

15

LUGARES PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTO ALEGRE

CASA AMORA



O restaurante é lindo, aconchegante e chama a atenção pela decoração moderna, clean e colorida. Repare nas paredes de tijolinhos, nos quadros e nas lâmpadas amarradas em cordas. Também há um espaço com sofás, almofadas e mesinhas para quem quiser relaxar e fazer um lanche ou até mesmo uma reunião de trabalho. O destaque da casa é o almoço. Funciona assim: todos os dias tem o à la minuta funcional, composto por arroz integral, feijão vegano, ovos pochê, couve, farofa da casa e batata rústica assada. Para os vegetarianos, ainda vem cogumelos paris. Quem preferir, pode adicionar frango ou filé de tilápia. Há também o prato do dia, que inclui sobremesa. Aos sábados, a proposta é um almoço totalmente orgânico, com ingredientes comprados na feira no próprio dia. O Casa Amora ainda conta com prateleiras cheias de produtos à venda, todos saudáveis e gostosos. Dá vontade de comprar tudo.

Rua Dr. Florêncio Ygartua, 374, no bairro Moinhos de Vento
Fone: (51) 3377-9289



Pense em um lugar com janelas enormes, por onde entra uma iluminação natural incrível. Só por isso, o Quintal Orgânico já seria ótimo, mas ainda tem uma horta própria encantadora, que dá mais charme ao local. O clima é perfeito para um almoço familiar em um dia de clima agradável. Por lá, você monta o seu prato e aproveita o bufê de saladas. Existem três opções de pratos: o normal, com uma proteína, um carboidrato e um molho; a fit, com uma proteína e um molho, e a vegana, adaptada conforme o prato do dia. O menu varia diariamente. Depois do almocinho deliciosa, dá pra passar no balcão orgânico e levar algumas gostosuras, como pão caseiro, bolos, iogurte e outros produtos orgânicos.

Av. Nilo Peçanha, 633, no bairro Petrópolis
Fone: (51) 3371-3371



A Mood é um lugar aconchegante, pequeninho e cheio de detalhes na decoração, como a parede ilustrada pelo artista gráfico Henrique Tramontina. O forte de lá são os lanches e cafés especiais, mas também há drinks, doces e produtos de mercearia. A proposta é oferecer um menu totalmente sem glúten e sem lactose. É, inclusive, proibido entrar no ambiente com outros alimentos, para que não haja contaminação cruzada. As receitas de pães, bolos e doces foram criadas pelos proprietários da casa. Entre os destaques do cardápio, estão a pizza vegan de pesto de nozes, funghi, cebola caramelizada e muçarela de castanhas e a coxinha de batata-doce, que vem quentinha à mesa, uma delícia. A partir das 13h, eles também oferecem almoço: massas como tortéi e ravioli com molho são algumas das opções.

Rua Azevedo Sodré, 25, no bairro Passo D'Areia
Fone: (51) 3019-4873

MANTRA



DAIANA PINHEIRO



Indiano e vegano, o Mantra está de casa nova no Bairro Rio Branco. Logo ao entrar, você é contagiado pelo clima zen do lugar, com paredes de tijolinhos à vista, lustres temáticos, janelões e sofás com almofadas. Preste atenção, também, nas plantinhas espalhadas por todos os ambientes. O almoço de lá é sempre uma boa pedida, ainda mais nos dias em que se quer pegar leve, mas sem perder qualidade e sabor. O menu muda todos os dias, a dica é acompanhar pelo Facebook. Começa com uma entradinha, depois vem o prato principal e, para finalizar, a sobremesa, tudo em porções individuais, mas bem servidas. No jantar, de quarta a sábado, o Mantra oferece entradas como falafel e espetinhos, mas nada faz mais sucesso do que os hambúrgueres. O nosso preferido é o Krishna, feito com pão de azeitonas com mix de gergelim, burger de grão de bico, molho de ervas finas, tempero zattar, gersal, repolho roxo ao molho cítrico suave, alface e tomate. Por lá, você pode ainda comprar alguns produtos veganos, como temperos, cosméticos, repelente e incensos. Fica a dica: o Mantra oferece tele-entrega.

