



**Sem Glúten,
vegano,
saudável,
natural...**

*dê mais
visibilidade para
os serviços do
seu cardápio!*



**Unilever
Food
Solutions**

Dialogando com seu público

O cardápio de um restaurante é muitas vezes o primeiro ponto de contato com os clientes. Além de fornecer informações essenciais para que o público faça escolhas conscientes, ele é uma ferramenta para o atendimento e estratégia de vendas.

Aqui vão algumas dicas para elaborar textos atrativos para o seu cardápio

1 Escolha de palavras

Seja conciso ao nomear pratos e aproveite a descrição para ressaltar atributos de textura e sabor que tornam o prato especial. Por exemplo:

Adjetivos que descrevem a textura alinham a expectativa e tornam a descrição mais apetitosa: Utilize, quando aplicável, além de cremoso: crocante, macio, aveludado.

Rávioli ao Molho Quatro Queijos

Massa fresca **artesanal** com molho **cremoso** com 4 queijos – gorgonzola, parmesão, provolone e mussarela

Utilize palavras que contêm o processo de preparo, neste caso o artesanal

2 Apresentação visual

Escolha uma fonte de fácil leitura com contraste em relação ao fundo. Fotos que capturam a textura e a suculência dos pratos podem estimular a experimentação e aumentar o apetite dos clientes.



3 Cardápio online

Sem os custos da impressão, são uma opção vantajosa, especialmente, para os restaurantes que frequentemente introduzem pratos novos.

4 Preços

É importante que essa informação também **esteja de forma clara**, para destacar a descrição dos pratos opte por escrever os **preços à direita**.

5 Ingredientes especiais

Quando se trata da escolha ideal de pratos para atender às necessidades individuais, é fundamental reconhecer que **existem várias condições de saúde e estilos de vida que influenciam a seleção de ingredientes**. Portanto, adquirir conhecimento em nutrição e trabalha-los na comunicação podem valorizar o que você já oferece, dando maior visibilidade.

Confira neste e-book um pouco mais sobre diversas dietas e estratégias de comunicação para atender a diferentes públicos.

Atendendo clientes com dietas especiais

Não basta criar um cardápio com opções veganas, sem glúten, ou low carb: é preciso comunicar esse diferencial de modo eficiente. Preparamos esse material para ajudar você a capacitar o seu time, servindo cada vez melhor os seus clientes e dando mais visibilidade para as receitas específicas no cardápio. Aqui você encontrará informações sobre o que leva alguém a adotar restrições alimentares e como identificar um prato adequado para diferentes necessidades, rotinas e hábitos. Vamos juntos?



Vegano



Sem Glúten



Saudável



Natural



Vegetariano

Conheça os diferentes estilos de clientes e diversifique o seu cardápio:

O **vegetarianismo** contempla diferentes níveis de restrição: seus clientes podem ou não consumir ovos, assim como leite e seus derivados (queijo, leite, manteiga e iogurtes). As principais distinções são:

TIPO DE DIETA VEGETARIANA	Pode consumir	Não pode consumir
 Vegetariano estrito	Ingredientes de origem vegetal, como folhas, legumes, grãos, leguminosas, frutas, castanhas e cogumelos.	Nenhum produto de origem animal, inclusive ingredientes menos óbvios, como gelatina (extraída a partir de tutano bovino), mel, margarinas com leite ou derivados na composição.
 Ovovegetariano	Além dos ingredientes de origem vegetal citados acima, consomem ovos e mel.	Não consome além de carnes, gelatinas, banha, leite e/ou derivados.
 Lactovegetariano	Ingredientes de origem vegetal, como folhas, legumes, grãos, leguminosas, frutas, castanhas, cogumelos, mel e leite e/ou derivados.	Não consome além de carnes, gelatinas, banha e ovos.
 Ovolactovegetariano	Todos os ingredientes citados acima mais ovos.	Não consomem carnes, gelatinas, banha.

Vegano

A classificação vegana é atribuída a um estilo de vida, que, além da dieta vegetariana estrita, se estende ao vestuário: não utilizam peças de couro, por exemplo, ou **qualquer outro produto de uso pessoal que inclua animais no processo de fabricação ou na matéria prima.**

O ideal é **separar itens exclusivos** para o preparo de pratos veganos. Caso não seja possível, treine a sua equipe para evitar ao máximo o contato entre carnes e itens de origem animal, além de **comunicar os clientes** que os itens não possuem nenhum ingrediente de origem animal, mas compartilham utensílios e/ou equipamentos durante o preparo.

FIQUE DE OLHO: não é só porque a lista de ingredientes não possui nada de origem animal que o prato é vegano. Os vinhos, por exemplo, são feitos de uvas, mas durante o processo de produção e filtragem podem ter contato com produtos como ovo, gelatina e outros.

