

PERGUNTAS FREQUENTES

1. *A Dieta Flexitariana e a Dieta Vegetariana*

Alimentação Flexitariana e Vegetariana. Quais as diferenças?

Flexitariana é a combinação de dois termos: “flexível” e “vegetariana”. A alimentação flexitariana é um regime alimentar onde se restringe, mas não de forma drástica, a ingestão de alimentos de origem animal, substituindo-os por outros de origem vegetal.

“Alimentação vegetariana” é um termo geralmente atribuído a um padrão de consumo alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal. Exclui sempre a carne e o pescado, mas pode incluir ovos ou laticínios. A inclusão de laticínios e/ou ovos é um dos principais fatores de diferenciação das dietas vegetarianas. Os cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes são os alimentos comuns aos vários tipos de dietas vegetarianas.

A alimentação vegetariana pode-se classificar como:

Ovolactovegetariana – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios

Lactovegetariana – exclui carne, pescado e ovos, permite laticínios

Ovovegetariana – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos

Vegetariana estrita e vegan – exclui todos os alimentos de origem animal

Quais as razões para adotar uma alimentação vegetariana?

O interesse pelas dietas vegetarianas não se reduz apenas às questões da saúde. Existem diversas razões que levam um crescente número de pessoas, em todo o mundo, a aderir a padrões alimentares com menores quantidades de produtos de origem animal. Uma das principais razões apontadas para a opção por uma dieta vegetariana tem sido as questões ambientais. Outro dos motivos que ajudam a explicar a adesão a este padrão alimentar diz respeito às questões relacionadas com a proteção, bem-estar e direito dos animais.

Quando surgiu a dieta vegetariana?

Os padrões alimentares que integram exclusiva ou quase exclusivamente, produtos de origem vegetal, parecem ser conhecidos e seguidos desde, pelo menos, a Antiguidade Clássica, essencialmente por razões de âmbito filosófico e religioso, mas também de saúde.

Quais as razões para adotar uma alimentação flexitariana/vegetariana?

O interesse pelas dietas vegetarianas não se reduz apenas às questões da saúde. Existem diversas razões que levam um crescente número de pessoas, em todo o mundo, a aderir a padrões alimentares com menores quantidades de produtos de origem animal (por ex. sem peixe ou carne) ou até exclusivamente vegetarianos. Uma das principais razões apontadas para a opção por uma dieta vegetariana têm sido as questões ambientais. Outro dos motivos que ajudam a explicar a adesão a este padrão alimentar diz respeito às questões relacionadas com a proteção, bem-estar e direito dos animais.

Quais as vantagens de uma alimentação com mais produtos de origem vegetal?

Nas últimas décadas, com o aumento do conhecimento das ciências da nutrição e do ambiente, tem aumentado a evidência científica a favor da maior presença de produtos de origem vegetal na alimentação humana. As populações com consumos elevados ou exclusivos de produtos de origem vegetal parecem ter menor probabilidade de contraírem doenças crónicas, como doença cardiovascular, certos tipos de cancro, diabetes e obesidade.

Inicialmente, foram descritas as vantagens da ingestão de diversas substâncias presentes nos vegetais, principalmente vitaminas e minerais, capazes de reduzir os riscos de deficiência nutricional. O tipo de gordura, essencialmente de origem insaturada, é outra das vantagens deste tipo de padrão alimentar. Por último a descoberta de novas substâncias fitoquímicas presentes nos produtos de origem vegetal, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, capazes de proteger as células (nomeadamente carotenoides, flavonoides, isoflavonas, fitoesteróis, lignanas), aumentou o interesse pelo consumo de vegetais, em particular fruta e hortícolas.

Uma alimentação saudável é aquela que tem em consideração as necessidades individuais de cada pessoa, devendo ser suficiente, equilibrada, diversificada e adaptada a cada situação e circunstância).

Os benefícios associados à alimentação flexitariana/vegetariana poderão ser justificados devido ao menor consumo de produtos de origem animal e/ou ao maior consumo de produtos de origem vegetal. Por um lado, o consumo excessivo de produtos de origem animal tem sido relacionado com um risco aumentado de vários tipos de doenças crónicas. Por outro lado, produtos alimentares como fruta e hortícolas, leguminosas, cereais integrais e frutos gordos têm sido associados a um menor risco de doenças crónicas e a uma maior longevidade, o que parece, per se, trazer benefícios possivelmente tão ou mais relevantes do que os malefícios do consumo excessivo de produtos de origem animal

Os benefícios relativamente à alimentação flexitariana/vegetariana não devem ser vistos à luz de alguns alimentos ou nutrientes isoladamente, mas como o resultado de uma presença constante,

diversificada e sinérgica de vários produtos de origem vegetal, bem como de uma provável associação a um estilo de vida saudável.

