

TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ITS GRILL

Carnes	Porção (g)	Calorias (kcal)	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Bife de Chorizo	0,2	388	1624,5	0	71,8	9	0	0	204	0	116
%VD		19,4		0	95,7	16,4	0	0	68	0	4,8
Double Picanha	0,3	622,5	2604,2	0	56,4	44,1	0	0	261,6	0	114
%VD		31,1		0	75,2	80,2	0	0	87,2	0	4,8
Contrafilé de Angus	0,2	388	1624,48	0	71,8	9	0	0	204	0	116
%VD		19,4		0	95,7	16,4	0	0	68	0	4,8
Entrecot	0,2	550	2302,74	0	59,8	32,6	0	0	196	0	102
%VD		27,5		0	79,7	59,3	0	0	65,3	0	4,3
Mignon	0,2	420,8	1758,46	0	65,6	17,6	0	0	206	0	116
%VD		21,04		0	87,5	32,0	0	0	68,7	0	4,8
Peito de Frango	0,15	225,75	942,03	0	48	3,75	0	0	133,5	0	75
%VD		11,3		0	64	6,8	0	0	44,5	0	3,1
Picanha	0,15	311,3	1302,1	0	28,2	22,05	0	0	130,8	0	57
%VD		15,6		0	37,6	40,1	0	0	43,6	0	2,4
T-Bone	0,3	582	2436,72	0	107,7	13,5	0	0	306	0	174
%VD		29,1		0	143,6	24,5	0	0	102,0	0	7,3
Ribs Costelinha de porco	0,3	1180	4940,42	0	90,6	90,9	0	0	339	0	189
%VD		59		0	120,8	165,3	0	0	113	0	7,9
Its Pork Ribs	0,3	816	3416,43	0	86,7	52,2	0	0	246	0	153
%VD		40,8		0	115,6	94,9	0	0	82,0	0	6,4
Picanha Suína	0,2	507	2122,71	0	64,2	27,8	0	0	220	0	124
%VD		25,35		0	85,6	50,5	0	0	73,3	0	5,2
Parmegiana de Carne	0,15	557	2332,05	33	37	28	14	0	28	2,8	1496
%VD		27,9		11	49,3	50,9	63,6	0	11,2	11,2	62,3
Parmegiana de Frango	0,15	490,7	2051,53	30,39	47,33	22,28	0	0	142,4	2,8	804
%VD		24,5		10,13	63,1	40,5	0	0	47,5	11,2	33,5
Espetinho de Carne	0,16	385,6	1611,92	0	51,04	18,56	0	0	147,2	0	83,2
%VD		19,3		0	68,1	33,7	0	0	49,1	0	3,5
Espetinho de Frango	0,16	240,8	1004,83	0	51,2	4	0	0	142,4	0	80
%VD		12,04		0	68,3	7,3	0	0	47,5	0	3,3
Espetinho de frango empanado	0,16	342,74	1431,89	12	45,6	12,48	0	0	134,4	1,76	195,2
%VD		17,1		4	60,8	22,7	0	0	44,8	7,04	8,1
Acompanhamentos	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Anéis de Cebola	0,14	495	2071,08	56	7,5	25,8	6,46	0	0	0	872
%VD		24,75		18,7	10,0	46,9	29,4	0	0	0	36,3
Arroz branco	0,15	128	805,5	28,1	2,5	0,2	0	0	0	1,6	1
%VD		6,4		9,4	3,3	0,4	0	0	0,0	6,4	0,0
Arroz Biro-Biro	0,15	297	1242,65	44,14	11,95	8,14	0	0	112,53	2,88	366,04
%VD		14,9		14,7	15,9	14,8	0	0	37,5	11,52	15,3
Arroz Integral	0,15	124	518,8	25,8	2,6	1	0	0	0	2,7	1
%VD		6,2		8,6	3,5	1,8	0	0	0,0	10,8	0,0
