

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

PLANT-BASED

escolha**veg**

INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA
OFERECER OPÇÕES À BASE DE PLANTAS

Conheça os perfis de clientes

É preciso conhecer as necessidades específicas de cada perfil de cliente para conseguir proporcionar uma experiência positiva e saborosa. O objetivo deste guia é introduzir os principais conceitos do universo plant-based, para que seu estabelecimento esteja 100% preparado para atender qualquer tipo de público! Vamos começar?

Conheça os diferentes tipos de dietas:

Vegetariana

De forma geral, o termo, que é bastante popular, se refere à dieta que exclui qualquer tipo de carne (bovina, de frango, de porco e de peixe), mas existem outras especificidades de dieta:

Ovolactovegetariana:

dieta que mantém ovos e leite/derivados;

Ovovegetariano

mantém apenas os ovos;

Lactovegetariano:

mantém apenas o leite e seus derivados;

Vegetariana estrita:

exclui qualquer alimento de origem animal.

Flexitariana

Nova tendência do mercado, o público flexitariano procura uma alimentação diversificada, motivado principalmente por preocupações com sua saúde e com o meio ambiente. Esse perfil de cliente ainda consome itens de origem animal, mas tem uma dieta majoritariamente à base de vegetais e dá preferência a essas opções. De acordo com a última pesquisa do The Good Food Institute (GFI) de 2022, o grupo já corresponde a 28% da população brasileira, e tende a crescer cada vez mais!

Vegana

Alimentação 100% vegetal, mas o termo se difere do “vegetarianismo estrito” por ir além da questão alimentar. O veganismo é um estilo de vida que busca excluir, na medida do possível, o consumo de todos os produtos de origem animal, como roupas, sapatos, cosméticos, produtos de higiene, entretenimento, etc.

Plant-based (“à base de plantas”, em português)

Expressão da língua inglesa para uma dieta que prioriza alimentos mais naturais, integrais, minimamente processados e preferencialmente orgânicos, excluindo ingredientes de origem animal ou sendo majoritariamente à base de vegetais. Vale ressaltar que nos últimos anos a indústria vem se utilizando do termo para identificar qualquer alimento de origem vegetal, seja ele processado ou não.





Mas afinal, o prato à base de plantas é só para clientes que não comem carne?

A verdade é que esse tipo de alimentação pode trazer inúmeros benefícios para a saúde de todas as pessoas, em qualquer fase da vida.

- 1** ▶ Para 97% da população brasileira, a saúde é uma das principais motivações para aumentar o consumo de alimentos vegetais¹
- 2** ▶ Cerca de 35% das pessoas com idade acima de 16 anos tem algum tipo de desconforto digestivo após o consumo de derivados de leite²
- 3** ▶ Uma alimentação à base de vegetais é eficiente no enfrentamento a diversas doenças, como câncer, diabetes, Alzheimer e Covid-19³
- 4** ▶ Os produtos análogos à carne (“carnes vegetais”) apresentam teores de gordura mais baixos que os de origem animal, além de conterem mais fontes de fibras⁴



▶ Sendo assim, oferecer alimentos à base de plantas é um dos caminhos mais eficientes para incluir o maior número possível de clientes, independentemente de suas restrições ou escolhas alimentares. Para isso, é necessário adotar algumas medidas durante a preparação dos pratos, tanto para garantir um equilíbrio de nutrientes quanto para evitar possíveis contaminações.

Como deve ser a composição de um prato 100% vegetal

Um prato vegano oferece todos os nutrientes necessários para uma alimentação nutritiva, saborosa e saudável. No reino vegetal, encontramos todos os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), além de inúmeras vitaminas e minerais (ferro, cálcio, vitaminas C, A, K, E, potássio, selênio, etc.).

CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES

Mandioca, arroz, milho, batata, mandioquinha, trigo, etc.

LEGUMINOSAS E OUTRAS FONTES VEGETAIS PROTEICAS

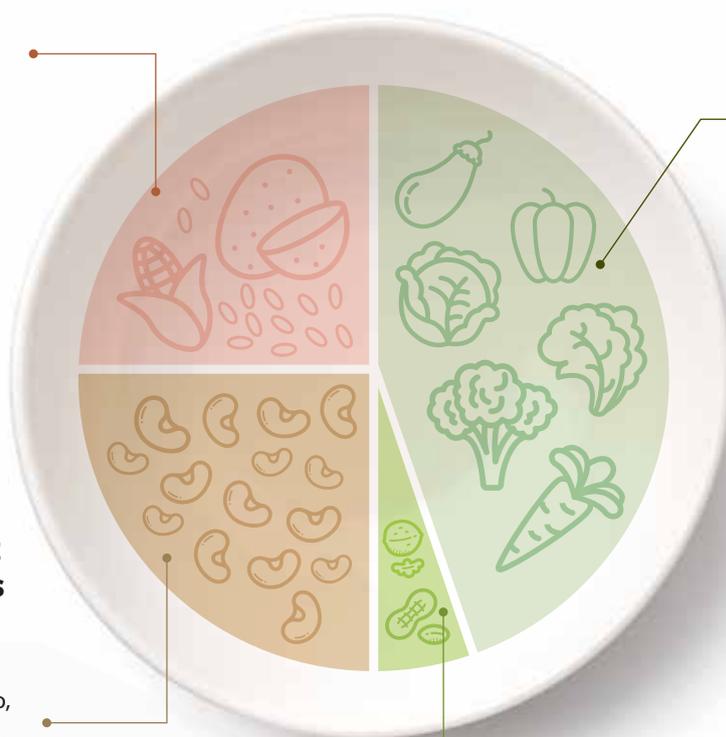
Feijões, grão-de-bico, soja, vagem, lentilha, ervilha, PTS, tofu (alimento à base de soja coagulada).

