



Bon Appetite

Guia Bon Grillê
para uma vida
saudável.

BON GRILLÊ

ESPECIALISTA EM GRELHADOS

Nutrição:

Um assunto que o Bon Grillê coloca na sua mesa.

Porque o Bon Grillê é a melhor rede de fast food? Segurança e qualidade dos produtos.

Nunca foi tão importante escolher com critério os alimentos que ingerimos. A qualidade do hábito alimentar está cada vez mais associada a uma vida saudável ou à vulnerabilidade a muitas doenças.

No cardápio do Bon Grillê, você encontra opções variadas que garantem uma alimentação balanceada, nutritiva e completa em relação a carboidratos, proteínas, lipídeos (gorduras), vitaminas, minerais e fibras.

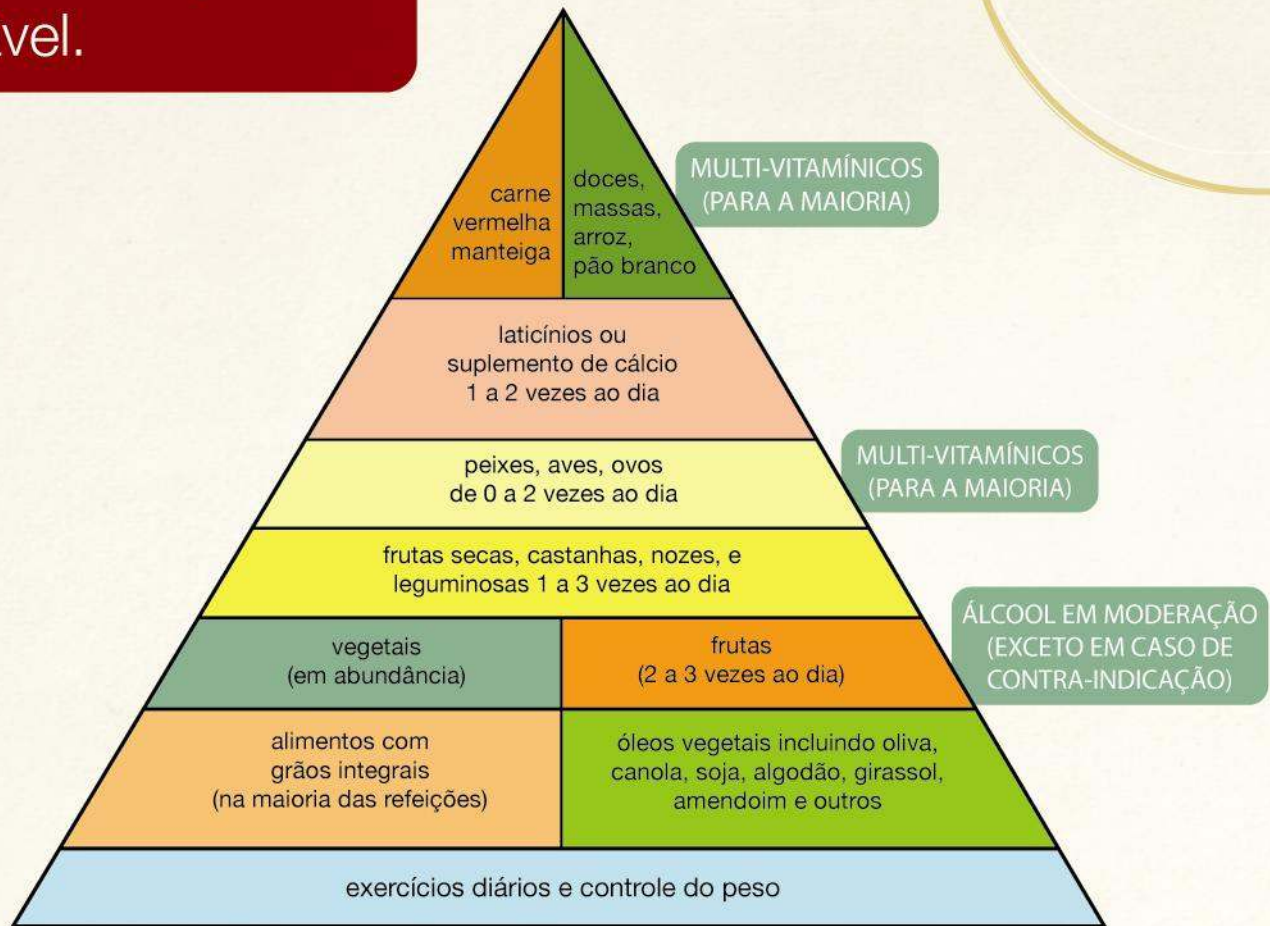
Nossos pratos foram desenvolvidos por especialistas no assunto, com diversas opções entre saladas, grelhados e acompanhamentos de alta qualidade.