Batata Frita	0,12	336,36	1407,50	42,72	6	15,72	0	0	0	9,72	2,4
%VD		16,8		14,24	8,0	28,6	0	0	0	38,88	0,1
Batata Rústica	0,12	336,36	1407,50	42,72	6	15,72	0	0	0	9,72	2,4
%VD		16,8		14,24	8,0	28,6	0,0	0	0	38,88	0,1
Farofa de Ovos	0,05	171,76	718,81	21,35	7	6,48	0	0	87,12	1,34	195,5
%VD		8,6		7,1	9,3	11,8	0	0	29,0	5,36	8,1
Feijão Preto	0,06	47,1	197,07	8,4	2,7	0,3	0	0	0	5,04	1,2
%VD		2,4		2,8	3,6	0,5	0	0	0	20,16	0,1
Mini Sal. Caprese	0,065	21,47	89,96	1,77	1,24	1,04	0	0	3,1	0,81	5
%VD		1,1		0,59	1,7	1,9	0	0	1,0	3,24	0,2
Mini-Salada	0,065	12,04	50,208	2,38	0,5	0,055	0	0	0	1,13	3,75
%VD		0,6		0,8	0,7	0,1	0	0	0	4,52	0,2
Purê de Batata	0,2	241,8	1011,6	23,81	2,94	14,4	0	0	34,24	2,56	16,64
%VD		12,1		7,9	3,9	26,2	0	0	11,4	10,24	0,7
Legumes na Manteiga	0,12	71,9	300,8	5,49	1,83	4,74	0	0	10,7	3,27	3,8
%VD		3,6		1,8	2,4	8,6	0	0	3,6	13,08	0,2
Abacaxi em rodela	0,12	48	200,8	12,3	0,9	0,1	0	0	0	1	Tr
%VD		2,4		4,1	1,2	0,2	0	0	0,0	4	0,0
Salada triangulo	0,1	82,9	346,9	10,86	4,72	2,28	0	0	5,3	1,55	102,25
%VD		4,1		3,6	6,3	4,1	0	0	1,8	6,2	4,3
Executivos	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Stroganoff Carne	0,2	338		5,96	30	21,6	10,52	0,54	132,4	0	244
%VD		16,9		1,99	40,0	39,3	47,8	0,98	44,1	0	10,2
Stroganoff Frango	0,2	304		5,18	35,2	15,92	7,38	0,4	160	0	199
%VD		15,2		1,7	46,9	28,9	33,55	0,73	53,3	0	8,3
Risotos	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Alho Poró c/ Champ	0,4	658,66	2755,8	81,26	16,99	29,01	12,6	0,11	28,79	4,12	748,54
%VD		32,9		27,09	22,7	52,7	57,3	0,2	9,6	16,48	31,2
Brócolis c/ Gorg	0,4	650,95	2723,6	79,69	18,94	28,18	11,93	0,5	87,46	5,22	760,92
%VD		32,5		26,6	25,3	51,2	54,2	0,91	29,2	20,88	31,7
Funghi c/ Tomate Seco e Rúcula	0,4	629,87	2635,4	78,6	14,33	28,42	9,7	0	21,3	6,68	684,83
%VD		31,5		26,20	19,1	51,7	44,1	0	7,1	26,72	28,5
Milanês	0,4	620	2604	88	12	24	14	0	0	1,6	885
%VD		31,0		29,3	16,0	43,6	63,6	0	0	6,4	36,9
Tradizionale	0,4	576,46	2411,9	76,44	32,83	15,39	1,8	0	57,83	6,68	2221,6
%VD		28,8		25,48	43,8	28,0	8,2	0	19,3	26,72	92,6
Arroz (manteiga, parmesão)	0,215	332,25	1422	56,37	8,58	8,05	0	0	21,3	3,2	186,6
%VD		16,6		18,8	11,4	14,6	0,0	0	7,1	12,8	7,8
Lanches	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Pão de hambúrguer	0,1	294,3	1254	58,6	8	3,1	0	0	0	2,3	648
