

# GUIA DE CARDÁPIO

escolha**veg**

COMO GARANTIR O SUCESSO  
DAS OPÇÕES À BASE DE PLANTAS?

# Introdução

Opções livres de produtos de origem animal podem atender o gosto de todos os públicos: vegano, vegetariano, flexitariano, pessoas que estão buscando se alimentar de forma mais saudável, pessoas com alergias e intolerâncias alimentares, além de clientes que só desejam uma refeição saborosa. No entanto, é importante que esses pratos estejam apresentados da forma correta no seu cardápio para atrair a atenção das pessoas e garantir o seu sucesso.

Acompanhe as dicas abaixo, baseadas em importantes estudos sobre o tema\*.

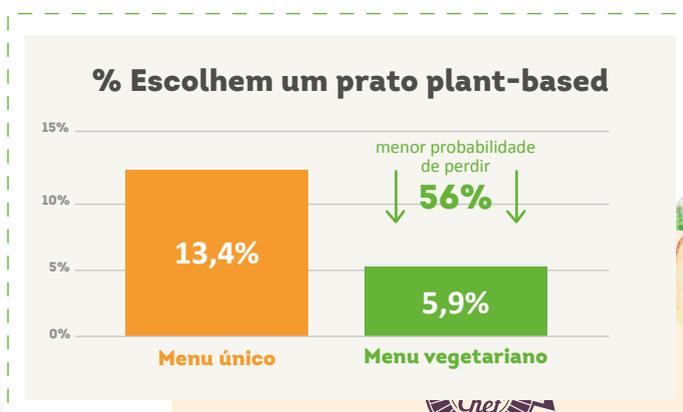
# 1

## Evite segmentações

Uma prática comum é colocar os pratos à base de plantas em seções separadas do cardápio, com descrições de “veganos” e/ou “vegetarianos”. Porém, isso transmite a ideia de que esses pratos são feitos somente para atender quem adota dietas veganas e vegetarianas.

Uma forma melhor de apresentar esses pratos no cardápio é simplesmente listá-los junto aos demais itens e indicar que são à base de vegetais com algum elemento visual. Essa estrutura facilita que pessoas veganas e vegetarianas localizem as opções que as atendem no cardápio, e faz com que o público em geral considere mais essas opções.

“Fazer grandes alardes sobre o prato pode ser um erro. Uma comunicação discreta é algo interessante, principalmente quando usa um apelo positivo do que se ganha com aquele prato: saúde, sabor, indulgência. Isso, aos poucos, pode deixar o consumidor mais apto para evoluir esse paladar para mais e mais pratos, inclusive ideologicamente”, ressalta a nutricionista e consultora Alessandra Luglio.



# 2

## Capriche no nome e na descrição do prato

A primeira impressão conta muito. Muitas vezes os pratos 100% vegetais ganham descrições menos apelativas do que outras opções. Você teve bastante trabalho para desenvolver este prato delicioso, então, é preciso apresentá-lo bem para as pessoas - e a primeira impressão vem da descrição no cardápio. Incluir as palavras “vegano” e “vegetariano” na descrição dos pratos pode levar o público a pensar que eles são voltados apenas para pessoas veganas e/ou vegetarianas. Veja a seguir alguns truques para usar ao descrever seus pratos plant-based.

### Evidencie o sabor do prato

Uma tática comumente usada em pratos convencionais é destacar o sabor. Termos como “amanteigado”, “apimentado” e “adocicado” fazem com que as pessoas imaginem o que experimentarão ao escolher aquela opção. Muitos pratos à base de vegetais se destacam justamente pela variedade de temperos e sabores. Capriche na descrição do prato e mostre para as pessoas o que elas vão experimentar ao optar por ele.

### Descreva a aparência e a textura

Enfatizar a aparência e a sensação ao degustar o alimento também são fatores importantes que podem ajudar a impulsionar a venda das opções à base de vegetais. Alguns elementos, como as cores do prato, ou adjetivos como

“cremoso”, “crocante” e “gratinado”, ajudam na imaginação do quão saborosa pode ser aquela opção 100% vegetal.

Tire o foco do que não está lá

Termos como "sem carne", "sem leite", "sem gordura saturada" podem passar uma ideia de que se está perdendo algo. Prefira sempre usar expressões positivas e mostre às pessoas o que estão ganhando com aquela opção: "rico em gorduras boas", "rico em nutrientes", "à base de plantas".

#### NA PRÁTICA:

A famosa rede Panera Bread, localizada em Los Angeles, na Califórnia, observou aumento de 13% nas vendas de uma sopa de feijão-preto em seu cardápio após uma pequena mudança no nome: de “Sopa de Feijão Preto Vegetariana Low-Fat” para “Sopa Cubana de Feijão Preto”. Essa simples alteração fez com que o público tivesse um maior interesse pelo prato.

**Dica bônus:** expressões étnicas que indicam a origem do prato ou sua inspiração também são bem atrativas, como "torta de maçã americana", "salada grega", "feijão mexicano", etc.

### Quais destas opções de cardápio você escolheria?

Hambúrguer vegano **OU** Hambúrguer de feijão fradinho temperado com gengibre e cheiro-verde, acompanhado de berinjela agridoce e ketchup artesanal.

Massa vegana **OU** Rigatone ao molho aveludado de queijo de castanha de caju e cogumelos grelhados.