Para se obter uma alimentação saudável e equilibrada o nosso prato precisa ser composto pelos seguintes grupos de alimentos:

- **Energéticos:** dão energia para a realização das atividades do dia-a-dia. Exemplo: arroz, massas e pães (carboidratos).
- **Construtores:** sustentam nossos músculos e tecidos. Exemplo: carnes, ovos e leite (proteínas e gordura).
- **Reguladores:** regulam as reações do nosso organismo. Exemplo: verduras e legumes (vitaminas, minerais e fibras).

- Os alimentos são produzidos livres de químicos conservantes, garantindo mais saúde, qualidade e sabor;
- Os alimentos são produzidos seguindo as boas práticas de produção e de manipulação;
- Manutenção da higiene e limpeza em todas as etapas do processo;
- Transporte efetuados conforme o Manual de Transportes de alimentos: caminhões frigoríficos e temperaturas ideais para cada tipo de alimentos;
- Todos os produtos são registrados, rotulados e armazenados seguindo o sistema PEPS (primeiro que entra, primeiro que sai).
- Todos os pedidos são entregues em embalados, devidamente identificadas através de etiquetas contendo a descrição do produto, condições de conservação e de datas de fabricação/embalagem e validade.
- Fornecedores selecionados, as matérias-primas são as melhores disponíveis no mercado, com a mais alta qualidade para que os clientes desfrutem do máximo em sabor, guiada por princípios que envolvem a dedicação e o comprometimento.

Siga as orientações da pirâmide alimentar e garanta sempre uma alimentação saudável.



FONTE: EAT, DRINK AND BE HEALTHY. Walter C. Willet, MD. Simon & Schuster 2001

Conheça agora quais os elementos indispensáveis para o bom funcionamento do nosso organismo e aonde encontrá-los no cardápio do Bon Grillê.



Carboidratos: são os nutrientes energéticos, que mantêm o funcionamento perfeito do organismo e que promovem o desempenho de diversas funções como andar, trabalhar, falar, piscar, respirar dentre outras atividades. Os carboidratos são a maior fonte de energia que encontramos nos alimentos.

Onde encontrar: Pães, massas, arroz, farinhas, milho, açúcar, mel, frutas, entre outros.

Carboidratos no Bon Grillê: Todas as massas, risotos, arroz, croutons, polenta, batata frita, batata soute, sobremesas, entre outros.

Proteínas: a proteína é o nutriente responsável pela estruturação das células, formação dos tecidos, produção de anticorpos e mais uma série de outras função importantes, por isso são considerados alimentos construtores. A proteína é responsável pela força e juventude do organismo deixando-nos mais saudáveis bonitos.

Onde encontrar: carnes, ovos, leites e derivados, feijão, lentilha, grão de bico, nozes, castanhas, entre outros.

Proteínas no Bon Grillê: grelhados de boi, aves, suínos e peixe, ravioli, lasanha, quenelle de queijo, entre outros.

Lipídeos: muitas pessoas enxergam a gordura como um elemento ruim, pois em excesso esta associada a obesidade. No entanto a gordura é também uma fonte de energia, protege os órgãos, auxilia na absorção de vitaminas e na produção de hormônios.

Onde encontrar: carnes, manteiga, creme de leite, sorvetes, óleos, gema de ovo, queijos, maioneses, entre outros.

Lipídeos no Bon Grillê: grelhados, sobremesas, polenta, batata frita, entre outros.

Vitaminas e Minerais: as vitaminas e minerais são elementos reguladores do organismo e são peças essenciais para a revitalização da saúde. Protegem contra infecções, são essenciais para o sistema imunológico, crucial para o funcionamento do organismo, ajudam no transporte de oxigênio pelo sangue, contribuem para a formação óssea e dentária e na integridade celular.

Onde encontrar vitaminas: frutas, legumes, vegetais folhosos, entre outros.
Onde encontrar minerais: o organismo não produz nenhum mineral, por isso é importante ingerirmos alimentos que os contém. Carnes, leite e derivados são boas indicações.

Vitaminas no Bon Grillê: saladas, sucos, sobremesas, entre outros.
Minerais no Bon Grillê: grelhados, lasanhas, quenelle de queijo, entre outros.

Fibras: as fibras são reguladoras do sistema digestivo, auxiliam no funcionamento do intestino, previnem doenças, regulam as taxas de gordura e de colesterol.

Onde encontrar: farelos em geral, vegetais folhosos, cereais, frutas, grãos, entre outros.

Fibras no Bon Grillê: saladas, brócolis, batata, feijão, entre outros.

Água: grande parte do nosso corpo é formada por água. A água é vital, ela regula a temperatura do corpo, auxilia na digestão e na absorção de nutrientes. Um corpo desidratado não funciona perfeitamente. Por isso é preciso beber água varias vezes ao dia ou obtê-la através dos alimentos. A quantidade indicada para um adulto é de 2,0 a 2,5 litros por dia.

