



GUDFUD

r e s t a u r a n t e

Saudável sem ser chato!

Cardápio

12 Zeros

**Princípios
Gud Fud**

Entradas



Brusquetas

As brusquetas Gud Fud são feitas de focaccia com farinha 100% integral, azeite e alecrim, acompanhadas de pesto de manjeriço, mussarela de búfala e a proteína de sua preferência.

Brusqueta de Carne da Nonna

Com carne cozida lentamente e sem uso de amaciante artificial de carne.

R\$20

Ideal para seu pós treino!

Brusqueta Marguerita



Com tomates cereja.

R\$10

Brusqueta de Frango

Com frango em cubos e tomates cereja.

R\$14

**Proteínas e carboidratos
de boa fonte!**

Brusqueta de Frango com Cogumelos

Com frango em cubos, tomates cereja e mix de cogumelos salteados com alho poró e cebola.

R\$18

Rico em vitaminas e minerais!

Batata Rústica



Batata, sal marinho e páprica defumada.

R\$4

0% frituras!



Saladas

As saladas Gud Fud são feitas com vegetais frescos de produtores locais e tomates cereja, com opção de toppings e molhos à sua escolha.

Salada de Frango com Cogumelos

Com frango em cubos, mix de cogumelos salteados com alho poró e cebola, legumes tostados e mix de grãos integrais.

Salada R\$30 | Mini salada R\$19

Rico em proteínas e fibras!

Salada Italiana



Com mussarela de búfala, legumes tostados e mix de grãos integrais.

Salada R\$23 | Mini salada R\$13

Refeição completa em nutrientes!

Salada Caprése



Com pupunha em fios, pesto de manjeriço e mussarela de búfala.

Salada R\$26 | Mini salada R\$16

Só gordura do bem!

Mini Salada



Com vegetais frescos e tomates cereja.

Mini salada R\$11



Lacto-vegetariano



Vegano



Sem glúten



Sanduiches



Os sanduiches Gud Fud são feitos com focaccia de farinha 100% integral, azeite e alecrim, acompanhados com a proteína de sua preferência.

Sanduiche de Almôndegas da Nonna

Com almôndegas de carne magra e especiarias, molho pomodoro e mussarela de búfala.

R\$33
0% gorduras trans!

Sanduiche de Frango

Com frango em cubos, molho pesto, tomates cereja e mussarela de búfala.

R\$25
Rico em proteínas!

Sanduiche de Almôndegas Veganas

Com almôndegas de grão de bico, nozes e molho pomodoro.

R\$25
Ideal para o seu pós treino!

Sanduiche de Frango com Cogumelos

Com frango em cubos, mix de cogumelos salteados com alho poró e cebola, ervas mediterrâneas e mussarela de búfala.

R\$29
Fonte de gorduras boas!

Sanduiche de Carne da Nonna

Com carne cozida lentamente, mussarela de búfala e molho pesto.

R\$39
0% amaciante de carne.

Sanduiche de Marguerita

Com mussarela de búfala, molho pesto e tomates cereja.

R\$20



Hambúrgueres



Os hambúrgueres Gud Fud são feitos com pão vegano de batata doce, farinha 100% integral, acompanhados de um mix de folhas, tomate italiano, batata rústica sem fritura e da proteína de sua preferência.

Gud Burguer Tíkein

Com hambúrguer de peito de frango empanado (sem fritura) na farinha de aveia e milho, com mussarela de búfala.

R\$27
0% fritura!

Gud Burguer Véggie

Com hambúrguer de grão de bico e nozes.

R\$24
Rico em fibras!

Gud Burguer

Com hambúrguer de carne magra e especiarias e mussarela de búfala.

R\$30
Fonte de fibras e proteínas!



Lacto-vegetariano



Vegano



Sem glúten

Massas



Massas de Pupunha

As massas de palmito pupunha Gud Fud são low carb e vêm acompanhadas com a proteína e o molho de sua preferência.

Lasanha de Frango

Com frango em cubos, molho pomodoro, mussarela de búfala, palmito pupunha, molho bechamel sem glúten e grana padano.

R\$41

Espaguéti com

Estrogonófi de Frango

Com frango em cubos e salsa rosada.

