



**BEM-VINDO(A) AO NOSSO CANTINHO NO LEBLON!**

AQUI, VOCÊ CUIDA DA SAÚDE COM SABOR,  
NUTRE SEU CORPO E A SUA ALMA!

NOSSOS PRATOS SÃO FRESCOS PARA UMA MELHOR  
EXPERIÊNCIA!

NOSSOS INGREDIENTES SÃO DE ALTÍSSIMA QUALIDADE PARA  
GARANTIR UMA EXCELENTE NUTRIÇÃO.

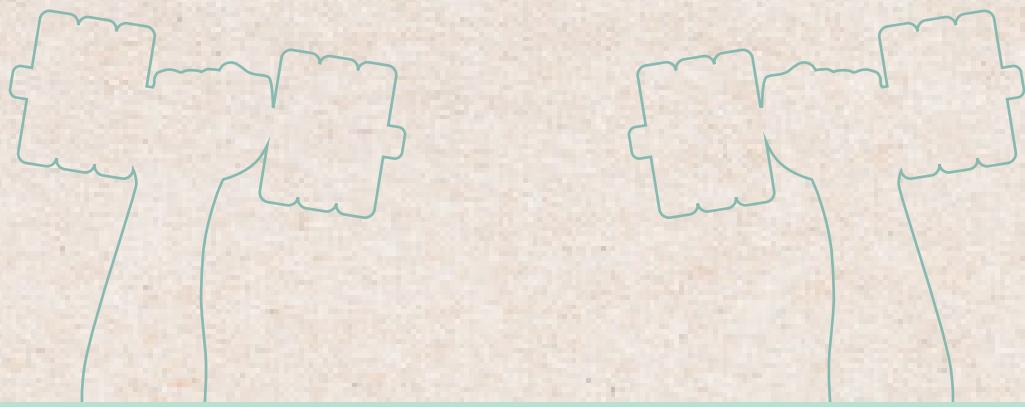
NOSSA LOUÇA É SUSTENTÁVEL, PRODUZIDA POR ARTESÃOS DE  
BONITO/MS E HOMENAGEIA A FAUNA E A FLORA DO BRASIL.

NOSSO PROJETO SOCIAL SE CHAMA SOU DO ESPORTE,  
E ATUA PELO DESENVOLVIMENTO DO ESPORTE NO BRASIL.

**PRATIQUE ESPORTES, FAZ BEM PARA TUDO!**

De terça à domingo: das 9h às 18h  
Rua Juquiá, 61 – Loja P/15 – Leblon

DELIVERY: iFOOD / RESERVAS, ENCOMENDAS E PEDIDOS: WA (21) 99521-2326  
KIT VIAGEM OU TAKE AWAY ACRESCENTA R\$4,50 POR EMBALAGEM  
SIGA: @SOUDOUESPORTE\_GASTRONOMIA @SOUDOUESPORTE



# Açaí

*Puro, diferenciado, delicioso e de altíssima qualidade.  
Rico em antioxidantes, principalmente antocianinas, que ajudam a combater os radicais livres e contribuem para a saúde cardiovascular.*

## **Ficha Nutricional para 100g de açaí puro (aproximado):**

Calorias: 70 kcal Carboidratos: 6g Proteínas: 1g Gorduras: 5g Fibras: 3g

**Veja nossas receitas exclusivas e surpreendentes!**

### **AÇAÍ FENÔMENO!**

Puríssimo e artesanal!

