



Alimentação saudável para restaurantes

Introdução

São cada vez mais as pessoas que assumem preocupar-se com os alimentos que ingerem, com a forma como são confeccionados e até com o método de produção.

O Barómetro FOOD 2024 revelou que 88% dos portugueses prestam cada vez mais atenção à comida saudável e 51% alteraram os seus hábitos alimentares.

- 83% acham que os restaurantes deveriam disponibilizar uma oferta mais saudável, contemplando: mais produtos frescos, vegetais, informação nutricional clara e opções vegetarianas e/ou veganas.

Então, qual será a melhor estratégia para os restaurantes? De que forma podem adaptar-se e dar resposta às preferências dos clientes?

Neste e-book prometemos contar-lhe tudo e ainda lhe damos as melhores sugestões para criar uma estratégia de sucesso para ter um restaurante mais saudável!



Alimentação saudável no restaurante

Gerir um restaurante, juntar uma equipa de profissionais competentes e garantir refeições de qualidade irrepreensível e saudáveis pode ser um desafio. Especialmente quando vivemos a um ritmo tão acelerado como o atual. Mas, apesar de difícil, não é uma tarefa impossível. Com as mudanças certas e com a adoção de estratégias eficazes, é possível oferecer refeições equilibradas, saborosas e nutritivas, exatamente como cada vez mais clientes procuram.

E isto não significa que terá de abrir mão dos pratos que há muito fazem parte do menu e que são do agrado dos clientes. A ideia não é anular a identidade do seu espaço, mas sim tornar o menu mais abrangente e interessante para os seus atuais clientes e para os potenciais clientes, que habitualmente evitam ir ao seu restaurante por não ter opções saudáveis.

- ↘ **Está na hora de provar que comer no restaurante é tão saudável quanto comer em casa e, simultaneamente, agarrar a oportunidade de negócio que a alimentação saudável representa!**



61% dos portugueses revelam que optam por uma alimentação mais saudável porque gostam deste tipo de refeições e procuram maior diversidade.

Muitas pessoas não vão almoçar e jantar a restaurantes convencionais porque seguem uma alimentação saudável e/ou sem ingredientes de origem animal, e os menus destes estabelecimentos nem sempre contemplam opções suficientemente nutritivas ou apelativas.

Nos dias que correm, com a quantidade de informação disponível e com o número crescente de pessoas que privilegiam uma alimentação saudável, não faz qualquer sentido ficar para trás e não acompanhar essas mudanças. Até porque essa estagnação afeta diretamente a sustentabilidade do negócio.

Por isso, antes de qualquer outra coisa:

- 1 Analise o seu negócio,
- 2 Avalie os seus clientes,
- 3 Equacione tudo o que precisa de fazer para implementar as mudanças necessárias.

É essencial manter o padrão do restaurante e garantir que a oferta saudável está ao nível das restantes, não só na apresentação e qualidade, mas também, e sempre que possível, na variedade.

Sabia que...?



Para criar um prato saudável, $\frac{1}{2}$ devem ser legumes e verduras, $\frac{1}{4}$ devem ser hidratos de carbono, $\frac{1}{8}$ proteína de origem animal e $\frac{1}{8}$ proteína vegetal?

E no final não se esqueça de juntar sempre 1 peça de fruta!

Como assegurar refeições saudáveis no seu restaurante?

Para assegurar refeições saudáveis, os espaços de restauração têm de apostar na oferta de pratos representativos de uma alimentação variada e equilibrada. Para que isso aconteça, é necessário reconquistar a verdadeira essência da alimentação saudável e valorizar o padrão alimentar mediterrânico. Como?

- Em primeiro lugar, com a ajuda de profissionais que entendam o conceito e que tenham a capacidade de o implementar. Inicialmente, o ideal seria **contar com a colaboração de um nutricionista** ou, se não for possível, pelo menos **um chefe de cozinha com experiência em alimentação saudável**, que seja capaz de planear e desenvolver um menu que inclua as novas opções.
- Depois, é altura de **colocar em prática**: introduzir uma maior variedade de legumes e verduras, adaptar a forma de confeção, reduzir a quantidade de açúcar, de sal e de gorduras que usa na preparação dos pratos, os próprios ingredientes que devem ser o menos processados possível e ricos em fibras, e também as calorias.