Uma alimentação flexitariana/ vegetariana é mais saudável que uma alimentação não vegetariana?

A adoção de um padrão alimentar do tipo flexitariano/vegetariano exige conhecimento, treino na compra e confeção e algum tempo para uma assimilação adequada de alguns nutrientes, nomeadamente algumas vitaminas (por ex. vitamina B12), minerais (por ex. ferro), gordura (ómega 3) e proteínas. Por outro lado, a rejeição de produtos de origem animal na nossa alimentação, total ou parcialmente, não implica que esta se torne automaticamente mais saudável. Ou seja, uma dieta vegetariana, se mal planeada, pode ser tão perniciosa como uma dieta não vegetariana desequilibrada. Se não houver cuidado na escolha dos produtos a ingerir ou nos modos de confeção, a dieta vegetariana pode ser rica em gordura, energia/calorias ou sal.

É importante que os indivíduos interessados em iniciar ou melhorar a sua alimentação e com interesse em adotar uma dieta flexitariana/vegetariana a longo prazo, consultem os seus profissionais de saúde. Estes devem estar informados e saber informar acerca dos benefícios e riscos associados a este tipo de alimentação, mas também aconselhar e acompanhar na prática a sua execução e a ajudar a ultrapassar as naturais barreiras que possam surgir inicialmente.

2. Sobre GARDEN GOURMET®

Qual a história por trás da marca GARDEN GOURMET®?

GARDEN GOURMET® nasce com o objetivo de corresponder à evolução dos hábitos alimentares e às necessidades dos consumidores, oferecendo uma alternativa extraordinária à proteína animal com 0% carne e 100% sabor.

A génese de GARDEN GOURMET® remonta aos anos 70, quando Micha Shemer se doutorou na Universidade de Illinois com um trabalho que envolvia o glúten de trigo e a proteína de soja e que o faz interessar-se de forma preponderante pela alimentação à base de plantas.

10 anos mais tarde, esse mesmo trabalho converteu-se na pedra angular de um novo projeto: A TIVALL, fundada em Israel no ano de 1985, pelos Srs. Micha Shemer e Gazi Kaplan. A companhia teve progresso enorme e muito rápido, tornando-se em muito pouco tempo, um dos maiores fabricantes mundiais de produtos alternativos à carne com um grande objetivo: explorar a oportunidade de **reduzir o consumo de proteínas animais, substituindo-as por proteínas vegetais, com um princípio inegociável de criar apenas produtos cujo sabor fosse**

extraordinário e a textura surpreendente.

Com esta filosofia presente a TIVALL criou novas marcas, como a atual marca GARDEN GOURMET® ou Hälsans Kök, marca líder nos mercados finlandês e sueco. Após o êxito nestes países da Europa, a expansão continuou para a República Checa, Alemanha, Bélgica. **Desde abril de 2016, que GARDEN GOURMET® faz parte da família NESTLÉ®,** tendo-se criado mais uma fábrica na Europa, e que permite ser possível que hoje possas desfrutar de GARDEN GOURMET® e dos benefícios de uma dieta flexitariana, sem comprometer o sabor, a textura ou o prazer!

GARDEN GOURMET® aposta apenas em desenvolver deliciosos produtos vegetarianos feitos apenas com ingredientes que conheces e gostas.

GARDEN GOURMET® é uma combinação de dois importantes valores de marca: “Garden” remete para ingredientes frescos, principalmente à base de plantas conhecidas que como tal também podes encontrar na tua horta ou despensa. “Gourmet” significa “sabor”, num contexto internacional. Estas são as características mais importantes e fundamentais das nossas receitas, reconhecidas por todos os nossos consumidores em qualquer mercado europeu.

A qualidade e o sabor são muito importantes e pilares inegociáveis para nós, razão pela qual damos o nosso melhor todos os dias.

O que faz GARDEN GOURMET®?

Há mais de 30 anos que GARDEN GOURMET® se foca no desenvolvimento e produção de alternativas à carne da mais alta qualidade e na melhoria de um padrão alimentar saboroso e nutritivo para uma alimentação sustentável. Os nossos produtos à base de vegetais são surpreendentes e têm um sabor incrível.