200ML R\$ 22,9

300ML R\$ 26,9

500ML R\$ 36,9

**BATIDO NA HORA COM MORANGO +R\$ 8**

**BATIDO NA HORA COM BANANA +R\$ 6,9**

### **AÇAÍ ENERGIA!**

Batido com café SDE e banana, coberto de tâmaras in natura picadas

### **AÇAÍ METABOLISMO PULSANTE!**

Batido com morango e gengibre, coberto de tâmaras in natura picadas

### **AÇAÍ PROTEÍNA NA VEIA!**

Batido com whey protein, pasta de amendoim e coberto de passas

200ML R\$ 32,9

300ML R\$ 36,9

500ML R\$ 46,9

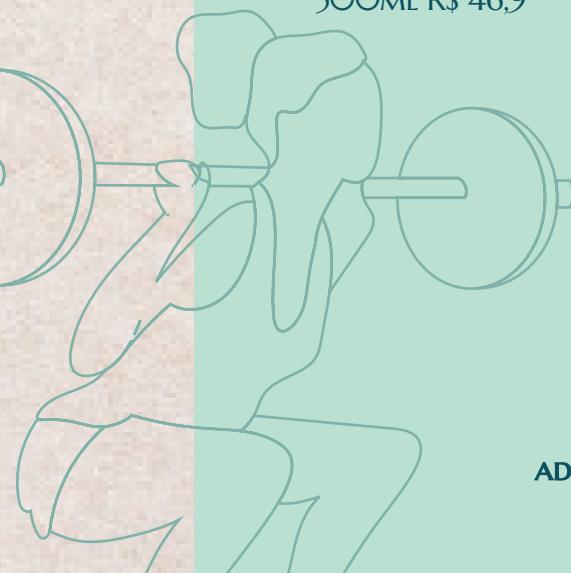
## **TOPPINGS**

BANANA FATIADA IN NATURA	R\$ 6,9
FAROFA NUTRITIVA DE COOKIE	R\$ 9,5
GRANOLA	R\$ 7
MEL PURO DO CERRADO	R\$ 9
TÂMARAS PICADAS IN NATURA	R\$ 12,9
UVAS PASSAS	R\$ 7
WHEY PROTEIN	R\$ 20,9

**ADOÇADO COM DEMERARA ?**

**SIM**

**NÃO**



# IOGURTE e SKÝR

## IOGURTE DE CAFÉ COM LEITE TIPO A R\$ 16,9

Com probióticos que promovem a saúde digestiva, com o sabor estimulante do café, proporciona energia e foco, além de ser uma fonte de proteínas e cálcio, importantes para a recuperação muscular e a saúde óssea dos atletas.

## SKÝR NATURAL R\$ 19,9

Excelente escolha para quem busca um alimento rico em proteínas e com baixo teor de gordura. Originário da Islândia e tradicionalmente consumido pelos Vikings, o Skyr possui uma textura espessa e cremosa.

## TOPPINGS

BANANA FATIADA IN NATURA R\$ 6,9

FAROFA NUTRITIVA DE COOKIE R\$ 9,5

GRANOLA R\$ 7

MEL PURO DO CERRADO R\$ 9

TÂMARAS PICADAS IN NATURA R\$ 12,9

UVAS PASSAS R\$ 7

WHEY PROTEIN R\$ 20,9

## SMOOTHIE SKÝR DE MORANGO R\$ 25,9

*Yogurt skyr batido com morango, parecido com um milkshake.*

## CALDOS

### CALDO DE RÃ

*Caldo temperado de rã orgânica, para aumentar e muito a imunidade*

### CALDO DE OSSOS

*Melhora seu sistema digestivo, imunológico e ajudar a reduzir dores articulares e inflamações no corpo*

R\$ 26,90 porção

R\$ 54,00 pacote

## MINGAU TORCIDA DE VÓI

*Mingau de aveia com canela que lembra o amor da vovó torcendo!*

Ótima fonte de carboidratos complexos e fibras, que ajudam a manter a saciedade e estabilizar os níveis de açúcar no sangue. Ficha nutricional aproximada com leite integral:

Calorias: 70kcal Carboidratos: 12g Proteínas: 2.5g

Gorduras: 1.5g Fibras: 2g

COM LEITE INTEGRAL R\$ 16,9

COM LEITE DE CASTANHAS R\$ 21,9



# Ovos DO OLÍMPO

## Nossos ovos são Mantiqueira

Ovos - PORÇÃO COM DOIS OVOS

OMELETES - PORÇÃO COM TRÊS OVOS

*Os ovos são uma fonte completa de proteínas de alta qualidade, essenciais para a recuperação muscular e o crescimento, além de fornecerem vitaminas e minerais que suportam o desempenho e a saúde geral dos atletas.*

