

Vegetariano & Saudável

Dicas para o dia a dia



Não é porque é vegetariano que é saudável. Mas você pode!

Autoras: Tatiana da Rocha Pitta e Giovana Ribeiro Araújo

Orientadoras: Prof. Dra. Monize Cocetti e Prof. Dra. Regina Jordão



Vegetariano & Saudável

Dicas para o dia a dia

Autoras: Tatiana da Rocha Pitta e Giovana Ribeiro Araújo

Orientadoras: Prof. Dra. Monize Cocetti e
Prof. Dra. Regina Jordão

Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Rizzioli Pires CRB 8/6920
Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI - PUC-Campinas

641.5636 Pitta, Tatiana da Rocha
P688v Vegetariano & saudável: dicas para o dia a dia / autoras:
Tatiana da Rocha Pitta e Giovana Ribeiro Araújo: orientadoras
Monize Cocetti e Regina Esteves Jordão. – Campinas, SP:
PUC-Campinas, 2025.
1 recurso online (29 p.) : il.

1. Culinária vegetariana. 2. Vegetarianismo. 3. Alimentos
vegetarianos. I. Araújo, Giovana Ribeiro. II. Cocetti, Monize.
III. Jordão, Regina Esteves. IV. Pontifícia Universidade Católica
de Campinas. Escola de Ciências da Vida. Faculdade de
Nutrição. V. Título.

CDD – 22.ed. 641.5636

Descubra o poder de uma alimentação vegetariana equilibrada e saborosa

Este e-book foi desenvolvido para ser prático e inspirador, pensado em quem deseja dar os primeiros passos, aprimorar a jornada ou simplesmente incorporar saudabilidade no dia a dia, rumo a uma alimentação mais saudável, nutritiva e cheia de sabor.

Aqui você vai encontrar informações baseadas em evidências científicas e orientações simples para um padrão alimentar mais adequado. Vamos ajudar você a aproveitar ao máximo os benefícios de uma dieta vegetal. Além disso, escolhemos receitas criativas, dicas práticas e acessíveis, perfeitas para compor o seu cardápio, mostrando como é possível comer bem e viver melhor.

Convidamos você a descobrir uma nova forma de se alimentar, mais consciente, mais saudável e deliciosa.



Sumário

1- O poder dos alimentos de origem vegetal.....	3
2- A importância das proteínas vegetais.....	5
3- O aumento dos produtos vegetarianos industrializados.....	7
4- Qual a qualidade dos produtos vegetarianos industrializados?.....	11
5- Hamburguer caseiro X Hamburguer industrializado.....	13
6- Fique atento ao rótulo.....	14
7- O prato vegetariano saudável.....	15
8- Receitas	16
8.1- Abobrinha com grão de bico refogada.....	17
8.2- Brigadeiro de banana.....	18
8.3- Docinho de castanhas.....	19
8.4- Docinho de pasta de amendoins.....	20
8.5- Granola caseira.....	21
8.6- Hamburguer de lentilha.....	22
8.7- Humus.....	23
8.8- Leite de coco caseiro.....	24
8.9- Molho para massas.....	25
8.10- Salada de grão de bico.....	26
8.11- Strogonoff.....	27
9- Para refletir: o verdadeiro sentido da alimentação vegetariana.....	28
Bibliografia	29



O poder dos alimentos de origem vegetal

Cada vez mais pesquisas mostram que incluir alimentos de origem vegetal no dia a dia traz inúmeros benefícios para a saúde e contribui para uma vida mais longa. Esses alimentos fornecem carboidratos, proteínas, gorduras boas, vitaminas, minerais e fitoquímicos em quantidades adequadas, tudo o que o corpo precisa para funcionar bem.

Você sabia?



Os fitoquímicos são compostos naturais presentes em frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas. Eles têm ação antioxidante e anti-inflamatória, ajudando a prevenir várias doenças crônicas.

