



SUGESTÕES

para aplicativos de
comida entregue em casa

Larissa Cohen

@nutrilarissacohen

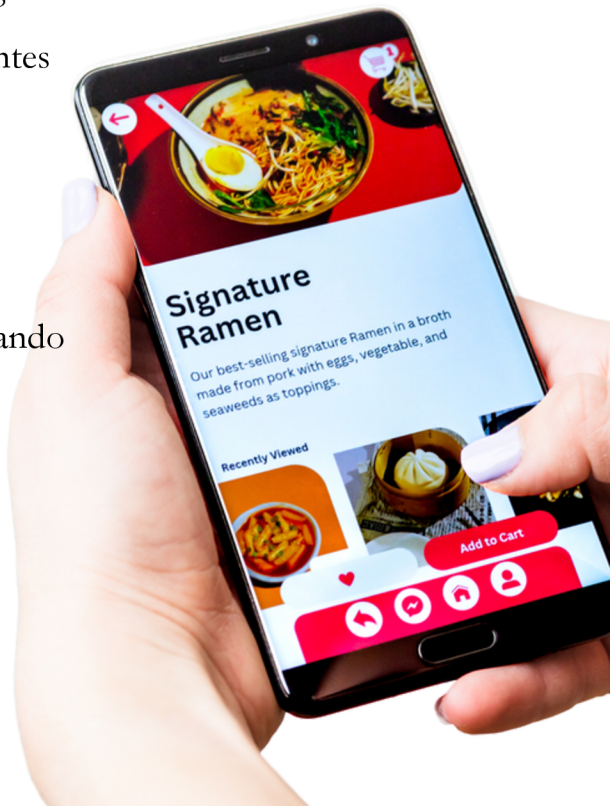


@nutrilarissacohen

Para quem virou fã da praticidade dos aplicativos para pedir comida em casa, sugiro a seguir alguns critérios para uma busca mais adequada de pratos saudáveis e no fim alguns exemplos de restaurantes e de pratos saudáveis. Mas, lembre-se que resgatar a boa e velha cozinha de casa utilizando alimentos naturais e frescos será sempre a melhor opção.

Bom apetite!

@nutrilarissacohen





@nutrilarissacohen

Critérios para pedir uma
comidinha saudável:

1. Use os Filtros do Aplicativo

- **Categorias Específicas:** No iFood, utilize filtros ou pesquise por termos como “saudável”, “fit”, “vegetariano” ou “vegano”. Esses filtros ajudam a encontrar estabelecimentos que focam em preparações mais leves e nutritivas.
- **Pesquise por Avaliações:** Organize os resultados pelo índice de avaliação dos clientes para identificar quais restaurantes estão sendo bem avaliados recentemente.

2. Leia as Avaliações e Comentários

- **Feedback de Outros Clientes:** Verifique as opiniões e comentários deixados por outros usuários. Eles costumam comentar sobre o sabor, a qualidade dos ingredientes e a apresentação dos pratos.
- **Fotos dos Pratos:** As imagens podem dar uma boa ideia da apresentação e do cuidado com os ingredientes, o que costuma ser um indicativo de um preparo mais saudável.

@nutrilarissacohen





@nutrilarissacohen



3. Confira as Descrições e Informações dos Restaurantes

- **Cardápio Detalhado:** Restaurantes que se especializam em comida saudável geralmente destacam no cardápio os ingredientes orgânicos, integrais e os métodos de preparo (grelhado, assado, cru, etc.).
- **História e Filosofia:** Muitos desses estabelecimentos compartilham informações sobre sua proposta, como foco em ingredientes naturais ou a preocupação com o meio ambiente e a saúde.

@nutrilarissacohen

4. Verifique as Redes Sociais e Sites dos Restaurantes

- **Atualizações e Promoções:** Redes sociais podem oferecer uma visão mais atualizada do que está acontecendo no restaurante, como novidades no cardápio e promoções especiais.





