

AKO ZOSTAVIŤ MODERNÉ A VÝŽIVNÉ MENU



ČO CHCE A POTREBUJE STRAVNÍK

(VO VÄČŠINE PRÍPADOV)

- najesť sa rýchlo
- najesť sa lacno
- a najesť sa zároveň chutne



MOHOL BY STRAVNÍK
CHCIEŤ AJ NIEČO INÉ?



Napríklad pridanú hodnotu v jedle?

Kam sa ísť najesť a čo
mám vlastne zjesť?



AKO TO FUNGUJE V ZAHRANIČÍ?



Ľudia sa chcú najesť zdravšie
nechcú byť tuční
sú ochotní platiť viac
myslia aj na zdravie svojich detí



FAST FOOD SPOLOČNOSTI ZAMERANÉ NA VÝŽIVNEJŠIE JEDLÁ

(z pohľadu odborníka na výživu)



AKO NA TÝCHTO TRENDPOCH PROFITUJÚ NIEKTORÉ SPOLOČNOSTI?



EAT.
THE REAL FOOD COMPANY

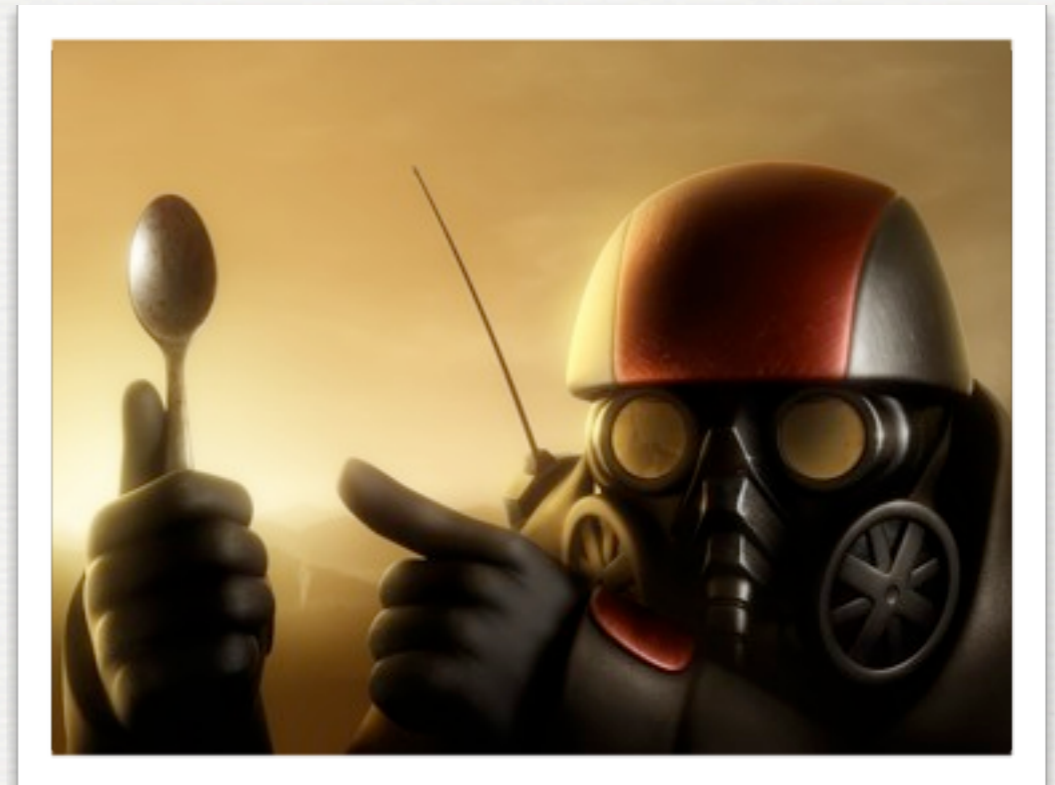
ročný príjem 124,7
milióna EUR

ročný príjem 274,4
milióna EUR

★ PRET A MANGER ★

JEDLO VPLÝVA NA STRAVNÍKA VO VIACERÝCH SMEROCH

- vplyv na žalúdok
- vplyv na krv
- vplyv na celý
tráviaci trakt
- vplyv na celkovú
psychiku