Onde posso comprar produtos GARDEN GOURMET®?

Os produtos GARDEN GOURMET® estão disponíveis atualmente nas lojas EL CORTE INGLÉS, AUCHAN e SONAE de norte a sul do país e nas respetivas plataformas online. Temos também para o canal HORECA uma gama adequada a diferentes necessidades e especificidades.

No nosso website, consulta a secção “onde comprar”. Se tiveres dificuldade em encontrar algum produto GARDEN GOURMET® específico na tua área de residência, contacta-nos e teremos todo o gosto em partilhar contigo os nossos conselhos.

3. Produtos e conservação

Porque são os produtos GARDEN GOURMET® igualmente atrativos para não-vegetarianos?

Consumir mais proteínas à base de plantas e menos proteínas animais é bom para o meio ambiente. Está provado que a produção de um hambúrguer vegetariano precisa de 10 vezes menos terra (quando comparado com um hambúrguer de carne) e emite menos 80 % de gases de efeito estufa. Para além disso, muitas pessoas estão a tentar reduzir o seu consumo de carne vermelha como parte de uma dieta equilibrada e procuram soluções isentas de carne ou pescado, fáceis de confeccionar. Assim, GARDEN GOURMET® oferece aos não-vegetarianos uma alternativa à carne, saborosa e que também é amiga do ambiente.

Todos os produtos GARDEN GOURMET® são isentos de carne ou peixe?

Sim! Os produtos GARDEN GOURMET® não contêm carne nem peixe.

Os produtos GARDEN GOURMET® são produtos orgânicos?

Não, infelizmente verificámos que, devido à disponibilidade e preços da soja orgânica, não é possível apresentar produtos GARDEN GOURMET® orgânicos a preços acessíveis.

GARDEN GOURMET® tem produtos vegan?

Apesar da fábrica produzir para vários mercados produtos vegan, em Portugal, no portfólio disponível para o lar, ou seja, retalhistas, ainda não temos nenhuma referência vegan, temos apenas produtos vegetarianos. Contudo nos produtos que temos disponíveis para o canal HORECA será possível encontrar produtos vegan.

GARDEN GOURMET® tem produtos isentos de soja?

Alguns produtos, como por exemplo, o panado de espinafres e queijo, não contêm soja como ingrediente, todavia, podem conter vestígios de soja, não sendo por isso adequados para pessoas com alergia a soja. Atualmente, nas nossas linhas de produção, não nos é possível fazer uma separação completa de produtos com soja dos produtos isentos de soja.

Durante quanto tempo posso manter produtos GARDEN GOURMET® no frigorífico depois de abertos?

2-3 dias após abertura, mas nunca ultrapassando a data indicada na embalagem, se armazenados no frigorífico a uma temperatura máxima de 7 °C.

Durante quanto tempo posso deixar produtos GARDEN GOURMET® no frigorífico depois de os ter cozinhado?

Se preparaste um produto GARDEN GOURMET®, mas sobrou com uma pequena quantidade, não o guardes no frigorífico por mais de 2 dias. Recomendamos que coloques as sobras num recipiente com tampa e respetiva data.

Posso congelar produtos GARDEN GOURMET® refrigerados?

Não recomendamos a congelação dos nossos produtos, uma vez que não podemos garantir a mesma textura e sabor.

Posso reaquecer produtos GARDEN GOURMET®?

Sim, mas não recomendamos o reaquecimento dos nossos produtos. Não podemos garantir a mesma textura e sabor.

4. Ingredientes

De que são feitos os produtos GARDEN GOURMET®?

Todos os nossos produtos são elaborados de forma a garantir que obténs a fonte de proteína necessária para desfrutares de uma dieta isenta de carne ou pescado, mas equilibrada. A maior parte dos nossos produtos é feita de soja e proteínas de trigo. GARDEN GOURMET® também tem produtos feitos a partir de vegetais, leguminosas e grãos. Os nossos produtos são adequados para uma dieta vegetariana variada.

Utilizamos soja não geneticamente modificada (não-OGM) e de Identidade Preservada (IP) para os nossos produtos. A soja é o principal ingrediente, em cerca de 70% dos produtos da gama disponível em Portugal para o canal retalho e HORECA. GARDEN GOURMET® também tem produtos feitos a partir de vegetais, leguminosas e cereais. Os nossos produtos são adequados para uma dieta vegetariana variada.