Sabores mediterrânicos e saudáveis na sua cozinha

Pode parecer exagero mas, se quer incluir pratos nutritivos e saudáveis no seu restaurante, vai ter de ter em conta a roda dos alimentos e a roda da alimentação mediterrânica. Lembre-se de que a nossa localização geográfica faz de nós privilegiados. Vamos aproveitá-la!

- **Pense na roda dos alimentos como um guia alimentar dividido em sete grupos de alimentos com diferentes características nutricionais e dimensões, que nos ajuda a escolher e a combinar alimentos.**

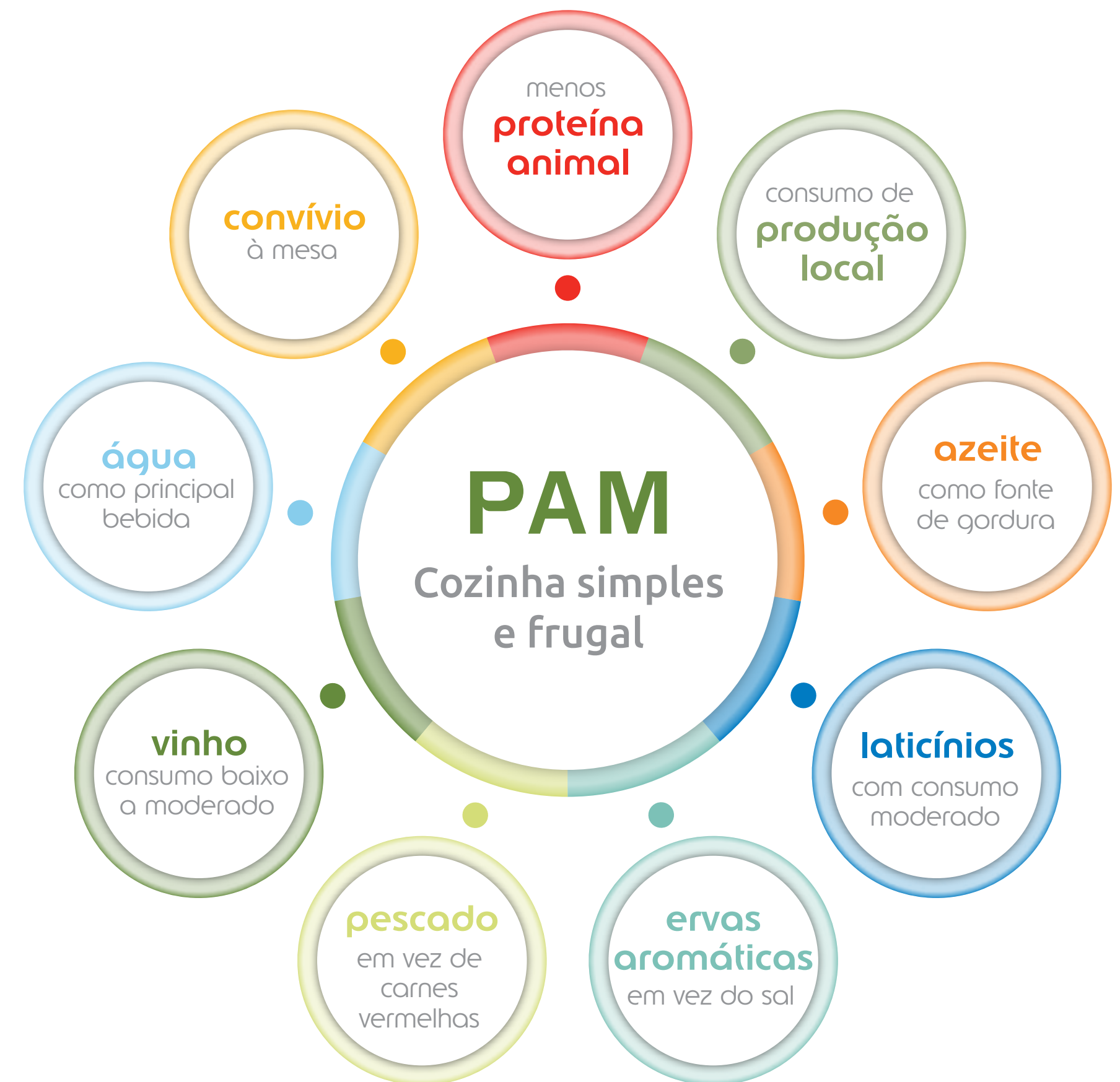
Por sua vez, a **roda da alimentação mediterrânica** tem como objetivo a valorização e a promoção do padrão alimentar mediterrânico. À semelhança da roda dos alimentos, está dividida por grupos alimentares que têm maior ou menor presença, consoante o seu valor e características nutricionais, tendo em evidência os alimentos mediterrânicos de cada um dos grupos da roda dos alimentos mais relacionados com o padrão alimentar português.