**CREMOSOS GRATINADOS R\$28,9**  
*ao forno com creme de leite, queijo e parmesão*

## ESTRELADOS

SIMPLES R\$16,9

COM QUEIJO MINAS PADRÃO DERRETIDO R\$22,9

AO MOLHO DE TOMATE CASEIRO R\$ 28,9  
E MANJERICÃO FRESCO NO TOPO

NO PARMESÃO R\$ 25,9

## MEXIDOS

SIMPLES R\$ 16,9

COM TOMATE E CEBOLA R\$ 18,9

COM QUEIJO MINAS PADRÃO DERRETIDO R\$ 22,9

COM TOMATE, CEBOLA E QUEIJO R\$ 24,9  
MINAS PADRÃO DERRETIDO

## POCHÊ

COZIDOS POR IMERSÃO R\$ 18,9

NO TOAST COM GUACAMOLE FRESCA R\$ 38,9

## OMELETES

COM QUEIJO MINAS PADRÃO R\$ 35,9

COM QUEIJO MINAS PADRÃO, R\$ 38,9  
TOMATE E CEBOLA

FRANGO R\$ 38,9

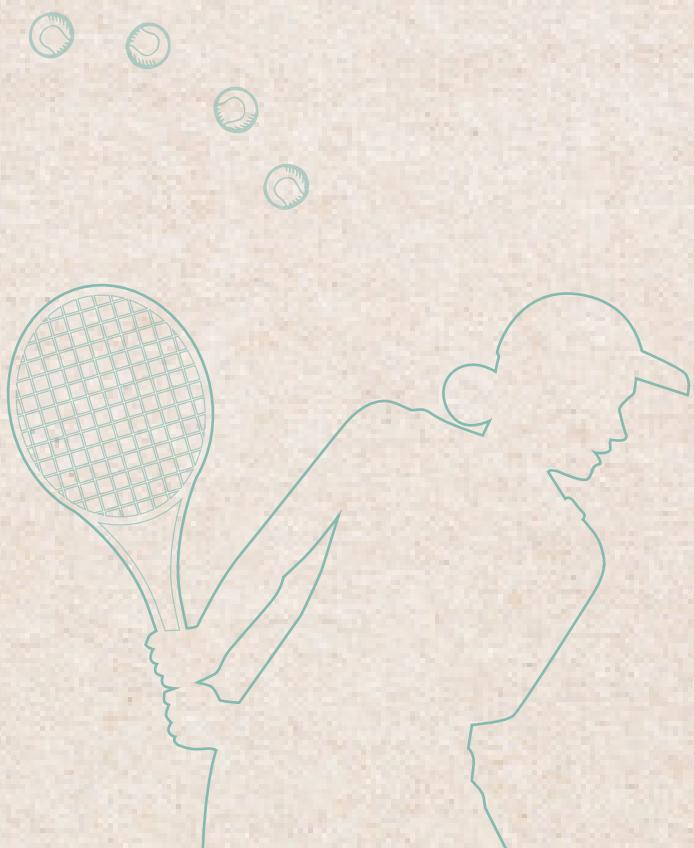
FRANGO COM CREAM CHEESE R\$ 44,9

## NO WRAP

MEXIDOS COM GUACAMOLE R\$ 38,9

ESTRELADOS COM ALFACE, TOMATE, QUEIJO R\$ 36,9

**ACOMPANHA PÃO ARTESANAL? R\$ 10,9**  
(PÃO DE FÔRMA SEM GLÚTEN OU LEVAIN/  
FERMENTAÇÃO NATURAL - INTEGRAL)



## TAPIOCA NOCAUTE!

GOMA DE TAPIOCA NA PRIGIDEIRA.

Excelente fonte de carboidratos de rápida digestão, fornecendo energia imediata para atividades físicas.

### SIMPLES R\$ 18,9

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

**Ficha nutricional aproximada (sem recheio):**

Calorias: 130 kcal Carboidratos: 32g  
Proteínas: 0g Gorduras: 0g Fibras: 1g

### RECHEADA R\$ 26,9

Escolha o recheio:

Queijo minas padrão

Ovos mexidos

Queijo minas padrão,

Tomate e orégano

Banana e doce de leite

## WAFFLE PRORROGAÇÃO!

Receita belga original. Se ficar mais 20 minutinhos, vai ser inesquecível!