Onde encontrar: líquidos em geral e alimentos.

Água no Bon Grillê: bebidas em geral.

Vida saudável

Ter uma vida saudável significa ter um estilo de vida saudável, que envolve rotina, comportamento e principalmente uma boa alimentação.

A vida de hoje em dia tem um ritmo muito acelerado e muitas vezes esquecemos ou deixamos de lado coisas importantes como fazer uma refeição adequada na hora do almoço.

Essa rotina desequilibrada composta por refeições rápidas e calóricas e ausentes de exercícios físicos, ao longo do tempo pode colocar sua saúde em risco. Para ter uma boa qualidade de vida precisamos mudar alguns hábitos no nosso dia-a-dia.

Dicas

- Faça de 5 a 6 refeições por dia;
- Mastigue bem os alimentos;
- Faça suas refeições em lugares tranquilos;
- Consuma, em todas as refeições, legumes e verduras em abundância;
- Inclua fibras no seu cardápio;
- Beba bastante água;
- Reduza ou retire as frituras, prefira os grelhados, assados e cozidos;
- Pratique atividades físicas diárias, como a caminhada (20 a 30 min.). No local de trabalho, dê preferência às escadas, sempre que possível.;
- Não faça dietas radicais, além de enfraquecerem nosso organismo elas não funcionam;
- Controle o sal, o colesterol e o açúcar.

Bon Grillê e sua saúde

A mudança dos hábitos alimentares e do estilo de vida são muito importantes porque, assim, não apenas nós seremos beneficiados mas, principalmente, as gerações futuras poderão herdar esses hábitos positivos, conseguindo atingir maior longevidade, ao mesmo tempo que poderão evitar significativamente a ocorrência de doenças.

O Bon Grillê ajuda você a saber se seu peso está adequado.

O índice de Massa Corporal (IMC) é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de obesidade.

O IMC é calculado dividindo o peso (em Kg) pela altura ao quadrado (em metros).

Classificação	
Categoria	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidade I	30,0-34,9
Obesidade II	35,0-39,9
Obesidade III	Acima de 40,0

Se o seu IMC estiver acima ou abaixo da categoria peso normal, siga as orientações do nosso guia e atinja seu peso ideal.

Tabela Nutricional

Produto	Porção (g)	Kcal
Maxi Picanha	170	405
Picanha	105	250
Baby beef	105	161
Maminha	105	161
Filet Mignon	105	231
Escalope de filet mignon	130	286
Bife à milanesa	125	281
Bife à parmegiana	270	500
Coxa e sobrecoxa	125	291
Peito de frango	115	184
Frango à milanesa	120	220
Frango à parmegiana	250	451
Lingüiça calabresa	110	365
Calabresa extra	55	183
Salmão	135	239
Strogonoff de filet mignon	200	464
Strogonoff de frango	200	367
Batata frita	90	293
Polenta frita	90	360
Farofa	80	300
Salada Primavera c/ molho	80	47
Salada de batatas	110	120
Arroz branco	200	272
Arroz com brócolis	200	250
Arroz à grega	200	246
Creme de milho	100	92
Creme de espinafre	110	39

Produto	Porção (g)	Kcal
Creme de palmito	100	96
Legumes	100	58
Brócolis	100	89
Batata sauté	120	176
Purê de batata	130	129
Feijão carioca	120	315
Feijão preto	120	314
Tutu de feijão	100	204
Legumes grelhados	110	35
Penne	200	325
Talharine	200	325
Nhoque	200	308
Lasanha à bolonhesa	450	545
Capeletti de carne	200	632
Risoto de brócolis	300	659
Risoto Piêmontes	300	496
Feijoada individual	300	400
Feijoada dupla	600	800
Bisteca suína	130	364
Salada Nova Grillê	260	264
Salada Carnevale extra	260	233
Salada Carnevale	210	188
Salada light de frango	245	259
Salada light de kani-kama	245	184
Sanduiche de calabresa	410	601
Sanduiche de picanha	350	546
Sanduiche de filet mignon	350	511
Sanduiche de frango	410	456

Produto	Porção (g)	Kcal
Kids picanha	170	405
Kids frango	105	250
Kids calabresa	105	161
Kids hamburguer	145	222
Fritas na caixinha	105	161
Polenta na caixinha	105	231
Porção de picanha	125	281
Porção de frango	270	500
Porção de calabresa	160	319
Porção de fritas	125	291
Porção de polenta	115	184
Porção de mandioca frita	120	220
Bolinho de bacalhau	250	451
Lingüiça calabresa	110	365
Pudim de leite	55	183
Torta diet de amora	135	239
Torta holandesa	200	464