fit Carne

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de carne, alface, 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 americano e queijo branco grelhado.

Burguer Fit Frango

Pão de hambúrguer integral, hambúrguer fit de frango, maionese light, alface americano, 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 americano, queijo branco grelhado, tomate italiano e molho à sua escolha.

Frango Fit

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

Queijo Minas

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



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 americano, cebola picada no shoyu, queijo branco grelhado, tomate italiano e molho à sua escolha.

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 tipo de 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
Cesar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

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

5 PROTEINAS

Escolha 1 proteína

Frango _____
Peito de Peru defumado _____
Salmão _____

3 SEMENTES

Escolha 1 semente

Chia
Quinoa
Semente de Girassol
Semente de Linhaça

TURBINE SEU PRATO

Opcional

Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____
Proteína Frango _____
Peito de Peru defumado _____
Proteína Salmão _____



Saladinha MONTE EM 4 PASSOS



1 FOLHAS

Escolha 1 tipo de 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
Ceasar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro



TURBINE SEU PRATO

Opcional

Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____



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 PROTEINAS

Escolha 1 proteína

Frango _____
Peito de Peru 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
Ceasar cremoso
Italiano
Mostarda com mel
Oriental
Tártaro

6 PROTEINAS

Escolha 1 proteína

Frango _____
Peito de Peru Defumado _____
Salmão _____

TURBINE SEU PRATO

Opcional

Molhos _____
Folhas _____
Acompanhamentos _____
Proteína Frango _____
Peito de Peru defumado _____
Proteína Salmão _____

BEBIDAS



Água mineral

Água com gás

Refrigerante light 350ml

Água de coco

SUCOS

FRUTAS DA ESTAÇÃO

300ml

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.

Shake 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)



Suco 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 previne o envelhecimento precoce.

Super Detox

Couve, kiwi, abacaxi, hortelã, clorofila, alface 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 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 e couve

Este suco é o queridinho das mulheres, isso porque ajuda na prevenção do câncer de mama e colo de útero, como também combate 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 e controla os níveis de colesterol.

SOBREMESAS

Beijinho fit

Brigadeiro fit

Salada de frutas 140ml

Salada de frutas 300ml

Banana com canela 140ml

Gelatina 140ml



BRIGADEIRO DE BIOMASSA

Delicie-se sem culpa! Conheça o Brigadeiro e Beijinho saudável Mr. Fit feito com ingredientes naturais, chia e biomassa de banana.

VOCÊ SABIA?

A tapioca é um amido, extraído da raiz de mandioca (Manihot esculenta). Nas regiões norte e nordeste do Brasil, a tapioca faz parte do café da manhã e do lanche de muitas pessoas.



10 BENEFÍCIOS DA TAPIOCA:

1. Livre de glúten
2. Ajuda a perda de peso
3. Ajuda o ganho de peso saudável
4. Rica em vitaminas do complexo B
5. Melhora a saúde dos ossos
6. Propriedades que beneficiam o sangue
7. Aumenta a energia
8. Fonte de vitamina K: uma ajuda neurológica
9. Auxilia no controle da pressão arterial
10. Auxilia no crescimento muscular

Wraps

MONTE EM 3 PASSOS

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

1.

Escolha uma massa

Crepíoca
Tapioca
Tortilha integral

3.

Escolha um complemento

Ganache de chocolate meio-amargo _____
Leite condensado light _____
Mel _____

2.

Escolha uma fruta

Abacaxi
Banana
Coco ralado
Morango

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 a 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: comercial@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



/ Mr Fit Boulevard Bauru