@nutrilarissacohen

5. Exemplos de Estabelecimentos no Rio de Janeiro (as sugestões podem mudar de acordo com a época do ano e com variações do próprio restaurante)

Balada Mix



Sugestões:

1)Refeição montada com baby beef em tiras ou peixe ou filé de frango grelhados + Legumes ao vapor + Brócolis com alho frito / para quem pode consumir carboidrato no almoço, troque o brócolis por arroz de brócolis e peça uma porção de feijão

2)Refeição montada para quem segue dieta low carb: grelhado + salada caprese ou salada verde + pedir molho de ervas

3)Salpicão de Frango com frango, cenoura, passas, ervilha, milho e batata palha. Você pode enviar uma observação, solicitando batata palha à parte e você pode dosar a quantidade consumida

Delírio Tropical



Sugestões:

1)Salada + proteína: escolha salada de folhas ou salada de legumes ou salada de grãos e acrescente 1 porção de proteína. Evite os adicionais como queijo parmesão, batata palha, croutons e granola se você segue uma dieta lowcarb

2)Para quem é vegetariano: Hamburger vegano (marca Amazonika) ou Falafel + salada de folhas ou salada Rafaela (berinjela assada, brócolis, tomate, manjeriço e molho de ervas)

3)Sanduíches: salmão selvagem ou pasta de atum

4)Para um docinho caseiro eventual no lanche da tarde: Bolo de frutas secas com castanhas ou Strudel de maçã ou Torta mágica de banana

@nutrilarissacohen





@nutrilarissacohen

2V Pokes



2V

Sugestões:

- 1)Poke Frango Teriyaki
- 2)Poke salmão clássico
- 3)Para os vegetarianos: Poke Berinjela Missô
- 4)Salada árabe com frango

Lila Bowls Saladeria



Sugestões:

- 1)Salada Baratíssima (folhas, frango desfiado, penne, cenoura, cebola, milho, tomate)
- 2)Salada Mediterrânea (folhas, brócolis, queijo minas, frango desfiado, cebola roxa)

Gurumê



Sugestões:

- 1)Monte seu poke (6 ingredientes): a base pode ser mix de folhas, a proteína fica a seu critério, a pasta ou creme pode ser o guacamole ou pasta de edamame (evite cream cheese), o molho pode ser o cítrico da casa e os 4 toppings podem ser tomate cereja fresco, pupunha, cebola e sunomono ou edamame / a finalização pode ser com salsa trufada e ovas ou crispy de alho poró ou raspas de siciliano ou cebolinha (evite chips e farofa)

- 2)Poke Barriga de salmão

- 3)Poke Veggie

Gula Gula



Sugestões:

- 1)Monte seu prato: proteína + caponata de legumes ou legumes salteados + salada verde + feijão ou creme de milho / se possível, evite os molhos

@nutrilarissacohen





@nutrilarissacohen

Via sete



Sugestões:

- 1) Bowl Pacífico salmão
- 2) Bowl Pacífico vegetariano
- 3) Frutos do mar com legumes grelhados
- 4) Combinados (monte seu prato): proteína + salada ou legumes grelhados ou arroz de couve flor

China in box



(este não está na seção de Saudáveis, mas muitas pessoas pedem, por isso, sugeri algumas opções)

Sugestão:

- 1) Frango com legumes
- 2) Frango xadrez
- 3) Carne com legumes chop suey



Para um lanchinho à tarde:

Smoov

Sugestão: prefira os smoothies proteinados e com morango, amora, mirtilo

Ceci gluten Free

Sugestão: Pastel de forno LowCarb ou Coxinha de batata doce

ASA Açaí

Sugestão: Açaí ASA pop – 300 ml (puro ou com banana) ou ASA Açaí + C 400 ml (com acerola)

@nutrilarissacohen





@nutrilarissacohen

**Para um lanche da
noite de fim de
semana:**

Fit de Fato Pizza Saudável

Sugestão: qualquer pizza – 2
fatias



PURA Pizza (pizzas sem glúten)

Sugestão: Marguerita com molho
Pesto



Tapií


Sugestão:

Tapioca de frango (escolher a
massa com chia) + salada da casa



@nutrilarissacohen





Obs: seleções sugeridas a partir de pesquisa realizada em Fev/2025.

BOM APETITE!



@nutrilarissacohen