%VD		14,72		19,53	10,7	5,6	0	0	0	9,2	27,0
Alface	0,02	2,02	7,4	0,34	12	0,02	0	0	0	0,2	1,4
%VD		0,1		0,1	16,0	0,0	0	0	0	0,4	0,1
Tomate	0,04	9,44	34,4	2,04	0,32	0	0	0	0	0,92	2
%VD		0,47		0,68	0,4	0,0	0	0	0	3,68	0,1
Queijo cheddar	0,015	52,5	220,5	0,4	3,25	4,2	3,4	0	0	0	148,5
%VD		2,6		0,1	4,3	7,6	15,5	0	0	0	6,2
Maionese	0,03	92,55	379,2	2,37	0,18	9,15	0	0	12,6	0	236,1
%VD		4,63		0,79	0,2	16,6	0	0	4,2	0	9,8
Hambúrguer	0,16	274	1146,42	4	30	11,8	3,6	0,4	0	0,4	1154
%VD		13,7		1,3	40,0	21,5	16,4	0,73	0,0	1,6	48,1
Batata palito	0,12	336,36	1407,3	42,72	6	15,72	0	0	0	9,72	2,4
%VD		16,82		14,24	8,0	28,6	0	0	0	38,88	0,1
Porção de fritas	0,36	1009,08	4222,0	128,16	18	47,16	0	0	0	29,16	7,2
%VD		50,5		42,7	24,0	85,7	0	0	0	116,64	0,3
Porção de batata rústica	0,36	1009,08	4222,0	128,16	18	47,16	0	0	0	29,16	7,2
%VD		50,45		42,72	24,0	85,7	0	0	0	116,64	0,3
Porção de anéis de cebola	0,36	1273	5326,2	144	19,38	66,46	16,6	0	0	0	2243
%VD		63,7		48,0	25,8	120,8	75,5	0	0	0	93,5
Kids	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Mignon grelhado	0,08	168,32	704,3	0	26,24	7,04	0	0	82,4	0	46,4
%VD		8,4		0,00	35,0	12,8	0	0	27,5	0	1,9
Frango grelhado	0,08	120,4	503,8	0	25,6	2	0	0	71,2	0	40
%VD		6,0		0	34,1	3,6	0	0	23,7	0	1,7
Arroz branco	0,1	124,2	537,0	28,1	2,5	0,2	0	0	0	1,6	1
%VD		6,2		9,37	3,3	0,4	0	0	0	6,4	0,0
Feijão Preto	0,06	47,1	197,1	8,4	2,7	0,3	0	0	0	5,04	1,2
%VD		2,4		2,8	3,6	0,5	0	0	0	20,16	0,1
Batata frita	0,06	168,18	703,7	21,36	3	7,86	0	0	0	4,86	1,2
%VD		8,4		7,12	4,0	14,3	0	0	0	19,44	0,1
Purê de batata	0,1	120,89	505,8	11,9	1,47	7,2	0	0	17,12	1,28	8,32
%VD		6,0		4,0	2,0	13,1	0	0	5,7	5,12	0,3
Legumes na Manteiga	0,12	29,97	125,4	2,28	0,76	1,97	0	0	4,45	1,36	1,58
%VD		1,5		0,76	1,0	3,6	0	0	1,5	5,44	0,1
Saladas Grandes	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Salada de Frango	0,436	398,9	1669,0	16,83	60,08	10,14	0	0	371,7	4,3	182,5
%VD		19,9		5,6	80,1	18,4	0	0	123,9	17,2	7,6
Salada de Mignon	0,436	488,75	2044,9	16,83	61,28	19,59	0	0	392,7	4,3	194,5
%VD		24,4		5,61	81,7	35,6	0	0	130,9	17,2	8,1
Molhos de Carnes	Porção (g)	Kcal	Calorias (kj)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Gordura trans (g)	Colesterol (mg)	Fibra alimentar (mg)	Sódio (mg)
Molho Barbecue	0,05	58	250	12,5	0	0	0				