O que é a soja?

A soja, ou feijão-soja é uma planta pertence à família das leguminosas como as ervilhas ou feijões.

Este ingrediente é muito utilizado sob a forma de óleo de soja, tofu, molho de soja, leite de soja, proteína de soja, soja em grão etc.

Porquê a soja?

Ao contrário da maioria das outras proteínas de origem vegetal, a proteína de soja é completa. Isto significa que contém todos os aminoácidos essenciais que o nosso corpo não consegue produzir e, portanto, tem de obter a partir dos alimentos. Além disso, as proteínas da soja são facilmente digeridas pelos seres humanos e equivalentes à qualidade das proteínas do leite, carne e ovos.

A soja é assim quase imbatível do ponto de vista nutricional: tem um elevado teor de proteínas, fibra, vitaminas e minerais. A soja fornece os 9 aminoácidos essenciais (unidades que constituem as proteínas e que o nosso organismo não produz) e é de fácil digestão.

A soja é um ingrediente bastante atrativo em comparação a outros de origem vegetal porque é o único do seu grupo que contém proteínas de alto valor biológico, que também se encontra na proteína animal. A soja apresenta ainda um alto teor de gorduras boas (mono e polinsaturadas), baixo teor de gordura más (saturadas) e ausência de colesterol.

A American Heart Association considera a soja um alimento com bom perfil nutricional, e benéfico para a saúde cardíaca.

80% dos produtos GARDEN GOURMET® contém soja e 60% tem-na como ingrediente principal, por ser um ingrediente tão rico.

É verdade que o consumo de soja provoca o cancro?

Não. A soja é um produto de excelência do ponto de vista nutricional e assim sendo, tem uma função protetora do organismo.

Qual a composição da soja?

Em média um grão de soja tem a seguinte composição:

- 19% Gordura (Óleo)
- 34% Proteínas
- 21% FIBRA
- 19% Hidratos de Carbono solúveis
- 4% ASH
- 13% Humidade

Onde é cultivada a soja utilizada nos produtos GARDEN GOURMET®?

A soja que usamos nos nossos produtos vem principalmente dos EUA e Canadá. Também usamos soja proveniente da Sérvia, China e Brasil (fora do bioma amazónico). No nosso website, [divulgamos os principais fornecedores diretos da NESTLÉ® \(Categoria 1\)](#). Todos os fornecedores de GARDEN GOURMET® são auditados por forma a cumprirem a [Norma de Abastecimento Responsável](#) da nossa empresa-mãe, a NESTLÉ®. Adicionalmente, a NESTLÉ® é membro da [“Round Table on Responsible Soy” \(RTRS\)](#) - uma iniciativa de várias partes interessadas que visa facilitar um diálogo global sobre produção de soja economicamente viável, socialmente justa e que respeita o ambiente.

Qual o significado de sementes de soja não geneticamente modificadas e de Identidade Preservada?

A nossa cadeia de abastecimento para soja não geneticamente modificada (não OGM) é totalmente separada da soja OGM. O sistema de separação e preservação da identidade garante que a identidade “não-OGM” das sementes de soja é preservada ao longo de toda a cadeia de abastecimento. Não-OGM significa que o material genético das sementes de soja só foi melhorado através da seleção clássica e não de uma forma não natural.

De que forma se processam as sementes de soja usadas nos produtos GARDEN GOURMET®?

Utilizamos proteína de soja texturizada (TSP) não geneticamente modificada (não-OGM). O processo começa com sementes de soja, às quais se remove o óleo, sendo depois cozidas sob pressão e secas. Isto confere à soja uma textura fibrosa muito semelhante à da carne. A TSP, por natureza, não tem muito sabor. Isto torna-a num ingrediente proteico muito interessante, dado que podemos adicionar-lhe especiarias e ervas para criar um produto muito saboroso e nutritivo.

Quais são os principais requisitos e critérios da Norma de Abastecimento Responsável da NESTLÉ®?

A [Norma de Abastecimento Responsável](#) NESTLÉ®, define a forma como nos abastecemos tendo em conta a atenção e respeito pelos indivíduos, pelas comunidades e pelo planeta. A Norma estabelece formas de trabalhar relativas ao abastecimento e produção para todas as categorias da nossa cadeia de abastecimento, da NESTLÉ® aos fornecedores, passando pelos intermediários, até às origens dos bens e serviços que adquirimos. Contribui para a implementação do nosso compromisso com as Diretrizes da OCDE para as Empresas Multinacionais, as Convenções Fundamentais da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (ODS).