Rua Castro Alves, 465, no bairro Independência
Fone: (51) 3395-3370

O restaurante fica localizado no sobradinho de uma rua movimentada do bairro Floresta. O lugar tem uma proposta de quitanda misturada com empório. Além dos produtos nacionais e importados para levar para casa. A decoração tem detalhes que cativam, como, por exemplo, as variações e lindas toalhas das mesas. No almoço, além das opções do cardápio, há também o prato do dia. Se estiver a fim de um doce, não pense duas vezes ao apostar na Torta Incrível - nas pontas, uma espécie de pudim de laranja; no meio, sorvete de baunilha Bergalli, tudo isso coberto por uma calda de laranja especial.

Rua Félix da Cunha, 701, no bairro Floresta
Fone: (51) 3094-0051



ALIANA PINHEIRO



DONA QUITANDA

BUENA ONDA BISTRÔ



O Buena Onda é um café e bistrô que faz o possível para os clientes se sentirem em casa. Pequeno, com poucas mesas, serve café da manhã, almoço e chá da tarde. Como boas-vindas para quem chega para o almoço, é servida uma jarra de água saborizada. O restaurante trabalha com entrada, prato principal acompanhado de salada e sobremesa. Quem for para o almoço pode consultar o prato do dia no Facebook do bistrô. Mais: pela rede social, os clientes podem ajudar a escolher o cardápio do próximo mês, sugerindo entradas, pratos principais e sobremesas. Também há os itens fixos do cardápio e variadas opções de produtos para levar, como pães, bolos e o famoso brownie da casa. Para facilitar a vida dos clientes esquecidos, os cartões de fidelidade do Buena Onda ficam pendurados em uma das paredes do lugar. Assim, a cada visita, é só o cliente procurar o seu e carimbá-lo.

Rua Ramiro Barcelos, 1.924,
no bairro Rio Branco,
Fone: (51) 3276-4901



ALIANA PINHEIRO

BANCA 40



Filial de uma das bancas mais tradicionais do Mercado Público de Porto Alegre, a Banca 40, no coração do bairro Moinhos de Vento, oferece no cardápio as mais variadas opções, desde os tradicionais sorvetes até bufê de sushi. Moderno e amplo, o lugar conta com dois salões, cadeiras coloridas e paredes com referências ao Mercado Público e à Banca 40 original. Além do ambiente interno, os clientes podem sentar no deck na calçada da Rua Padre Chagas. Para o almoço, a casa oferece um bufê livre, com opções de sopas, saladas, pratos quentes e sushi. A carte, há opções como à la minuta, filés, feijoadinha, escondidinho, além de diversas opções de sanduíches. Para a sobremesa, a receita doce mais tradicional é a Bomba Royal: salada de frutas, nata e três sabores de sorvete à escolha. Também há no cardápio opções como salada de frutas, nata com morango e o bufê de sorvete, que conta com sabores sem lactose. Há uma área especial para as crianças, com brinquedos e atividades especiais.

Rua Padre Chagas 44, no bairro Moinhos de Vento
Fone: (51) 3061-2106

MEU LADO NATUREBA



Localizada no bairro Moinhos de Vento, é uma loja ampla, clean e completa, com uma grande variedade de produtos saudáveis, além de opções para veganos, celíacos e intolerantes à lactose. Lá, você também vai encontrar sementes vendidas a granel, como, por exemplo, castanha de caju, aveia, nozes, amêndoas, goji berry e muitas outras. A loja ainda vende suplementos, comidas congeladas, vitaminas, fitoterápicos, chás e temperinhos como salsa, pimenta, curry. A Natureba funciona também como bistrô: oferece almoço de segunda a sábado em esquema de bufê, com sopa, arroz, feijão, pratos quentes e saladas. Como opção de proteína, você pode escolher frango ou hambúrguer vegano. É ideal para um almoço saudável em um ambiente tranquilo.

Rua 24 de Outubro, 525, no bairro Independência
Fone: (51) 3737-3007

ALECRIM SABOR E SAÚDE



O bistrô Alecrim divide o seu espaço entre um mercadinho com produtos naturais e um bufê de comidas deliciosas. O ambiente é clean e tranquilo, as mesinhas na rua dão um charme especial para o almoço saudável no fim de semana. São várias opções de saladas, pratos quentes, frutas e carnes, como frango e peixe, além de proteína de soja para os veganos e vegetarianos. O menu do dia é a nossa dica para uma refeição leve. Você pode conferir as receitas selecionadas nas redes sociais do restaurante. Mas, se a ideia for um lanche rápido, aposte em sanduíches, torradas, crepiocas, quiches, omeletes, pizzas integrais e pastéis.