Intolerâncias e alergias

Elas também podem restringir alimentação e impactar na escolha dos pratos, e é importante saber diferenciar:



INTOLERÂNCIA

Diz respeito à dificuldade do corpo em processar algum alimento ou nutriente. Por conta disso, CAUSAM MAL-ESTARE E PROBLEMAS DIGESTIVOS.



ALERGIAS

Estão relacionadas a uma resposta imunológica em que o corpo combate o alimento como um agressor do organismo e pode ocasionar REAÇÕES MAIS GRAVES.

Entre os alimentos que podem causar alergias, castanhas, crustáceos, soja e ovos demandam mais atenção:

Pela **seriedade dessas questões**, para classificar adequadamente os pratos é importante observar duas coisas:

1. COMPOSIÇÃO: nos rótulos dos ingredientes processados observar todos os componentes assim como os itens descritos como "Pode conter".

O "pode conter" nos rótulos dos alimentos processados diz respeito aos componentes que, embora não façam parte da formulação, compartilham maquinários e logística de transportes, podendo restar traços deste item na fabricação. Essa informação normalmente é mais relevante quando se trata de dietas restritas por alergias.



2. MANIPULAÇÃO: é preciso estabelecer processos para não haver a presença de alérgenos alimentares não intencionais nos preparos por meio de **contaminação cruzada**.

De olho na **contaminação cruzada**: se você fritar bolinhos empanados em farinha de rosca (feitas a partir de pães de farinha de trigo, portanto com glúten) e fritar mandioca com o mesmo óleo, é importante alertar os clientes da possibilidade dessa contaminação e, se necessário, fritar os itens sem glúten em óleo separado.

Treine sua equipe para distinguir entre **restrições de saúde e preferências dietéticas**. Em pratos que não contém glúten, mas que há risco de contaminação durante a preparação, é importante avaliar cuidadosamente.

Para um celíaco, isso é um problema, mas para quem evita glúten por escolha, a relevância é diferente. O importante é passar a informação correta para que o cliente possa decidir se vai consumir ou não.

Outras dietas



LOWCARB: uma das mais populares, é uma abreviação da expressão em inglês *low carbohydrate*, que significa "baixo teor de carboidratos" em português. Os pratos que entram nesta categoria são os que contém alimentos ricos em proteínas, gorduras saudáveis, vegetais e algumas frutas com menor teor de açúcar. Esses pratos devem ter pouco carboidrato (redução de arroz, massas, batatas, etc)



SEM GLÚTEN: diz respeito a dietas que **não podem conter glúten**, proteína presente em cereais como trigo (inclusive o trigo para quibe), centeio, cevada e aveia. São itens proibidos nessas dietas: massas, pães à base de farinha de trigo e cervejas. Esses insumos podem ser substituídos, por exemplo, por farinha de arroz e/ou farinha de milho/farinha de mandioca.

A declaração "não contém glúten" **requer atenção para celíacos**, pois mesmo em pequenas quantidades, causam problemas à saúde. Compartilhar utensílios ou até mesmo o ambiente pode causar **contaminação cruzada**, inviabilizando o consumo. Assim, restaurantes que trabalham com farinha de trigo, cevada etc. não são indicados para celíacos.

Entretanto, há pessoas que não são celíacas, elas apenas **excluem esses o glúten da dieta**. Nesse caso, o risco da contaminação cruzada não é relevante, e por isso é essencial informar a equipe do salão como são preparados os pratos, para que o atendimento seja adequado a todos os públicos.



SEM LACTOSE: diz respeito a dietas que não podem conter o açúcar proveniente do leite, a lactose. Nesse caso, as substituições são os leites vegetais ou ainda leites e derivados identificados como "sem lactose".



HIPERPROTEICA: esse tipo de alimentação é frequentemente adotada pelo público que busca aumento de massa muscular, como atletas, ou quem treina mais intensamente, ou deseja perder peso, ou ainda para idosos. A principal característica desta dieta é o alto teor de proteínas em relação aos outros macronutrientes, fornecendo mais de 20% do total de calorias diárias na forma de proteínas.

Utilizando selos na comunicação

Os selos são um ótimo recurso para indicação dos pratos adequados a cada dieta, mostram o cuidado em contemplar as diversas necessidades e preferências na alimentação, melhorando a experiência dos clientes.

Aqui vão algumas dicas para colocar este conhecimento em prática

1

Lembre-se de escrever uma **legenda dos selos** para que os clientes possam entender melhor o seu significado e utilizar o texto do cardápio para informar os clientes sobre os componentes do prato.

