



**A nutricionista Bruna Garcia faz sucesso ao lançar linha de doces e sorvetes que não levam açúcar nem farinha refinada, e recebem reforço nutricional com a inclusão de fibras**

**A**ntes mesmo de entrar no ensino médio, Bruna Garcia já tinha certeza de que seria nutricionista. E, no momento certo, foi atrás do sonho. Ingressou na Universidade de Brasília (UnB) e, quando se formou, em 2017, logo começou a trabalhar com atendimento clínico. “Desde a oitava série eu falava que ia ser nutricionista. Eu queria mudar a vida das pessoas por meio da relação delas com a comida, trazer uma leveza maior no dia a dia. Não passar uma dieta restritiva, aquela coisinha engessada”, justifica.

Com a experiência clínica, Bruna começou a perceber um desejo entre os pacientes, principalmente as mulheres: comer doces sem se sentir culpados. “Era uma dor, porque se ela comia, sentia-se inchada, achava que ia engordar, aí vinha a culpa. Eu percebi que existia ali uma oportunidade de negócio”, conta. A ideia da nutricionista era conseguir entregar um doce que matasse a vontade dessas pessoas e, ao mesmo tempo, trouxesse ingredientes saudáveis, com ganhos nutricionais.

Em 2021, durante a pandemia, decidiu aproveitar o confinamento para pôr a ideia em prática. Matriculou-se em vários cursos on-line e, na cozinha da casa da mãe, onde também morava, começou a pôr em prática os ensinamentos. Foram muitos experimentos. “Eu pegava a receita de um brownie e testava. Esse aqui está com muita gordura, aquele não vai ficar bom porque usa tal farinha. Daí, pegava outras e, assim, comecei a construir tabelas comparativas, fui estudando a função de cada ingrediente e montando a minha própria receita. O brownie mesmo, eu executei mais de 12 receitas para chegar na minha”, detalha.

Bruna lembra que, no início, saíram resultados horríveis, produtos solados, duros ou que a massa não pegava. “Mas fui firme até conseguir. Eu tenho um preceito de que a gente só não consegue se desiste no meio do caminho. Então, eu não desisto, vou até dar certo.” Chegada à receita “perfeita” a nutricionista montou um cardápio enxuto e apresentou a seus pacientes.

Em um primeiro momento, só aceitava pedidos sob encomenda. A produção era feita na cozinha industrial do então namorado e hoje recém-marido, o chef de cozinha Paulo Tarso, duas vezes por semana. Surgia, assim, a Momma, marca de doces saudáveis e funcionais. Logo a nutricionista conquistou um público fiel, e tudo era feito apenas com uma ajudante. “Quando cheguei a quatro, estava na hora de deixar a cozinha do Paulo”, diverte-se.

Momma/Divulgação



A jovem, então, montou a sua própria cozinha de produção, na 108 Norte. A proposta era a mesma: doces sob encomenda com um cardápio enxuto. O carro-chefe era o bombom de morango, mas tinham bolos no pote, brownie e minidoces. “Mas as pessoas queriam para pronta-entrega. Aí a gente começou a deixar a geladeira um pouco mais cheia. Tinha uma encomenda, e a gente fazia mais. Daí, começou a formar fila na frente da cozinha”, recorda-se. Era hora de abrir a própria loja.

### Expansão

A primeira unidade da Momma foi inaugurada no fim de 2023, na 308 Norte. A essa altura Bruna contava com uma sócia, a chef Raíssa Fidalgo. “Ela é formada na

Le Cordon Bleu e fez especialização em gastronomia funcional, que é exatamente a área da Momma. A partir de então, ela começou a desenvolver as receitas e, por trás, eu faço a curadoria dos ingredientes, falo o que pode e o que não pode entrar”, resume.

O segredo do sucesso da Momma, acredita Bruna, está na forma como os doces são preparados. “A ideia é que os produtos não aumentem o açúcar no sangue, porque o que faz, muitas vezes, a pessoa engordar são esses picos de glicose, que é um excesso de energia. E se tem um excesso de energia de uma vez, o corpo faz o quê? Estoca energia como gordura”, explica.

A nutricionista garante que consegue entregar um doce que não dá esse pico, mas, sim, faz uma curva. “Com a liberação de energia mais branda, o corpo