Torta vegana de guacamole **OU** Torta com massa proteica e nutritiva com recheio de guacamole preparada com ingredientes frescos.

Prato executivo vegano **OU** Prato executivo com seitan à milanesa temperado com alecrim e alho, acompanhado de batata frita, arroz e feijão.

#### NÃO USE

Sem carne

Vegan

Vegetariano

Restrição alimentar

#### USE

Proveniência

Sabor

Aparência

Textura



Restaurante Green Kitchen

# 3

## Substitua os ingredientes de origem animal de pratos que já estão no seu menu



Muitas vezes os pratos oferecidos são compostos quase que inteiramente por alimentos de origem vegetal, exceto um ou dois ingredientes. Pense em opções já presentes no seu cardápio que podem sofrer pequenas alterações para se tornarem pratos 100% vegetais. As alterações podem, inclusive, otimizar o tempo de preparo e até reduzir o custo do prato.

Dica da Alê Luglio: “um prato de origem vegetal não significa ‘ausência de carnes ou ovos’, e sim algo feito de uma forma diferente, com variedade de vegetais. Não é pegar uma salada em que o principal item é o camarão e passar a oferecer a opção só com os vegetais. É pegar esse prato e substituir o camarão por uma proteína vegetal como homus acompanhado de leguminosas crocantes, cubos de tofu temperados e selados ou lascas de tempê. Algo saboroso, gostoso e proteico, fazendo uma substituição que atenda nutricionalmente, não deixe a desejar no sabor e seja tão gostoso quanto o prato convencional. Com isso, você tem pratos que demonstram, realmente, que está acompanhando a tendência.”

Veja algumas adaptações que podem ser feitas:

Manteiga	>	Azeite, óleo de coco, óleo de canola, margarina 100% vegetal, óleo de palma
Leite de vaca	>	Leite de coco, leite de aveia, leite de castanhas
Ovo	>	Para preparos como pães, bolos e massas: gel de linhaça, gel de chia, purê de banana ou maçã. Para ovo mexido, tofu com cúrcuma e sal negro
Bacon	>	Proteína de soja sabor bacon, tempê, cogumelos defumados
Pastas com queijo e queijos cremosos	>	Homus, babaganoush, guacamole, requeijão vegetal (à base de castanhas, inhame ou batata)
Maionese	>	Maionese vegana, extrato de soja
Empanados com ovo	>	Farinha de trigo e água
Recheios de torta, escondidinhos e massas	>	Cogumelos, proteína texturizada de soja, carne de jaca verde desfiada, palmito desfiado

Coloque a sua opção sem ingredientes de origem animal como “sugestão do chef” ou “prato do dia”; ofereça desconto no prato plant-based às segundas-feiras, apoiando a Segunda Sem Carne, ou em algum outro dia especial; use etiquetas nos rechauds para convidar clientes a experimentarem a nova opção. Aumentar a saída dessas opções pode simplificar o seu dia a dia na cozinha e aumentar a sua margem de lucro! Mostre que você está oferecendo uma opção saudável, saborosa e que pode agradar a todos os tipos de público.



## 5 ▶ Faça um prato com nutrientes balanceados

### IMPORTANTE

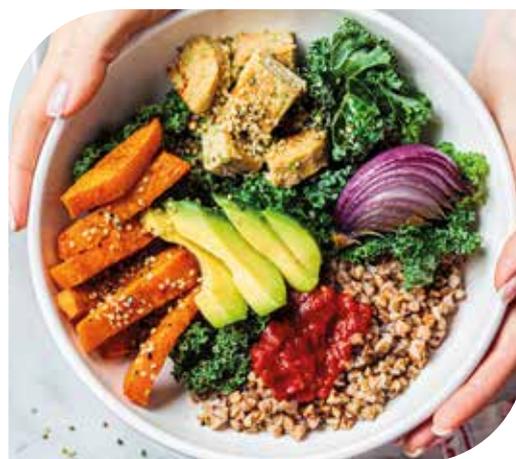
Mostre que você consegue atender todos os tipos de clientes. Existem diversos aplicativos, blogs e sites que ajudam as pessoas a encontrarem restaurantes que atendam os seus desejos e/ou restrições alimentares. Marcar presença nessas plataformas e dar destaque para as suas opções à base de plantas pode ser uma ótima oportunidade para você mostrar que seu estabelecimento está pronto para atendê-las!



*“Hoje a maioria que procura meu blog são pessoas que querem reduzir o consumo de carne e estão procurando bons lugares para ter essa experiência. Acho que as redes sociais, os aplicativos e os influenciadores digitais podem ajudar nessa conexão entre o cliente e o restaurante”, destaca Victor Sanches, criador do blog RotaVeg.*

## ◀ 4

## Incentive o consumo dos pratos à base de vegetais



Alimentos de origem vegetal têm zero colesterol, baixa gordura saturada e uma infinidade de nutrientes, oferecendo a possibilidade de uma alimentação variada, saborosa e com mais saudabilidade. Dentro do reino vegetal, podemos encontrar todos os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), além de inúmeras vitaminas e minerais (ferro, cálcio, vitaminas C, A, K, E, potássio, selênio etc.). Conheça nosso Caderno de Receitas com sugestões de preparações deliciosas e nutritivas.

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](http://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.