Os vossos fornecedores de ingredientes, incluindo “soja” preconizam a produção “responsável”? Como avaliam produção responsável?

A soja está entre os muitos ingredientes que adquirimos através da nossa empresa-mãe NESTLÉ®. Na [Norma de Abastecimento Responsável](#), atualizada em julho de 2018, a NESTLÉ® detalha os requisitos de abastecimento totalmente responsáveis, que todos os fornecedores (incluindo os produtores e comerciantes de sementes de soja) tem que cumprir, em relação, por exemplo, ao respeito pelos direitos humanos e pelo ambiente (desflorestação), condições de trabalho e de vida e integridade da empresa.

Dada a dinâmica e as incertezas do mercado, o que faz a GARDEN GOURMET® para assegurar estruturalmente o seu abastecimento de sementes de soja nas quantidades necessárias?

Tudo o que fazemos respeita a nossa [Norma de Abastecimento Responsável](#), que audita fornecedores e usa programas de certificação e verificação independentes de terceiros. Esta política destina-se a estabelecer relações de longo prazo com os fornecedores. Fazemos parcerias com fornecedores para assegurar o abastecimento de soja responsável necessário para fabricar os nossos produtos.

Recentemente, GARDEN GOURMET® também começou a adquirir parte das suas sementes de soja da América do Sul. Porquê?

O mercado de substitutos da carne está a crescer rapidamente e isto afeta a disponibilidade do nosso ingrediente principal: sementes de soja texturadas não geneticamente modificadas (não-OGM). Atualmente, o abastecimento de soja não-OGM proveniente dos EUA não é suficiente. Neste momento, também adquirimos soja não-OGM do Brasil, produzida fora do bioma amazónico, de modo a garantir o abastecimento de receitas de sementes de soja texturizadas e manter a qualidade e o sabor que os nossos consumidores esperam de nós.

Quando será introduzida a alteração para incluir a Soja do Brasil e terá impacto nos valores nutricionais ou nos alérgenos do produto?

A troca para a Soja do Brasil já foi introduzida, mas será apenas temporária até ao início de 2020. Não terá efeito nos valores nutricionais nem na lista de ingredientes e alérgenos.

Quais as políticas que têm em vigor para garantir que as sementes de soja que compram não estão associadas à desflorestação?

Em 2013, a nossa empresa-mãe NESTLÉ® publicou o seu [Compromisso para com a Desflorestação e Gestão Sustentável das Florestas](#), e GARDEN GOURMET® respeita esta política na totalidade. Isto garante que todas as matérias-primas provenientes de áreas florestais:

1. Não causaram desflorestação;
2. Não causaram a perda de altos valores de conservação;
3. Foram produzidas de acordo com os [Princípios Empresariais do Grupo NESTLÉ®](#) e a [Norma de Abastecimento Responsável da NESTLÉ®](#);
4. Levaram à criação de valor partilhado para a sociedade e comunidades locais.

Em relação às sementes de soja oriundas do Brasil, obtemo-las de fornecedores que apoiam a conservação de recursos naturais, como a floresta amazónica. Os nossos fornecedores cumprem a [Moratória da Soja](#), que proíbe a compra de sementes de soja de terras no bioma amazónico desflorestado após 2006. Adicionalmente, trabalhamos com o Proforest, o parceiro global de implementação da NESTLÉ® para a soja, para avaliar os nossos fornecedores no terreno.

Também adquirem sementes de soja da China?

Sim. Além do abastecimento temporário de soja do Brasil, também trocámos (temporariamente) para a soja chinesa. As sementes de soja da China provêm de um fornecedor reconhecido e verificado pela NESTLÉ®. Todos os fornecedores da GARDEN GOURMET® são verificados em relação à Norma de Abastecimento Responsável da nossa empresa-mãe, a NESTLÉ®.

A soja que usam foi produzida com glifosato? Se sim, como garantem que não esteja presente no produto?

Não. O glifosato é utilizado para controlo de ervas daninhas no cultivo de soja OGM. A GARDEN GOURMET® utiliza apenas soja não-OGM, pelo que o glifosato não é aplicado durante o cultivo da soja. Efetuamos verificações rigorosas à qualidade de todos os nossos produtos. Tal inclui a verificação de resíduos de glifosato.