R\$37

0% temperos industrializados!

Lasanha à Bolonhesa

Com ragu de carne bovina e suína, molho pomodoro, mussarela de búfala, palmito pupunha, molho bechamel e grana padano.

R\$43

0% farinha branca!

Espaguéti à Bolonhesa

Com ragu de carne bovina e suína e molho pomodoro.

R\$38

Rico em fibras e minerais!

Espaguéti com Legumes

Com legumes tostados, tomates cereja, mussarela de búfala e molho pesto.

R\$31

Rico em fibras!

Espaguéti ao Pesto

Com tomates cereja, mussarela de búfala e molho pesto de manjeriço.

R\$28

Tomates cereja garantem o licopeno diário!

Massas de Batata Doce

As massas de batata doce Gud Fud são opções fit e vem acompanhadas com a proteína e o molho de sua preferência.

Nhoque Vegetariano

Feito com farinha 100% integral, com almôndegas veganas de grão de bico, nozes e molho pomodoro.

R\$30

Super fit!

Nhoque à Bolonhesa

Feito com farinha 100% integral, com ragu de carne bovina e suína, e molho pomodoro.

R\$38

Ótimo para o metabolismo!

Nhoque com Almôndegas

Feito com farinha 100% integral, com almôndegas feitas com carne magra e especiarias, molho pomodoro e molho pesto.

R\$36

Carboidratos das dietas das Blue Zones!

Nhoque com

Estrogonófi de Frango

Feito com farinha 100% integral, com frango em cubos e salsa rosada.

R\$36

Rico em vitaminas!

Escondidinho de Frango

Feito com massa de purê de batata, frango em cubos, molho pomodoro, mussarela de búfala e grana padano.

R\$38

Potássio que regula a pressão arterial!

Escondidinho à Bolonhesa

Feito com massa de purê de batata, ragu de carne bovina e suína, molho pomodoro, mussarela de búfala e grana padano.

R\$40

Fonte de fitonutrientes!

Pratos



Os pratos Gud Fud são compostos por arroz integral (enriquecido com grãos e sementes integrais), mix de legumes tostados e são acompanhados da proteína e do molho de sua preferência.

Almôndegas Veganas

Com almôndegas de grão de bico, nozes e molho pomodoro.

R\$28

**Legumes das dietas
das Blue Zones!**

Almôndegas de Carne

Com almôndegas de carne magra, especiarias e molho pomodoro.

R\$32

Proteína de boa fonte!

Carne da Nonna

Com carne cozida lentamente com temperos frescos (cebola, alho e tomilho) e molho do cozimento da própria carne.

R\$48

0% temperos industrializados!

Estrogonófi de Frango

Com frango em cubos e salsa rosada.

R\$34

Contém Ômega 3!

Filé de Frango Siciliano

Com filé de peito de frango assado e molho pomodoro.

R\$30

Com antioxidantes!

Pratos Especiais

Filé de Frango à Parmegiana

Com frango empanado (sem fritura) com farinha de aveia e milho, mussarela de búfala gratinada.

Acompanha batata rústica (sem fritura), molho pomodoro e arroz integral Gud Fud.

R\$40

Rico em fibras e nutrientes!

Filé de Tilápia

Com tilápia empanada (sem fritura) com farinha de arroz. Acompanha batata rústica (sem fritura) com vegetais frescos e tomates cereja.

R\$44

Ajuda a combater os radicais livres!

Risotos Gud Fud

Os risotos são compostos por arroz integral, molho bechamel, molho parmesão e grana padano, acompanhados da proteína de sua preferência.

Risoto de Frango

Com frango em cubos.

R\$30

Rico em vitaminas!

Risoto de Carne

Com carne desfiada cozida lentamente.

R\$39

Fonte de proteínas!

Risoto de Mix de Cogumelos

Com mix de cogumelos salteados com alho poró e cebola.

R\$32

Opção vegetariana!

Sobremesas



Banófi



Com creme de banana feito com biomassa de banana verde, creme de caramelo toffee e crumble integral.

R\$14

Com antioxidantes e ação anti-inflamatória!

Brigadeiro de Panela



A biomassa auxilia a redução de absorção de gorduras!