Nome do prato apresentado de forma objetiva, para facilitar o entendimento de quem for se servir.



Nome para atrair os consumidores, use adjetivos que melhor descrevem as técnicas, texturas e sabores: Filé Grelhado ao molho Madeira.

Na descrição, aproveite para citar outros ingredientes que sejam mais restritivos, como temperos fortes – canela, cravo, pimentas ou bebidas alcoólicas, por exemplo.

2

Para cada prato, observe na ficha técnica todos os ingredientes, e marque todas as indicações do prato, que **pode conter mais de um selo**. Não há uma regra, cada lugar pode usar um símbolo diferente. O fundamental é garantir clareza para o cliente.



Vegetariano Estrito



Ovolactovegetariano



Low Carb



Sem lactose



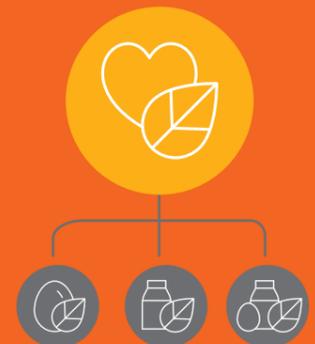
Hiperproteico



Sem glúten

3

No caso dos pratos vegetarianos, coloque o selo que abrange a maior quantidade de restrições, por exemplo: se o prato recebe o selo de **vegetariano estrito**, ele não precisa receber os demais, já significa que ele pode ser consumido por **ovolactovegetarianos** por exemplo.



4

Além disso, o **treinamento da equipe** é fundamental na hora de orientar o cliente para a melhor escolha. Faça degustações dos pratos e promova a integração dos times de salão e cozinha, para que compreendam esse contexto das dietas restritivas e possam garantir um bom atendimento.

RECEITA

Sopa de Tomate



Low Carb

INGREDIENTES

- ✓ 1 L água
- ✓ 125 g **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**
- ✓ 125 g gengibre
- ✓ 400 ml creme de leite
- ✓ 12 g **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ✓ Ramos de alecrim a gosto

PREPARO

1. Em uma panela, aqueça a água, coloque a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional** e misture.
2. Quando engrossar, coloque o gengibre ralado, o creme de leite e o **Tempero Meu Arroz Knorr**. Acerte o tempero com sal e pimenta do reino e sirva com ramos de alecrim.

POR QUE ESSA RECEITA É CONSIDERADA LOW CARB?

A dieta **low carb** não exclui totalmente os carboidratos, e sim busca limitar a ingestão dele. Para quem segue esta dieta, o ideal são refeições com até **20 g** deste macronutriente, e é o caso desta sopa: uma porção de 300g contém aproximadamente 13 g de carboidratos.

RECEITA

Bolonhesa de Lentilha



Low Carb



Hiperproteico

INGREDIENTES

- ✓ 200 g lentilha
- ✓ 15 ml óleo ou azeite
- ✓ 90 g cenoura em cubos
- ✓ 90 g vagem em pequenos pedaços
- ✓ 1 L água
- ✓ 2 folhas de louro
- ✓ 2 g pimenta do reino
- ✓ 20 g **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**
- ✓ 125 g **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**
- ✓ 500 g de espaguete
- ✓ 100 g de queijo parmesão ralado

POR QUE ESSA RECEITA É CONSIDERADA HIPERPROTEICA?

Para uma dieta receber essa classificação ela deve fornecer, no mínimo, **20% do macronutriente proteína** em relação ao gasto energético total diário do indivíduo. Aqui, a principal fonte de proteína é a lentilha, uma importante fonte de origem vegetal, que já oferece a proporção ideal para esta abordagem dietética.

PREPARO

1. Em uma panela, coloque a lentilha, cubra com água e cozinhe até que os grãos fiquem macios. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em fogo médio, caramelize a cenoura, salteie a vagem, adicione a água, a lentilha cozida e escorrida, as folhas de louro, a pimenta do reino e o **Tempero Meu Arroz**. Após a fervura, deligue o fogo, coloque a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional** e misture até ficar homogêneo.
3. Cozinhe o espaguete em água fervente e salgada, escorra e misture com o molho. Sirva com queijo parmesão ralado.

Conte com a gente e conheça mais soluções para o mercado Food Service



Unilever
Food
Solutions

 @ULFoodSolutionsBR

 UnileverFoodSolutionsBrasil

 @Unileverfoodsolutions.br

www.unileverfoodsolutions.com.br

PEDIDO DA CLIENTE:
FAIXA COM AS MARCAS DE PRODUTOS + UFS ACADEMY
[SOLICITAR ESSAS MARCAS EM ALTA RESOLUÇÃO]