**Ficha nutricional aproximada (sem acompanhamento):**

Calorias: 290 kcal Carboidratos: 33g  
Proteínas: 7g Gorduras: 14g Fibras: 1g

### SIMPLES R\$ 19,9

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

### ACOMPANHA QUEIJO MINAS PADRÃO 24,9

### ACOMPANHA DOCE DE LEITE E BANANA 27,9

### ACOMPANHA OVOS MEXIDOS R\$ 28,9

# Emoções DA TORCIDA

## AREPA COLOMBIANA DO EDUARDO!

Feita com fubá de milho, água e sal, é uma opção para quem gosta de cuscuz amarelo. Fornece energia de liberação lenta, ideal para treinos prolongados.

**SIMPLES R\$ 24,9**

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

**Ficha Nutricional (sem recheio):**  
Calorias: 220 kcal, Proteínas: 4 g,  
Carboidratos: 45 g, Açúcares: 1 g  
Gorduras: 3 g, Fibra: 4 g

**RECHEADA DE QUEIJO MINAS  
PADRÃO R\$ 28,9**

**CREPIOCA OUTRO PATAMAR!**

Feita com tapioca, ovos e requeijão, é uma delícia, parece um pão de queijo.

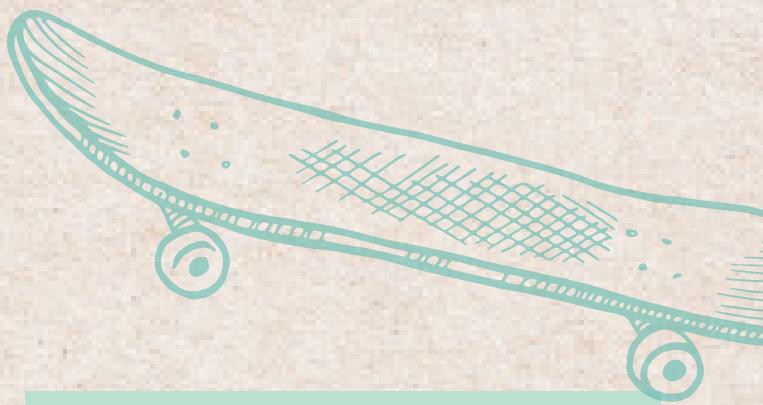
Combinação de carboidratos e proteínas, fornece energia e mantém a saciedade por mais tempo.

**SIMPLES R\$ 24,9**

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

**Ficha Nutricional (sem recheio):**  
Calorias: 150 kcal, Proteínas: 5 g  
Carboidratos: 20 g, Açúcares: 0 g  
Gorduras: 4 g, Fibra: 1 g

**RECHEADA DE QUEIJO MINAS  
PADRÃO R\$ 28,9**



## PANQUECA CROSSFIT!

Feita com whey protein, iogurte e ovos, ótima opção para uma alimentação proteica, pode ser recheada com queijo minas padrão e coberta com um fio de mel do cerrado, opcional.

Rica em proteínas, ideal para quem segue uma rotina intensa de treinos e precisa de um alimento que ajude na recuperação muscular e na saciedade.

**SIMPLES R\$ 38,9**

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

**Ficha Nutricional (sem recheio):**  
Calorias: 190 kcal, Proteínas: 22 g  
Carboidratos: 14, Açúcares: 2 g  
Gorduras: 7 g, Fibra: 1 g

**RECHEADA DE QUEIJO R\$ 44,9  
MINAS PADRÃO**

**RECHEADA DE OVOS MEXIDOS R\$ 48,9**

## PANQUECA TRÍPLA CARPADO!

Panquecas ao estilo americano, feita com ovos, farinha de trigo, com manteiga ou mel do cerrado no topo.

Oferece um equilíbrio de macronutrientes ideal para fornecer energia, ajudar na recuperação muscular e manter a saciedade, principalmente após um treino matinal.