Rua Erasto Roxo de Araújo Corrêa, 24, no bairro Boa Vista
Fone: (51) 3328-6414

A Oficina do Açaí fica dentro da academia BodyTech, na Rua Silva Jardim. É possível entrar só para visitar o lugar. A rede foi uma das primeiras a servir açaí na tigela em Porto Alegre - bem geladinho, acompanhado de granola e banana. A casa é ideal para quem quer uma alimentação equilibrada, oferecendo saladas, sopas, tapiocas, wraps. Para quem deseja pratos mais elaborados, a Oficina também oferece à la minuta light, salmão com ervas finas e vitaminado de frango. Além disso, há diversas opções de cafés, sucos especiais e smoothies.

Rua Silva Jardim 365, no bairro Mont'Serrat
Fone: (51) 3028-4128

OFICINA DO AÇAÍ



BENDITO EMPÓRIO

O empório é pequeno e simples, mas muito bonitinho. Mesinhas altas com vasilhos de flores dão um charme ao local. A decoração é composta pelos produtos expostos, que estão à venda, além de objetos que remetem à vida na cozinha. O cardápio é enxuto, mas oferece opções de tortas, salgados, doces e cafés. Para o almoço, a dica é o prato feito, que varia todos os dias, mas sempre conta com salada, carne e algum complemento, como massa, por exemplo.

Rua Dona Laura, 129, no bairro Rio Branco
Fone: (51) 3024-5900

BENDITA HORTA



O Bendita Horta convida para um almoço sem pressa ou para passar algum tempo fazendo uma pausa na rotina pesada do dia a dia. O local é uma mistura de restaurante e mercadinho. Por lá, você encontra frutas e verduras, opções saudáveis de produtos sem glúten, sem lactose, funcionais e a granel. Se você precisa de motivação para seguir uma dieta saudável e equilibrada, não deixe de conhecer esse lugar.

Rua Silva Jardim, 344, no bairro Auxiliadora
Fone: (51) 3307-2106





SEMENTE DA SAÚDE



É um lugar pequeno, de clima agradável e com uma proposta saudável e funcional. São dois ambientes, um é uma loja e o outro, um café. No primeiro, você vai encontrar snacks doces e salgados, iogurtes, geleias, barrinhas de proteína, produtos veganos, além de opções sem glúten e sem lactose. No café, o cardápio é extenso, cheio de opções de doces, salgados, waffles, cafés e bebidas saudáveis, a maioria sem glúten. Alguns destaques são as empadas fit, os cheesecakes e os bolos. Todos os produtos de fabricação própria são sem glúten. Vale a pena experimentar. Também oferece cafés orgânicos com leite vegetal ou de búfala.

Av. Doutor Nilo Peçanha, 2181, no bairro Boa Vista
Fone: (51) 3085-1280

Os moradores do bairro São João e arredores estão bem abastecidos no quesito mercadinhos. O Zuffo é um excelente e moderno mercadinho de bairro, daqueles onde você encontra tudo o que precisa para o dia a dia, seja pães, frutas, verduras ou bebidas alcoólicas e não alcoólicas. Um açougue oferece cortes como alcatra, picanha, coxão de fora, além de linguiças e bifês à milanesa de frango ou de carne de gado. Há, também, uma padaria com diferentes tipos de pães, doces e salgados. É daqueles lugares que deixam o dia a dia mais prático e tranquilo.

Avenida Mariland, 1.113, no bairro São João
Fone: (51) 3331-3710



ZUFFO

CASA NATURAL



Localizado na zona norte da Capital, perto do Shopping Iguatemi, o lugar é uma mistura de armazém e restaurante vegetariano. O almoço, oferecido de segunda a sábado, tem a opção vegetariana ou vegana, ambas compostas por arroz integral, feijão ou lentilha, um acompanhamento e salada. O menu varia diariamente. Para levar, oferece alimentos saudáveis, integrais, dietéticos, orgânicos, sem glúten, sem lactose, chás, cápsulas de vitaminas, além de produtos de fabricação própria, como pães, pizzas, pastéis, bolos e tortas integrais. Por lá, você também vai encontrar cosméticos veganos, como óleo corporal, xampu e sabonetes.

Rua Sapé, 800, no bairro Cristo Redentor
Fone: (51) 3337-7663