Assim como em qualquer tipo de alimentação, entre vegetarianos há quem mantenha hábitos saudáveis e quem ainda consuma produtos ultraprocessados. Isso depende muito dos costumes adquiridos desde a infância e das escolhas feitas ao longo da vida, e não apenas do tipo de dieta adotada. Os produtos veganos ultraprocessados também devem ser evitados, pois causam prejuízos à saúde.



Equilíbrio é o segredo

Uma alimentação saudável deve incluir todos os grupos alimentares. Frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas formam a base ideal de uma dieta equilibrada, e o consumo de oleaginosas (nozes e castanhas) e alimentos amiláceos (batata, mandioca e milho) pode ser ajustado de acordo com as necessidades individuais.

Dica prática:

Os cereais (arroz, milho e aveia) e as leguminosas (feijão, lentilha e grão-de-bico) se completam. Por isso, é importante consumi-los no mesmo dia, não precisam estar na mesma refeição, mas devem aparecer no cardápio diário.



A importância das proteínas vegetais

As proteínas devem representar entre 10% e 25% das calorias totais do dia. Quando a alimentação é composta por grãos, cereais e leguminosas, é comum atingir essa meta de forma natural, garantindo todos os aminoácidos que o corpo não produz sozinho.

Lembra?



Uma combinação simples e tradicional, como arroz com feijão, já oferece uma excelente qualidade proteica e de energia para o organismo.

As leguminosas merecem destaque: são fontes acessíveis e completas de proteína vegetal, além de trazerem fibras, ferro, magnésio e outros nutrientes. Grão-de-bico, ervilha, lentilha, soja e os diferentes tipos de feijão são ótimas fontes de proteínas de alto valor biológico e podem ser preparados de muitas formas.



Atenção!

Mesmo em dietas vegetarianas, a variedade é fundamental. Consumir sempre os mesmos alimentos pode limitar o aporte de nutrientes. Quanto mais colorido e diversificado for o prato, melhor.

O equilíbrio é a chave

Uma alimentação baseada em plantas pode ser completa, saborosa e saudável. Basta escolher com consciência, variar os ingredientes e priorizar alimentos naturais.



O aumento dos produtos vegetarianos industrializados

Com o aumento de pessoas adotando o vegetarianismo, o mercado de alimentos passou a investir fortemente nesse público. Hoje, é fácil encontrar nas prateleiras de supermercados uma variedade de produtos “à base de plantas”, desde hambúrgueres e embutidos até queijos e sobremesas. Boa parte deles, no entanto, muitas vezes é formada por alimentos ultraprocessados.

Curiosidade:

Para atrair o consumidor, muitos desses produtos são colocados ao lado das carnes tradicionais nos supermercados, e não em seções separadas. A ideia é mostrar que podem substituir as opções convencionais sem “perder o sabor”.

A praticidade e o sabor familiar explicam parte do apelo destes produtos. Entretanto, é preciso ter atenção: quanto maior o grau de processamento, menor tende a ser o valor nutricional.

Muitos desses alimentos acabam perdendo fibras, fitoquímicos e nutrientes importantes, recebendo em troca aditivos químicos, açúcares, gorduras saturadas, além de conservantes e corantes.



Atenção!



O fato de um alimento ser “vegano” não significa automaticamente que ele é saudável. O impacto ético e ambiental pode ser positivo, mas o efeito no corpo depende da composição nutricional.

É compreensível a busca pela praticidade ou pelo sabor dos alimentos que já se conhece. Mas, é importante equilibrar as escolhas para que a alimentação não perca sua função principal: nutrir e promover saúde.

Nem todos os alimentos à base de plantas são igualmente saudáveis. Dietas vegetarianas que têm como base alimentos *in natura* e minimamente processados fornecem uma variedade de fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos que são protetoras do metabolismo, melhorando os indicadores de LDL sérico, hemoglobina glicada, pressão arterial e peso corporal, diminuindo desta forma, o risco de DM2 e HAS. Por conseguinte, reduzindo morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares.



Por isso, a orientação é sempre priorizar alimentos naturais e minimamente processados. E, quando for inevitável, a escolha deve ser feita por versões menos processadas e com listas de ingredientes simples e reconhecíveis.