HORTALIÇAS

Rúcula, agrião, pepino, abobrinha, couve, maxixe, abóbora, etc.

GORDURAS BOAS

Azeite, castanhas, abacate, etc.



Quer mais ideias de como turbinar o seu cardápio? Você também pode considerar trabalhar com:

Sementes - quinoa, linhaça, chia, gergelim;

Cogumelos - shimeji, champignon, shitake;

Frutas - abacaxi, banana, uva, laranja, limão, manga;

Temperos frescos que, além de acrescentarem muito sabor, são ricos em nutrientes: manjeriço, orégano, alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro.

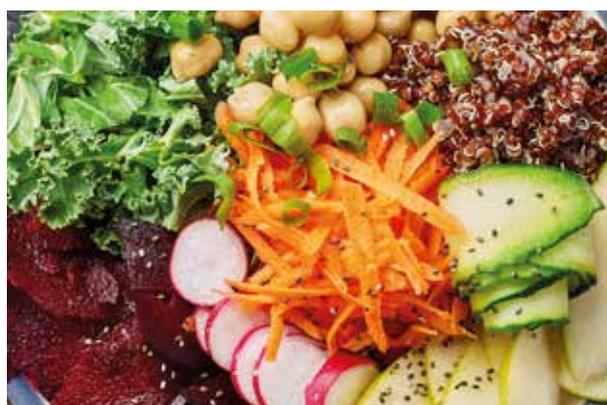


Confira alguns exemplos práticos!



Feijoada com carne de soja, couve cozida, arroz, farofa e laranja

Tofu xadrez com vagem, cenoura, pimenta dedo-de-moça e shimeji



Salada colorida com grão-de-bico assado, quinoa, beterraba, cenoura, rabanete, couve e pepino

Pizza de cogumelos com queijo de castanhas



Fique de olho!

Ao fazer um prato à base de plantas, existem alguns cuidados que fazem a diferença.



Na cozinha:

Use utensílios diferentes ou garanta que os que serão usados estão completamente limpos quando for preparar os pratos e/ou itens plant-based.

Use chapas diferentes ou separe os alimentos em uma distância que não deixe a gordura dos alimentos de origem animal e vegetal se misturarem.



No salão:

Treine sua equipe para atender clientes com diferentes preferências e restrições alimentares, explique os diferentes tipos de clientes, mostrando como é sua alimentação — vegana, ovolactovegetariana ou flexitariana, por exemplo — e indique quais itens no menu são indicados para cada público.



Seja sempre transparente!

“Contém” ou “pode conter”?

Produtos que indicam “pode conter traços de (ovos, leite etc.)” não têm esses ingredientes em sua composição, mas podem ter sido produzidos ou embalados no mesmo maquinário. Mesmo após a devida higienização, esse tipo de indicação na embalagem é relevante para pessoas com alergias e intolerâncias, mas não interfere na classificação de receitas e/ou produtos veganos.



Quais ingredientes são de origem animal?



Todos os tipos de carne (boi, frango, vitela, peixe, frutos do mar, etc.)

Ovos (naturais ou em pó)

Leites de animais (naturais ou em pó, e derivados como manteiga, queijo, iogurte, chantilly, requeijão, etc. Importante: “sem lactose” não significa “vegano”)

Gelatinas, temperos, molhos e outros itens comuns em alguns preparos podem ser de origem animal. Exemplos: caldo de carne, molho hondashi, mel, corante natural carmim cochonilha etc.

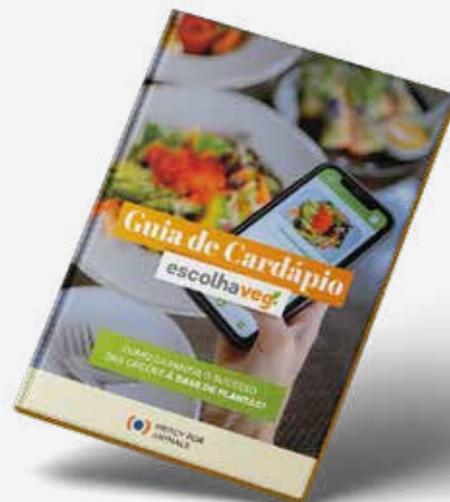


Busque sempre comunicar as informações de maneira clara para o público consumidor, dessa forma, as pessoas podem tomar uma decisão consciente, respeitando suas escolhas ou restrições alimentares.

Saiba como organizar a apresentação de seu menu com nosso Guia de Cardápio!

Para facilitar a visualização dessas informações, de modo que seu público consiga identificar os pratos adequados a seu tipo de dieta, existem algumas medidas simples para incrementar em seu menu. Baixe gratuitamente nosso material para ter sucesso com suas opções plant-based!

[Baixe aqui](#)



Para mais dicas e para conhecer mais sobre o mercado de alimentos à base de plantas, siga o EscolhaVeg no **LinkedIn** ou acesse nosso site:

www.EscolhaVeg.com.br

escolha**veg**

Quem Somos

O programa EscolhaVeg tem como missão oferecer suporte gratuito a empresas, restaurantes, lanchonetes, refeitórios e supermercados na adesão à tendência plant-based, por meio da implantação de opções 100% vegetais em seus cardápios.

O EscolhaVeg é operado pela ONG Mercy For Animals, que há mais de 20 anos se dedica a construir um mundo onde a alimentação seja mais justa e sustentável.

