

Onde comer sem lactose em Brasília (DF)

<https://sem lactose.com/index.php/2017/02/16/onde-comer-sem-lactose-em-brasilia-df/>

Atualizado em: março 15, 2019

Turismo gastronômico? Amo!!! Sem leite e sem glúten?? É comigo mesmo!!

Adoro conhecer os lugares que se preocupam em oferecer alimentos feitos para quem possui uma restrição alimentar ou simplesmente para quem opta por uma alimentação mais saudável. Desde 2009, quando mudei para a Capital Federal, até o momento, surgiram muitas opções de estabelecimentos que oferecem alimentação sem leite, sem glúten, vegana ou vegetariana. Abaixo apresento para vocês os locais que mais gosto de ir e alguns que ainda estão na minha lista de visitas futuras.

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

SUPREN VERDA

SL/SP/VG

203 Norte Bloco D

<https://www.facebook.com/restaurantesuprenverda/>

Lugar simpático que me conquistou desde a primeira visita. Os donos seguem o veganismo à risca e servem apenas pratos isentos de ingredientes de origem animal. Ao meio-dia é oferecido um buffet (não muito grande, porém, com boas opções de pratos quentes e saladas) e à noite o serviço é à la carte. Se você for para o jantar, peça o escondidinho de cogumelos. Eles também servem tortas e sobremesas muito gostosas, como a torta de cacau com uma base de castanhas que ilustra a nossa matéria.

GIRASSOL RESTAURANTE

SL/SP

<http://www.restaurantegirassol.net.br/>

409 Sul Bloco B

Um dos meus restaurantes favoritos para o horário do almoço. O ambiente é amplo, com várias mesas e o buffet é sempre variado, com opções de saladas com vegetais orgânicos e pratos quentes. Adoro os molhos para salada preparados pelo restaurante, todos deliciosos e com ingredientes inusitados. A casa prepara sucos e vitaminas na hora e eles também servem tortas e sobremesas, todas sem uso de laticínios ou ovos. Ao lado, o restaurante mantém um pequeno empório de produtos como grãos, nozes, farinhas, biscoitos e outros. Nas quartas e sábados há uma feira de alimentos orgânicos.

FLOR DE LOTUS

SL/SP/SG

<http://www.restauranteflordelotus.com.br/>

102 Norte Bloco A

Para aqueles que gostam de uma alimentação saudável, mas não abrem mão da proteína animal, o Flor de Lótus é uma boa pedida para o almoço. O buffet é variado, com diferentes opções de peixes todos os dias. Experimente a torta de cacau. Uma delícia!

LAVI DETOX FOR LIFE

SL/SP/SG/VG

Instagram: [@lavidetoxforlife](https://www.instagram.com/lavidetoxforlife)

SHIS QI 13 Bloco F

A Lavi abriu as portas há poucos meses no Lago Sul e já está com um público cativo. O bistrô é pequeno, mas super aconchegante. Eles preparam pratos baseados na alimentação viva (alimentos crus, germinados ou hidratados), sem glúten, sem lactose e sem açúcar de cana. Eu comi uma cheesecake feita com uma base de figos e creme de castanha de caju com agave e cobertura de frutas vermelhas. Apaixonei e super recomendo!!

Cheesecake de frutas vermelhas – Lavi

CANELLE DOCES ESPECIAIS

SL/SP

Instagram: [@cannelledoces](https://www.instagram.com/cannelledoces)

213 Norte Bloco A

A confeitaria abriu pequenininha em uma quadra ao final da Asa Norte e neste final de ano os donos investiram na ampliação do espaço. As receitas dos doces e salgados também foram se aprimorando com o passar do tempo. Eles servem tortas, sobremesas em taças, pasteis de forno, e outros salgados. A loja também aceita encomendas para festas.

KOMBOLERIA

SL/SP/SG

Instagram: [@komboleria](https://www.instagram.com/komboleria)

106 Norte Bloco C

Uma confeitaria com cara de casinha de boneca que você vai gostar de conhecer. Todos os produtos são isentos de leite e glúten, sem contaminação cruzada. Fazem parte do cardápio pães e bolos de diversos sabores. Um lugar legal para fazer um lanchinho no meio da tarde.

QUITUTICES

SL/SP/SG

Instagram: [@quitutices](https://www.instagram.com/quitutices)

216 Sul Bloco A

Ainda não tive a oportunidade de conhecer a confeitaria, mas resolvi incluí-la aqui pois acompanho pelo Instagram as delícias preparadas por lá. Para quem ama doces e não pode consumir leite ou glúten, esse é um lugar que deve estar na sua lista de visitas! Bolos, tortas, brownies e brigadeiros fazem parte do cardápio.

FAZ BEM

SL/SP/SG/VG

<https://www.facebook.com/casavegan>

407 Norte Bloco E

O Faz Bem é um lugarzinho super simples, mas tem seu valor. Eles têm um farto cardápio de lanches no estilo fast food, porém, sem ingredientes de origem animal. São diversas opções de cheeseburgers e outros lanches com opções de recheios e molhos bem variados. Muitos sanduiches são feitos com pão sem trigo. Eu experimentei um cheeseburger com um queijo vegano derretido que não deixa nada a desejar para uma mussarela!

OYÁ CAFÉ

SL/SP/VG

<https://www.facebook.com/pages/Caf%C3%A9-Oy%C3%A1/231999170498283>

307 Norte Bloco A

Já havia ouvido falar super bem do Oyá Café e decidi dar uma passadinha lá para conhecer o lugar. Começamos pedindo os petiscos mais conhecidos da casa: a coxinha de jaca verde (sim!!) com molho de maracujá e o acarajé vegano. Gostei muito do acarajé, mas a coxinha ... foi paixão à primeira mordida!!! É difícil imaginar que um petisco com um ingrediente tão inusitado possa ser tão gostoso. Para acompanhar, refrigerante natural de gengibre! Os pratos são preparados na hora, então vá sem pressa que você vai curtir. Eles também abrem para o almoço.

PINOLLI PIZZARIA

<http://www.pinolipizza.com/>

CLN 307 Bloco E loja 34 – fundos

A pizzaria Pinoli é a dica da nossa leitora Adriana. Lá são oferecidas pizzas com muçarela normal, sem lactose ou vegana. Além disso, a massa é sem glúten. O cardápio é enxuto, mas dá para compartilhar uma pizza com a

família e ser feliz, pois a pizza é uma delícia (até quem não tem restrição gosta!)! Eles têm delivery também.

SENHORA AMÊNDOA

@senhoramendoa
CLN 316 Bloco B loja 29

Meu novo lugar favorito!! Para mim, a melhor confeitaria do estilo em Brasília. Eles têm diversos tipos de torta, docinhos, e alguns salgados. O destaque é para os doces lowcarb, que eles conseguem fazer com maestria! Vale a pena conhecer.

***Curtiu as dicas? Quais os seus lugares que você curte em Brasília? Deixe suas dicas na área de comentários!
E pra quem ainda não conhece os lugares que indicamos, organize o seu tour gastronômico!***

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)