Qual o impacto ambiental da soja em comparação com a proteína animal?

A proteína de soja tem uma pegada de carbono de 8 a 80 vezes menor que as proteínas de origem animal. A utilização da terra e pegadas hídricas são, portanto, excecionalmente baixas.

É verdade que a soja está a destruir o planeta?

A soja produzida para consumo humano não está na origem da desflorestação da Amazónia, contudo, a soja produzida para alimentar os animais e em particular o gado, é atualmente a principal razão para a desflorestação da Amazônia. Assim, é mais eficiente e tem menor impacto ambiental produzir soja para alimentação humana.

As sementes de soja utilizadas em GARDEN GOURMET®, são cultivadas de acordo com as diretrizes de sustentabilidade da NESTLÉ® em países como o Canadá e os Estados Unidos da América. As sementes de soja que utilizamos não foram geneticamente modificadas e todos os fornecedores de GARDEN GOURMET® estão certificados e protegem a floresta tropical. Os nossos fornecedores fazem também parte da Round Table Responsible Soy, uma plataforma internacional que garante que toda a soja do mundo é cultivada de forma responsável.

Onde são cultivados o Milho e o Trigo utilizado nos produtos GARDEN GOURMET®?

O nosso milho é proveniente da República Checa ou da Hungria.

O nosso trigo é proveniente dos Países Baixos e de França.

Que tipo de óleo é utilizado para fritar os produtos GARDEN GOURMET®?

GARDEN GOURMET® utiliza óleo de girassol, nabo e óleo de colza.

O que significa o logótipo “Made from ingredients you know/Feito com ingredientes que conhece” na embalagem?

Com este logótipo, queremos indicar que os produtos são feitos com ingredientes familiares que consegues encontrar também na tua horta ou na tua despensa. Estes são ingredientes como soja, trigo, água, vinagre, ervas aromáticas ou especiarias, entre outros.

Os produtos GARDEN GOURMET® contêm corantes artificiais?

A maioria dos nossos produtos a nível internacional contém ingredientes corantes de fontes naturais, tais como o castanho (extrato de malte) dos nossos hambúrgueres, ou amarelo (curcuma) em alguns dos nossos produtos “criações Vegetais”.

Os produtos GARDEN GOURMET® contêm açúcar adicionado?

Alguns produtos GARDEN GOURMET® contêm açúcar para criar um perfil de sabor especial e mais equilibrado. O açúcar também pode ser adicionado sob a forma de dextrose (glucose) para misturar as ervas. Normalmente, estão presentes em quantidades entre os 0,1 e 3 %. O teor de açúcar na tabela de valor nutricional também contém os açúcares que ocorrem naturalmente nos vegetais que utilizamos.

Os produtos GARDEN GOURMET® são enriquecidos com vitamina B12; K ou Ferro?

Os produtos GARDEN GOURMET® não contêm vitamina B12 e ferro adicionados. O ferro encontra-se naturalmente em alimentos à base de plantas, tais como pão e produtos à base de cereais integrais, leguminosas, frutos de casca rija, frutas e vegetais tais como brócolos, courgette, beldroegas, couve chinesa, endívias e acelga. A vitamina B12 é proveniente de produtos de origem animal, tais como o frango, peixe e produtos lácteos (magros). Se não consumes qualquer produto animal, o Nutrition Center recomenda a toma de suplementos de vitamina B12. Não adicionamos vitamina K às receitas e não verificamos as suas quantidades nas receitas.

Qual a origem do material de embalagem GARDEN GOURMET®?

As caixas que utilizamos para os produtos congelados são compradas em Israel (de uma área não ocupada).

O cartão é feito de cartão kraft de pasta virgem.

5. Alérgenos/Dieta

GARDEN GOURMET® tem produtos isentos de glúten?

A Gama que temos atualmente em Portugal tem glúten na sua composição através do Trigo. A presença de glúten na nossa lista de ingredientes encontra-se devidamente registada de acordo com a mais recente legislação europeia. Nota: os produtos GARDEN GOURMET® não são adequados para doentes celíacos.

Existem produtos GARDEN GOURMET® isentos de lactose?

Sim. Muitos dos nossos produtos não contêm ingredientes lácteos, por exemplo, produtos vegetais que não contêm qualquer queijo.

Sempre que um produto contenha leite na sua composição ou algum ingrediente de origem láctea, este será indicado na lista de ingredientes de forma destacada “LEITE”

Os produtos GARDEN GOURMET® são adequados para diabéticos?