Siga o Padrão Alimentar Mediterrânico

Considerado um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis do mundo, o **Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM)** rege-se por princípios que vão fazer toda a diferença agora que decidiu tornar a cozinha do seu restaurante mais saudável:

- ↘ Cozinha simples que privilegia preparados que protegem os nutrientes, tais como sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas;
- ↘ Dá prioridade a produtos vegetais em vez de alimentos de origem animal. São eles os produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
- ↘ Recorre principalmente a produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- ↘ Utilização moderada de laticínios;
- ↘ Usa ervas aromáticas como tempero de forma a evitar o consumo de sal em excesso;
- ↘ Consumo elevado de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- ↘ Faz do azeite a gordura de eleição para cozinhar/temperar;
- ↘ Utiliza pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoços e sementes na confeção dos diferentes pratos.



Dicas para o seu restaurante

↘ Reduza a utilização de gorduras saturadas

As gorduras são essenciais na nossa alimentação, mas é importante saber escolher as menos nocivas. As carnes gordas e a charcutaria são ricas em gorduras saturadas e o seu consumo deve ser evitado ou até eliminado. Por isso, em vez destas carnes, prepare opções mais saudáveis para os seus clientes. **Aposte nas carnes brancas, como frango e peru** e prepare verdadeiras iguarias. Para cozinhar e temperar, **use moderadamente azeite ou óleo de coco**.

↘ Adote novas formas de confeção

A forma como cozinha os alimentos é determinante quando falamos de comida saudável. É muito importante garantir que no restaurante existem **opções grelhadas, cozidas a vapor e assadas (sem molhos)**, de modo a tornar o menu interessante para quem procura alimentar-se bem. Pense também na possibilidade de adaptar alguns dos pratos que já fazem parte do menu e fazer versões mais saudáveis.

↘ Reduza o sal na sua cozinha

É quase impossível fugir ao sal que está presente nos alimentos processados, mas quando cozinhamos temos a obrigação de limitar ao máximo o uso deste tempero. Especialmente quando falamos da cozinha de um restaurante. Nunca se esqueça de que cozinham para várias dezenas de pessoas todos os dias, e o segredo para não afastar ninguém é precisamente ao usar sal.

Dica!



Sempre que puder, substitua o sal de cozinha, especialmente o fino, por flor de sal, especiarias e ervas aromáticas.

↘ Evite o açúcar

À semelhança do sal, também o açúcar está presente em quase tudo o que consumimos, com a agravante de ser aditivo. Se puder, corte o açúcar branco da cozinha do seu restaurante. Quando preparar sobremesas, adoce com alternativas mais saudáveis, como o **açúcar mascavado ou de coco, mel, melaço de cana ou agave**. Mas não se esqueça de que, apesar de serem mais saudáveis, a sua utilização deve ser muito moderada.

↘ Enriqueça a ementa com mais legumes

Cada pessoa deve comer todos os dias entre 400g e 600g de vegetais, crus ou cozidos a vapor. Em termos práticos, isto significa que **metade do prato que serve aos seus clientes ao almoço e ao jantar deve ser constituído por legumes**. Simples, nutritivo e saboroso! O importante é combinar os legumes e a proteína, privilegiar os legumes da época e escolher formas de confeção que conservem os nutrientes, sem acrescentar calorias.

↘ Prepare pratos coloridos

Está provado que os olhos também comem, por isso, prepare refeições com variedade e cor para os seus clientes que procuram opções mais saudáveis. Quem quer alimentar-se bem, também quer comer pratos saborosos, por isso, lembre-se de que **os pratos simples e saudáveis também devem ser apelativos e saborosos**.

Dica!



Quando preparar bolos e tartes, não tenha receio de ir ainda mais longe e adoce com bananas maduras, tâmaras, canela e maçã.