**Ficha Nutricional (sem recheio):**

Calorias: 450 kcal, Carboidratos: 60g  
Proteínas: 10g, Gorduras: 20g  
Fibras: 3g

**SIMPLES R\$ 19,9**

(com manteiga ou geleia caseira de morango)

**ACOMPANHA DOCE DE LEITE  
E BANANA R\$ 26,9**

**ACOMPANHA OVOS MEXIDOS R\$ 28,9**





## BOTECO DO ESPORTE

### A BOÊMIA NUTRITIVA!

**BURRATA AO MOLHO DE TOMATE TEMPERADO R\$ 54,9**

**MINI KIBE ASSADO COM MOLHO DE HORTELÃ**  
PORÇÃO R\$ 36,9

**COXINHA DE BATATA DOCE COM FRANGO**  
UNIDADE R\$ 24,9  
PORÇÃO R\$ 38,9

**PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA**  
PORÇÃO R\$ 18,9  
COM GELEIA DE PIMENTA R\$ 20,9

**QUEIJO COALHO NA CHAPA EM QUADRINHOS COM MEL DO CERRADO**  
PORÇÃO R\$ 28,9

## SANDUBAS DA GALERA!

*O fast sem culpa!*

### CHEESEBURGER DO FREDERICO R\$ 48,9

Hambúrguer de Fraldinha 150g  
Queijo minas padrão  
Cebola e bacon caramelizados  
Alface e Tomate  
Pão brioche

### CHEESEBURGUER CHAPA QUENTE R\$ 38

Hambúrguer de fraldinha - 120g  
Queijo minas padrão  
Pão brioche chapado

### SANDUÍCHE NATURAL R\$ 24,9

Escolha o pão: levain ou sem glúten  
Feito com maionese de iogurte  
Sabores: frango, ovos, atum

### QUEIJO QUENTE R\$ 24,9

Escolha o pão: levain ou sem glúten  
OPCIONAL COM BANANA R\$26,90



# SOBREMESAS, TORTAS e Cookies

## TORTA DE BANANA DA TERRA COM R\$ 26,9

### CANELA E PARMESÃO

Banana da terra madura, ovos, leite, canela, queijo parmesão, açúcar demerara

Rica em carboidratos complexos, oferece uma liberação gradual de energia, ideal para sustentar a performance durante treinos longos e para prevenção de cãibras.

## BROWNIE CETOGÊNICO DE R\$ 28,9

### CACAU ALCALINO

Farinha de amêndoas, cacau alcalino e stevia. Fonte de energia duradoura, rica em proteínas e antioxidantes, ideal para a recuperação muscular e manutenção de níveis de energia estáveis.

## BOLO DE AIPIM COM COCO R\$ 16,9

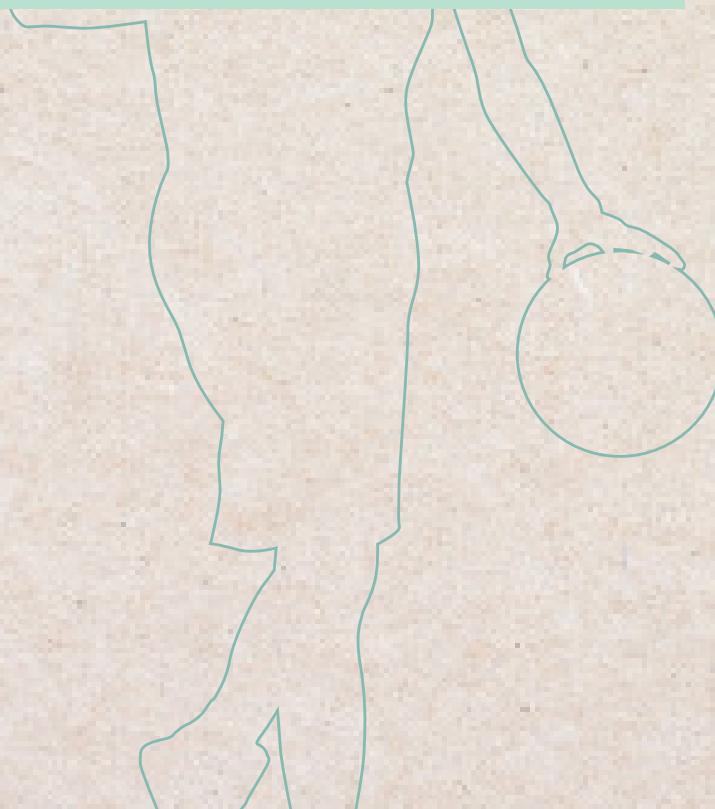
Aipim, leite de coco adoçado com stevia

Energia sustentável com gorduras saudáveis e fibras, sendo uma excelente opção para saciedade e recuperação pós-treino.