CHYBY V PRÍPRAVE JEDÁL



AKÉ POSTUPY POŠKODZUJÚ ZDRAVIE STRAVNÍKA



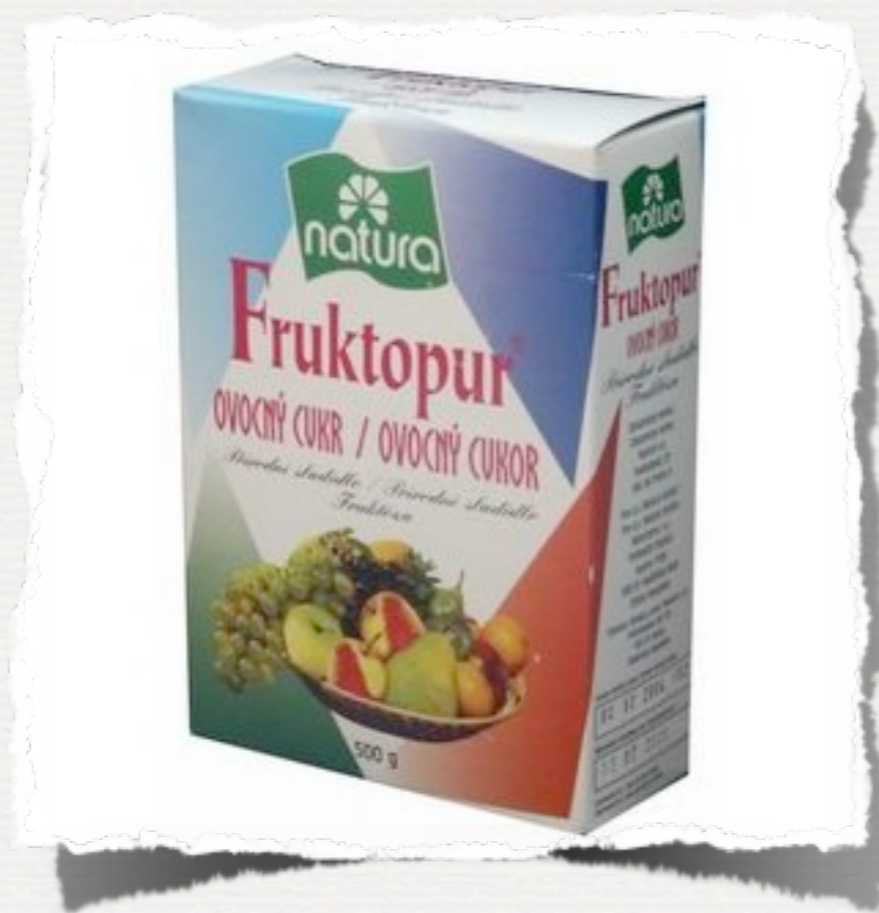
NEPODÁVAJTE MÄSO S KLASICKÝMI PRÍLOHAMI

(namiesto ryže, zemiakov, hranoliek, cestovín a iných sacharidových príloh,
pripravte rôzne varianty zeleninových šalátov)



NA SLADENIE JEDÁL NEPOUŽÍVAJTE FRUKTÓZU

(nepoužívajte ani fruktózový sirup, agávový sirup
a iné ovocné sladidlá na báze fruktózy)



NEPOUŽÍVAJTE PŠENIČNÚ MÚKU AKO ZÁKLAD JEDÁL

(namiesto obvyčajnej múky používajte špaldovú múku)



NEVYPRÁŽAJTE NA RASTLINNÝCH OLEJOCH

(namiesto rastlinných olejov používajte radšej kokosový olej alebo masť)



NEPONÚKAJTE STRAVNÍKOM PRÍLIŠ MNOHO CEREÁLNYCH A MÚČNYCH JEDÁL

(namiesto múčnych jedál ponúkajte viac bielkovínových
a zeleninových jedál, obohatených o správne tuky)



AKO PRIPRAVIŤ JEDLÁ INAK?



Hot Food Menu

ŠPALDOVÁ KRUPICA



BAGETA SO SYROM



WRAP TORTILA



MÄSO V PIVOVOVOM PÁCI

(+ šalátová príloha)



ŠALÁTY



DO VÁŠHO MENU ZARAĎTE CENNÉ INFORMÁCIE

(cenné informácie tvoria dôvernejšie spojenie s vaším zákazníkom)



PREKVAPTE STRAVNÍKA PRIDANOU HODNOTOU

(a zvýšte tak svoje zisky)



- ponúknite mu doplnky výživy k jedlu
- ponúknite mu viac slobody vo výbere jedál
- ponúknite mu návody, aby vaše jedlá konzumoval v správny čas (raňajky, obed, po fyzickej námahe, iné)
- pred odchodom mu ponúknite balíček vašich jedál so sebou



INFORMÁCIE PRE RIZIKOVÉ SKUPINY

- jedlá vhodné pre celiatikov
- jedlá vhodné pre diabetikov
- jedlá vhodné pre alergikov
- jedlá vhodné pre ľudí s nadváhou a obezitou
- jedlá vhodné pre deti od veku x rokov



EXTRA INFORMÁCIE, KTORÉ OCENÍ VÁŠ STRAVNÍK



jedlo pripravené z domácich vajec

jedlo pripravené na kokosovom oleji

mäso pripravené v pivovom páci

do jedla pridaná jablčná vláknina, otruby

starostlivo vyberané orechy

jedlo bez pridania cukru alebo umelých sladidiel

jedlo pripravené zo špaldovej múky

jedlo pripravené z ingrediencií od domáceho dodávateľa



DISKUSIA



VitalGenius menu

PaedDr. Vlado Zlatoš
konzultant pre **výživu**, **kondíciu** a **životosprávu**
www.vladozlatos.com