R\$6

Com antioxidantes e ação anti-inflamatória!

Mãfin de Chocolate



Bolinho de biomassa de banana verde, com chocolate 70%, canela e aveia.

R\$12

Fonte de fibras.

Bráuni de Chocolate



Com chocolate 70%, feito de gordura de coco, clara em neve e uma pitadinha de açúcar demerara.

R\$12

Fonte de gorduras boas!

Múçi de Chocolate

com Bráuni



Com chocolate 70%, feito a partir do creme de castanha de caju e acompanhado de dadinhos do nosso Bráuni.

R\$21

0% açúcar branco!

Múçi de Manga



Manga fresca com redução de leite de coco.

R\$12

Xisqueiki de Fruta Vermelhas



Com geléia de frutas vermelhas orgânicas, creme de castanha de caju e crumble integral.

R\$20

Grãos das dietas das Blue Zones!

Cúqui Integral



Feito com farinha de amêndoas, pasta de amendoim e gotas de chocolate 70%.

R\$9

Carboidrato bom!

Pudim de Chia



Sementes de chia e leite de coco.

R\$9

Fonte de fibras!



Sem lactose



Vegano



Sem glúten



ovolactovegetariano

Toppings

*Escolha o que gosta sem pagar mais!**

Grão de bico crocante com páprica defumada

Croûtons

Ervas Mediterrâneas

Amendoim Caramelado

Mix Cereais

Azeite Aromatizado



Molhos

*Acrescente sabor, sem alterar o valor!**

Italian Dressing

Parmesan Dressing

Modena Dressing



**Consulte pratos participantes*



Bebidas



Café com Leite

Médio R\$7

Café Puro

Pequeno R\$5 | Médio R\$7

Suchás, Sucos e Vitaminas

Os suchás, os sucos e as vitaminas Gud Fud são feitos sem adição de açúcar, sem conservantes e corantes. As vitaminas, em especial, são feitas com bebida vegetal.

Suchá de Abacaxi

Com chá de hibisco e canela.

R\$13

Termogênico!

Suchá de Uva

Com chá de gengibre e cravo.

R\$8

Termogênico!

Suco de

Laranja Integral

R\$6

Suco de Laranja,

Abóbora e Cúrcuma

R\$8

Anti-inflamatório!

Suco de Laranja,

Beterraba e Amora

R\$12

Antioxidante!

Suco de Laranja,

Cenoura e Erva Doce

R\$7

Rico em
betacaroteno!

Suco de Laranja

com Morango

R\$12

Ajuda a regular
o metabolismo!

Suco de Abacaxi, Maçã,

Couve e Gengibre

R\$12

Detox e
antioxidante!

Vitamina de Abacaxi,

Frutas Vermelhas

R\$17

Antioxidante!

Vitamina de Laranja

Com Morango

R\$15

Ajuda a fortalecer
a imunidade!

Vitamina de

Manga e Maracujá

R\$18

Rica em
vitamina D!

São os 12 ingredientes que não entram de jeito nenhum na nossa cozinha!

0%

Açúcar branco
Sal refinado
Temperos industrializados
Corante químico de adição
Conservante
Farinha branca
Gordura vegetal hidrogenada
Amaciante de carne
Óleos transgênicos
Fritura
Enlatados
Refrigerantes



Princípios Gud Fud

A Gud Fud nasce de um desejo de não ser fake.

Entregamos sabor de verdade a partir de ingredientes de verdade!

Buscamos uma alimentação que faça bem! Por isso, nos inspiramos no estilo de vida das Blue Zones, as 5 regiões em que a expectativa de vida é maior e melhor do que no resto do planeta! Nos guiamos pelos 9 poderes dessas regiões:

1. Mova-se naturalmente.

2. Tenha um propósito.

3. Desacelere.

4. Coma até estar 80% satisfeito.

5. Consuma mais leguminosas.

6. Beba vinho moderadamente.

7. Faça parte da tribo certa.

8. Faça o bem para a sua comunidade.

9. Priorize família, amigos e sua fé.

Você fica sabendo mais detalhes das Blue Zones através dos nossos papéis bandeja ou das nossas redes sociais!



@gudfudrestaurante



fb.com/gudfudrestaurante