## CHEESECAKE DE MORANGO R\$ 24,9

Receita caseira, com massa de biscoito e geléia de morango feita na casa.

Combinação de proteínas e carboidratos, pode ser uma sobremesa nutritiva para atletas, ajudando na recuperação muscular e oferecendo antioxidantes dos morangos. Embora o açúcar presente forneça energia rápida, é importante consumi-lo com moderação para evitar picos de glicose.



## FRUTOSE NA MEDIDA

### BANANA AMASSADA R\$ 8,9

### MAMÃO R\$ 8,9

## TOPPINGS

### AVEIA EM FLOCOS R\$ 6

### GRANOLA R\$ 7

## COOKIE, EU TE AMO! R\$ 24,9

Quem prova, gama. Super lanche! Feito com farinha de trigo integral, açúcar mascavo, ovos, castanha de caju, banana, manteiga e chocolate amargo

Combinação equilibrada de carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, e micronutrientes, todos essenciais para a energia, recuperação, e saúde geral de um atleta.

## TOCHA OLÍMPICA SORVETE R\$ 32,9

Torre de sorvete de creme em camadas com a sua torta de preferência

## BANANA SPLIT NUTRI R\$ 32,9 INESQUECÍVEL

Três bolas de sorvete de creme, banana e cookies, coberta com calda de morango feita em casa

## PICOLÉ R\$ 14

A base de leite, rico em cálcio - Zero gordura trans, zero glúten

Manga, uva, açaí, coco, limão

# BORA REPRESCAR

## MAMBA WATER R\$ 9,5

Com e sem gás

## KOMBUCHA R\$ 18,9

Consumida no mundo há mais de 2 mil anos, a kombucha é uma fonte natural de probióticos conhecidos por propriedades saudáveis para o intestino e a digestão, é uma bebida fermentada feita com chá verde, cultura de bactérias e leveduras.

Sabores: frutas vermelhas, abacaxi c/ hortelã, uva, tangerina

## ESPUMANTE DE KOMBUCHA R\$79,9

### GARRAFA

Sabores: uva branca, cereja e framboesa, limão siciliano com hortelã

## SMART DRINK R\$ 18,9

Calm - maracujá cidreira e camomila

Energy - cafeína, taurina, matchá

Focus - cafeína, Camu Camu, L-Tirosina

## SUPER SHOT R\$ 16,9

Sabores: Cúrcuma, Canela, Cardamomo, Limão, Pimenta do Reino, Gengibre, Chá Verde, Kombucha