↘ **Aumente o consumo de leguminosas**

As leguminosas são excelentes fontes de proteína vegetal, fibras, micronutrientes essenciais e glúcidos de baixo índice glicémico. Por isso, **tenha sempre pelo menos um prato no menu à base de leguminosas**, e disponibilize um ou dois tipos de leguminosas como acompanhamento para outros pratos do menu. Os seus clientes vão agradecer.

↘ **Menos alimentos refinados e processados**

O processo de refinação pelo qual estes alimentos passam, elimina os seus nutrientes, por isso, o seu consumo é desaconselhado. Em vez desses, opte por ter na cozinha do seu restaurante as versões integrais com maior densidade nutricional. Assim, sempre que possível, **dê preferência ao pão, arroz e massas à base de farinhas integrais**. No que diz respeito a alimentos processados, como enchidos, salsichas, hambúrgueres, gelados, entre outros, evite-os ao máximo. Mas, se os preparar na cozinha do restaurante fará a diferença e de alimento nutricionalmente desaconselhado, passa a alimento super nutritivo e saudável.

↘ **Menu com alimentos da época**

A alimentação saudável e o desenvolvimento sustentável são indissociáveis, por isso, sempre que possível, **tenha na cozinha do seu restaurante produtos da época, locais e biológicos**. É natural que tenha de fazer pequenas alterações sazonais no menu, mas os clientes são muito recetivos a essas mudanças, especialmente quando as comunica bem e com ênfase!

Sabia que...?



Se fizer os seus próprios hambúrgueres com as sobras do almoço, ou preparar um refrescante sorvete com a fruta que está mais madura, não só obtém versões alternativas e saudáveis, como combate o desperdício alimentar?



Reduza a carne e os produtos de origem animal

O elevado consumo de carne que se registou a partir dos anos 50, está associado a uma maior morbidade e mortalidade entre humanos, já para não falar no impacto ambiental provocado pelo desmatamento de florestas para exploração agropecuária (tanto para a criação de gado, como para a plantação de soja que o alimenta) e pela emissão de gases de efeito estufa.

Não estamos a dizer que deve tornar o seu restaurante vegetariano, mas **é importante que analise as preferências dos seus clientes e que tenha alternativas também para aqueles que não consomem carne e peixe.** Para além de ser importante que adapte a carta para dar preferência às carnes brancas, do campo e de origem biológica, bem como a peixe branco, da época e local, que tal apostar também em substitutos, como tofu, tempeh e seitan?



Aumente a oferta de fruta

Apesar dos comprovados benefícios da fruta, a sua utilização na cozinha ainda é escassa. E mesmo como sobremesa, as opções disponibilizadas costumam ser bastante reduzidas. Tenha sempre peças de fruta inteiras, mas também espetadas e saladas de fruta! **Maçã, laranja, pêra, kiwi e uvas são algumas das frutas que deve ter sempre no seu espaço.** Para além destas, inclua ainda fruta da época e local. E tal como referimos antes, use a fruta madura para adoçar bolos, para molhos e para fazer sorvete de fruta. Os seus clientes vão gostar e agradecer!



Há cada vez mais pessoas que seguem uma alimentação exclusivamente vegetariana ou vegana, e entre os que seguem um regime saudável, é comum optarem por pratos sem ingredientes de origem animal.

Divulgue o conceito saudável!

Ao apostar no segmento saudável tem a oportunidade de fidelizar e captar novos clientes, mas é importante que invista na divulgação do conceito.

Não receie falar dos aspetos diferenciadores dos novos pratos, do interesse do seu restaurante em satisfazer todos os clientes, das novas formas de confeção mais saudáveis e da introdução de uma maior variedade de alimentos frescos.

- ↘ **Comunique os novos pratos e utilize as redes sociais para chamar a atenção para o novo conceito com a aposta em opções alimentares ainda mais saudáveis!**

Quer explorar mais ideias de alimentação saudável?

[Clique aqui para ver outras sugestões da Edenred!](#)

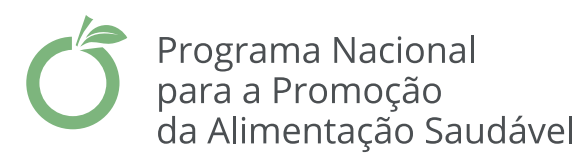




Um iniciativa:



Com o apoio de:



edenred.pt