A maior parte dos produtos GARDEN GOURMET® contêm entre 2,5 e 11 gramas de hidratos de carbono por porção. Contudo, produtos com pão ralado, tais como o nuggets e produtos com milho, podem conter mais hidratos de carbono. Lê atentamente o rótulo e consulta o teu médico se tiveres alguma dúvida.

Posso comer produtos GARDEN GOURMET® durante a minha gravidez?

Em circunstâncias normais, não há razão para evitares produtos GARDEN GOURMET® durante a gravidez. Se tiveres algum problema, consulta primeiro um médico.

Posso dar produtos GARDEN GOURMET® ao meu bebé?

Os produtos GARDEN GOURMET® não são adequados para crianças com menos de três anos de idade, pois estas podem ser alérgicas à soja. As proteínas utilizadas nos produtos GARDEN GOURMET® podem ser de difícil digestão para os bebés. Para além disso, os produtos GARDEN GOURMET® contêm uma pequena quantidade de sal adicionado que não é adequada para bebés. Neste sentido, aconselhamos a consultar o pediatra ou nutricionista quando decidir integrar a criança na dieta familiar.

Posso comer produtos GARDEN GOURMET® se tiver uma alergia a frutos de casca rija?

Se utilizarmos frutos de casca rija nas nossas receitas, ou se estes estiverem presentes na nossa fábrica, tal estará sempre claramente indicado na declaração de ingrediente na embalagem do produto. Não utilizamos frutos de casca rija na maioria dos produtos, mas aconselhamos sempre a verificar a embalagem.

6. Preparação

Os produtos GARDEN GOURMET® podem ser consumidos sem serem aquecidos?

Tal não é recomendado, uma vez que os sabores dos produtos não estarão desenvolvidos ao máximo, o que fará com que estes sejam menos saborosos. Os produtos devem ser aquecidos de acordo com as instruções na embalagem.

Como podem os produtos GARDEN GOURMET® ser preparados na perfeição?

Os produtos são melhor confeccionados no forno, pois ficam com uma crosta crocante, não sendo necessário adicionar azeite ou outro tipo de gordura.

Os produtos GARDEN GOURMET® são adequados para churrasco/Barbecue?

Os hambúrgueres são adequados à preparação no churrasco e ficam com um delicioso sabor a grelhado. Contudo, o tempo de confeção varia de churrasco para churrasco. Obténs os melhores resultados se untares levemente os produtos com antecedência com um pouco de azeite. Assim, todos os flexitarianos, e vegetarianos podem desfrutar de um saboroso churrasco vegetariano! Tempos de preparação: Hambúrguer e Hambúrguer Deluxe 8-12 min. (virar a cada 3-4 min.),

Posso preparar produtos GARDEN GOURMET® numa fritadeira airfryer?

Sim, os produtos GARDEN GOURMET® são adequados para fritadeiras airfryer.

Os produtos GARDEN GOURMET® podem ser preparados no micro-ondas?

A maior parte dos produtos GARDEN GOURMET® são adequados para aquecimento no micro-ondas (média de 1-2 minutos). Apesar de explicarmos nas nossas embalagens e sempre que possível como podes aquecer o produto no micro-ondas, não recomendamos a utilização do micro-ondas como preferencial, uma vez que este não confere a melhor experiência de sabor ao produto.

Os produtos GARDEN GOURMET® podem ser preparados na embalagem em que são comprados?

Não, a embalagem não é adequada para aquecimento. Independentemente do método de preparação, os produtos devem ser sempre retirados da embalagem.

Que refeições vegetarianas posso preparar com produtos GARDEN GOURMET®?

Uma vez que temos uma ampla variedade de produtos vegetarianos, podes preparar deliciosos pratos vegetarianos com os nossos produtos. As opções são imensas desde salteados, pratos de forno, lasanha ou massa vegetarianos. Consulta também a nossa página “www.nestlecozinhar.pt” para veres que receitas mais elaboradas te propomos com a nossa gama de produtos.

7. Logística

Como transportam os vossos produtos?

Os produtos provenientes da fábrica da República Checa são transportados por camião e os produtos provenientes da fábrica de Israel são transportados por camião e barco. Em ambos os casos os produtos são transportados apenas em veículos preparados para manterem a temperatura adequada e não quebrarem nunca a cadeia de frio.