## MATE DA CASA

Puro R\$12,9

Com gengibre R\$14,9

Com limão R\$124,9

## WHEY BATIDO COM ÁGUA R\$ 19,5

Baunilha, Chocolate, Com morango R\$ 26,5

## GASOSA R\$ 14,9

Toda a linha de produtos são livres de aditivos químicos

Guaraná orgânico Zero /Normal

Cola orgânico Zero / Normal

Laranja Orgânico

Lemon Sour Orgânico

Água Tônica Rosé Orgânica

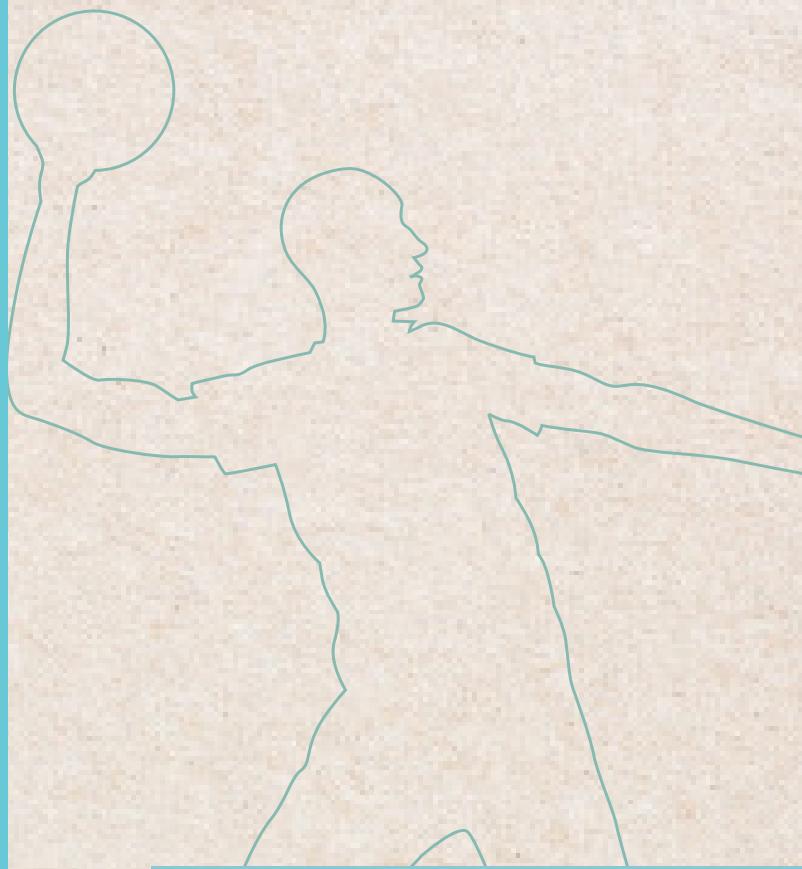
Água Tônica Clássica Orgânica

Água Tônica Tangerina Orgânica

Água Tônica Ginger

## CERVEJA HEINEKEN OU

## CORONA ZERO - R\$18



## SUÇO NATUREZBAI

### ÁGUA DE COCO

Pura R\$14,9

Com morango R\$18,9

Com hortelã R\$16,9

### GREEN

hortelã, gengibre, limão, capim limão

Com água sem gás R\$16,9

Com Água de coco R\$22,9

### LIMONADA

Pura R\$12,9

Com hortelã R\$13,9

Com gengibre R\$15,9

### LARANJA

Pura R\$14,9

Com morango R\$18,9

Com mamão R\$16,9

### MARACUJÁ

Puro R\$14,9

Com morango R\$18,9

### MORANGO

Puro R\$14,9

Ao leite R\$18,9

Leite vegetal de castanha +R\$5,00

# Chás

## CHÁS NATURAIS antioxidantes

### CHAI MASALA LATTE R\$ 19,9

O chá chai é a bebida mais popular da Índia, traz vitalidade e acelera as sinapses neurológicas, segundo a medicina oriental.

É elaborado com chá preto e especiarias, como canela, cravo, pimenta negra, gengibre e cardamomo.

### CHÁ DE FRUTAS MONCLOA R\$ 16,9

Chá misto de maçã, mamão, abacaxi e mirtilo. Sabor morango, pitaya, espinheiro-marítimo, aronia, goji berry, kiwi e cranberry.

O mix de frutas desse chá tem, primeiramente, efeito digestivo além de um combo de antioxidantes para auxiliar na prevenção de doenças e agir no anti envelhecimento.

### CHÁ MISTO VERDE MONCLOA R\$ 16,9

União entre chá verde e gengibre que ativa os genes para a quebra das moléculas de gordura e aceleram o metabolismo, desde que infusionados por 10 a 12 minutos.

Junto a isso, a combinação com o capim-limão e com o limão ajuda no fortalecimento da imunidade e tem ação detox.



# CAFÉ

## Sou do Esporte

Café gourmet, de grãos colombianos cultivados em Minas Gerais - acima de 83 pontos. Também temos o Café de açaí - Rico em vitaminas e sem cafeína (apenas para o coado)

