Onde comer sem lactose em Porto Alegre

http://semlactose.com/index.php/2017/04/20/onde-comer-sem-lactose-em-porto-alegre/
Última atualização em: 20/04/17

Neste post, a Dani, do @lacfreepoa dá dicas quentes de onde encontrar comidinhas deliciosas sem leite na capital gaúcha. Ela rodou a cidade e experimentou diferentes pratos, fez fotos, e nos conta com exclusividade sobre a sua experiência gastronômica! Abaixo de cada restaurante as siglas indicam os locais que oferecem opções para outras restrições alimentares. Veja a legenda abaixo:

SL=Sem Lactose SG=Sem Glúten VG=Vegano SP=Sem Proteínas do Leite

1. POKE HOUSE

SL/SG/SP/VG
http://www.pokehouse.com.br/index.html
Telefone:(51) 3377-2953
Rua Felix da Cunha, 1215 (Moinhos de Vento, Porto Alegre, RS)

A nova febre de Porto Alegre é comida havaiana, mais conhecida como “poke”. É um prato que leva peixe cru cortado em cubos, com arroz ou folhas, molho (shoyo, cítrico,etc) e acompanhamentos como frutas, algas, vegetais, tudo isso servido em um bowl/pote.

A Poke House fica num lugar super descolado e o ambiente é todo novo e moderno. Eles têm opções sem glúten, sem lactose e veganas (pode colocar tofu por exemplo). Tudo é feito no restaurante e é super fresquinho, os produtos não ficam mais de 24hrs no restaurante.

O bowl na foto foi feito com atum e salmão crus em cubos, arroz de sushi como base, edamame, pepino, broto de alfafa, tomate cereja, alga wakame (temperada com shoyo, azeite de gergelim, gergelim e temperos especiais), com molho chamado de “sweet chili” (basicamente feito com açúcar mascavo, abacaxi, pimenta vermelha e vários temperinhos). Aproveita que tem para todos os gostos e se joga num poke!

Restaurante Poke

2. NATARAJ

SL/VG/SP
http://www.restaurantenataraj.com/
Telefone: (51) 3312 4959
Rua Iete, 454 (Tristeza, Porto Alegre, RS)

Que tal conhecer um restaurante vegetariano e vegano na Zona Sul de Porto Alegre? O restaurante Nataraj oferece opções bem saborosas!

Eles têm opção de café da manhã onde cada cliente monta o seu café, com opções vegetarianas e veganas. No almoço tem o “Menu do Dia”, composto por uma salada de entrada, prato principal sempre com um tipo de feijão ou caldo, arroz integral, uma opção de proteína vegetariana e mais três opções de acompanhamento. O cliente pode optar por um prato reduzido, normal ou reforçado quanto à quantidade das porções, pois o objetivo é que cada um coma na medida certa para sua saúde!

Além disso, o Nataraj oferece também uma linha de sucos naturais, sobremesas exclusivas, produtos veganos e vegetarianos congelados e produzidos no local, para venda na loja do restaurante. Uma vez por mês eles fazem uma feira com o objetivo de estimular a alimentação saudável. A feira tem produtos orgânicos e artesanato local, como forma de apoiar a economia criativa. Show, né? Aproveita as belezas da Zona Sul e alia com uma boa comida natural!

Restaurante Nataraj

3.RAW

SL/SG/VG/SP
https://www.rawportoalegre.com.br/
Rua Tomaz Flores, 144 (Independência, Porto Alegre,RS)
(51) 3013.3298 e (51) 99597.3467

Raw food (comida viva), orgânica, sem açúcar, sem glúten, sem ingredientes de origem animal e sem lactose? Siiim, o Raw é tudo isso junto e muito mais!!! Esse lugar especial de Porto Alegre acredita que através da alimentação viva eles podem oferecer uma experiência para fortalecer e dar mais vitalidade para as nossas células! As refeições são todas funcionais combinadas com superalimentos (superfoods) e orientadas por nutricionista.

O restaurante funciona de segunda à sábado e feriados, sempre contando com uma salada orgânica com folhas verdes, legumes, germinados, PANCS e molhos funcionais + consomê de legumes + prato do dia + sobremesa + água aromatizada + chá orgânico. É isso tudo mesmo!

Gostou? Então você também pode levar pra casa docinhos vivos, creme de legumes, quiches, pizzas, queijos, aperitivos, granolas, tortas, iogurtes, shakes, refeições detox, salgados e sucos! O Raw é mais que um restaurante, é uma experiência gastronômica!

Restaurante Raw

4.BENDITA HORTA

SL/SG
https://www.facebook.com/benditahorta/
Rua Silva Jardim, 344 (Auxiliadora, Porto Alegre, RS)
(51) 3307-2106

Que tal abastecer sua casa de delícias saudáveis e ainda parar para um almoço saboroso e cheio de nutrientes? Assim é na Bendita Horta! Além de empório de produtos naturais com opções sem glúten, sem lactose, funcionais e produtos a granel, eles também têm um buffet de segunda à sábado todo orgânico e vegetariano, composto por saladas e pratos quentes como feijão e arroz integral.

Você também pode optar pelo buffet junto com uma proteína de sua preferência, podendo ser tilápia, peito de frango orgânico Korin ou cogumelos salteados. E ainda tem o “Prato do Dia” com o buffet incluso. O prato do dia é sempre super elaborado, uma explosão de sabores!

Não quer almoçar? Eles têm opções de lanches e café da manhã, como tapiocas, omeletes e o famoso açaí sem xarope e sem açúcar! Pra quem está com pressa, ainda tem a seção “Take Away” com saladinhas fresquinhas feitas no dia, sanduíches e parfait de cacau para levar. O cardápio completo você encontra no Facebook.

Restaurante Bendita Horta

5. QUINTAL ORGÂNICO

SL
http://www.quintalorganico.com.br/
Av. Dr. Nilo Peçanha, 633 (Petrópolis, Porto Alegre, RS)
(51) 3371-3371

Eu adoro esse restaurante! Ele é muito bonito, amplo e usa ingredientes orgânicos aliados à alta gastronomia! Da verdura ao frango, da farinha aos ovos, a cozinha busca ao máximo ser livre de agrotóxicos!

Para o almoço você tem um cardápio com opções para montar o prato na hora, de acordo com o seu gosto e com opções bem variadas. Incluso ao prato que você escolher tem a famosa “Salad Bar”, um bar de saladas completíssimo e muito saboroso, com opções de proteína como ovos cozidos e diversos molhos deliciosos.

Em feriado ou datas especiais eles oferecem um menu feito especialmente para esses dias e também tem opção de café da manhã de segunda à sexta! Eu acho um lugar super ideal de combinar reuniões ou almoços comemorativos, pois agrada a todos os gostos e dietas (tem mesas redondas também, que é ótimo para conversar). Não deixem de conhecer, é super bom!

Restaurante Quintal Orgânico

Colaboração (texto e imagens):

Dani *@lacfreepoa*
Intolerante à lactose e com sensibilidade a proteína do leite

O @lacfreepoa é um canal de informações para pessoas que não consomem leite de vaca na cidade de Porto Alegre: dicas de restaurantes, bares e cafés pela cidade, lojas que tenham produtos especiais e também receitas. O objetivo do @lacfreepoa é que as pessoas possam saber que dá pra se alimentar com muito sabor mesmo sem produtos lácteos!