### CAFÉ COADO DE AÇAÍ R\$ 16,9

### EXPRESSO (40ML) R\$ 9,5

### EXPRESSO DUPLO (80ML) R\$ 14,9

### CARIOCA (50ML) R\$ 9,5

### CAPPUCCINO (220ML) R\$ 14,9

### CAPPUCCINO WHEY CHOCO (220ML) R\$ 24,9

### CAPPUCCINO WHEY BAUNILHA (220ML) R\$ 24,9

### COADO (160ML) R\$ 16,9

### ICED COFFEE\* (150ML) R\$ 14,9

### ICED COFFEE LATTE\* (220ML) R\$ 16,9

### LATTE (220ML) R\$ 12,9

### MACCHIATO (90ML) R\$ 14,9

Leite vegetal +R\$5,00

Chocolate em pó 50% com café e leite quente

## SEROTONINA DE CHOCOLATE

### CHOCOLATE QUENTE OU FRIO R\$ 16,5

Chocolate em pó 50% com leite quente

### WHEY DE CHOCOLATE QUENTE OU FRIO R\$ 24,5

Whey de chocolate com leite quente

### CHOCO LATTE CAFÉ R\$ 16,5

Chocolate em pó 50% com café e leite quente

# COMBOS

## Campeões

### GOLACO DE CAFÉ DÁ MÃNHÃ

#### TURBINADO – 04 PESSOAS R\$ 205,4

02 sucos de laranja  
02 cafés latte  
04 porções de ovos mexidos simples  
04 torradas de pão levain ou sem glúten  
02 mamão com granola  
02 bolos de aipim com coco

#### NUTRITIVO – 01 PESSOA R\$ 48

01 porção de ovos mexidos com tomate e cebola  
01 torrada de pão levain ou sem glúten  
01 mamão com aveia  
01 café com leite.

#### PROTEICO – 01 PESSOA R\$ 76

01 panqueca crossfit com minas padrão  
01 smoothie skyr batido com morango  
01 expresso duplo

#### PARCEIRO – 02 PESSOAS R\$ 102

01 suco de laranja  
01 café latte  
02 porção de ovos mexidos simples  
02 torradas de pão levain ou sem glúten  
01 porção de mamão com aveia  
01 fatia de bolo de aipim com coco

#### SIMPLES / ATLETINHA FELIZ R\$ 45,9 - 01 PESSOA

01 porção de panqueca triplo carpado com mel  
01 porção de ovos mexidos simples  
01 suco de laranja



### Almocinho BÁSICO

(Principal + Saladinha R\$ 54,9)

#### CREPE

QUEIJO MINAS PADRÃO R\$28,9

QUEIJO MINAS PADRÃO,  
TOMATE E CEBOLA R\$28,4

FRANGO R\$ 38

FRANGO COM CREAM CHEESE R\$ 42,9

#### QUICHE DO DIA (PÁTIA) R\$ 32,9

Queijo Minas / Frango

#### OMELETE

QUEIJO MINAS PADRÃO R\$ 35,9

QUEIJO MINAS PADRÃO,  
TOMATE E CEBOLA R\$ 38,9

FRANGO R\$ 38,9

FRANGO COM CREAM CHEESE R\$ 44,9

#### SALADINHA

##### VERDE SDE R\$ 24,9

Folhas, tomate cereja e molho de hortelã da casa

##### CAESAR R\$ 26,9

Alface americana, croutons e molho caesar de iogurte da casa

##### NUTRI R\$ 28,9

Batata doce e ovos cozidos com maionese de iogurte da casa

# COMIDINHAS da Hora

Você pode levar pra casa ou comer aqui!

Nosso processo de aquecimento garante a qualidade da comida fresca, não utilizamos microondas.

Preços diretamente no Freezer.

## PROTEÍCOS

ESTROGONOFÉ DE FRANGO LIGHT COM ARROZ  
INTEGRAL E PALHA DE BATATA DOCE

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM PURÊ DE BATATA DOCE,  
GRATINADO NA CROCANTE FARINHA PANKO

PICADINHO DE MIGNON COM FAROFA LOWCARB E  
PURÊ DE BATATA DOCE COM MANJERICÃO

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM PURÊ  
DE ABÓBORA, GRATINADO AO PARMESÃO

ALMÔNDEGA DE CARNE COM MOLHO DE TOMATE E FUSILLI

PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE, GRATINADO NO  
PARMESÃO

## VEGETARIANO/VEGANO

ESTROGONOFÉ DE BANANA DA TERRA COM LEITE DE COCO,  
ARROZ INTEGRAL E PALHA DE BATATA DOCE

ESTROGONOFÉ DE COGUMELO, ARROZ E BATATA SAUTÉ

LASANHA DE ABOBRINHA COM QUEIJO MINAS PADRÃO E MOLHO DE  
TOMATE, GRATINADA AO PARMESÃO

PANQUECA DE RICOTA COM ESPINAFRE AO MOLHO DE TOMATE,  
COBERTA DE QUEIJO PARMESÃO

RAVIOLI DE MUSSARELA DE BÚFALA COM MOLHO DE TOMATE  
E QUEIJO PARMESÃO