Recomendação



A União Internacional Vegetariana recomenda que uma alimentação vegetariana equilibrada seja baseada em alimentos naturais e integrais, evitando o consumo frequente de produtos ultraprocessados.

Essa expansão do mercado coloca o consumidor diante de um cenário novo. Hoje, o termo “vegano” pode se referir tanto a alguém que mantém uma alimentação adequada e natural, quanto a quem consome grande quantidade de produtos ultraprocessados, desde que, simplesmente, não tenha ingredientes de origem animal.

Uma dieta rica em alimentos à base de plantas traz benefícios para a saúde, mas nem todas as dietas à base de plantas são necessariamente saudáveis.



Por isso, vem ganhando espaço a expressão *plant-based* (baseada em plantas), que destaca um padrão alimentar centrado em alimentos vegetais integrais e minimamente processados, com foco em saúde, sustentabilidade e bem-estar.

Em resumo:



Ser vegano é uma escolha ética.

Ser *plant-based* é uma escolha ética e nutricionalmente consciente.



Qual a qualidade dos produtos vegetarianos industrializados?

O The Good Food Institute Brasil (GFI) analisou produtos *plant based* disponíveis no mercado nacional. Segue os resultados encontrados:

- 33% apresentaram rotulagem frontal indicando altos teores de gordura saturada, ou seja, quantidade \geq à 6 g por 100 g de alimento;
- 33% apresentaram rotulagem frontal indicando altos teores de sódio, ou seja, quantidade \geq à 600 mg por 100 g de alimento;
- 76% apresentaram fibras o suficiente para serem considerados fonte de fibra, ou seja, no mínimo, 2,5 g de fibras por porção;
 - na maioria dos casos houve adição de fibras vegetais de bambu, caju, psyllium, com o intuito de conferir textura, possibilitar a retenção de água, elevar o rendimento e melhorar a aceitabilidade.
- 3% continham conteúdo proteico de 5 g ou menos;
 - embora a carne animal seja uma fonte completa de proteínas, pois oferece todos os aminoácidos essenciais, é possível obter o mesmo perfil proteico a partir de combinações de cereais e leguminosas. No contexto da alimentação brasileira, a junção de arroz com feijão é um exemplo clássico e acessível: juntos, esses dois alimentos se complementam e fornecem todos os aminoácidos essenciais, contribuindo para uma dieta equilibrada mesmo sem o consumo de carne.



- utilização, em média, de 3 aditivos por produto, sendo na maioria espessantes, aromatizantes e corantes.

Alimentos ultraprocessados, sejam *plant based* ou contendo ingredientes de origem animal, devem sempre ser evitados.

"Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados."



Hamburguer caseiro X Hamburguer industrializado

Com o intuito informativo, comparamos a composição nutricional de um hambúrguer vegetal industrializado (daqueles que encontramos facilmente no mercado) com a versão caseira que apresentamos aqui no e-book.

NUTRIENTE	Hamburguer (100 g)	
	Caseiro	Industrializado
Valor Energético (kcal)	135,24	198
Carboidratos (g)	18,33	3
Açúcares Adicionados (g)	0	0,4
Proteínas (g)	6,03	11
Gorduras Totais (g)	5,54	15
Gorduras Saturadas (g)	0	2,6
Fibra Alimentar (g)	7,02	3,3
Sódio (mg)	450,02	540
Custo	R\$ 1,37	R\$ 18,69

INGREDIENTES:

Água, proteína concentrada de soja transgênica*, gordura vegetal, cebola, óleo vegetal de girassol, mistura para o preparo de hambúrguer sabor picanha (sal, açúcar, proteína vegetal hidrolisada*, especiarias: alho e cebola, extrato de levedura, aromas naturais e aromas idênticos aos naturais), extrato de levedura, alho, suco concentrado de beterraba, extrato de malte, extrato de alecrim, pimenta preta, amido, espessante metilcelulose (INS 461), aromas naturais e corante vermelho de beterraba (INS 162). *Espécies doadoras *Agrobacterium tumefaciens* e *Bacillus thuringiensis*.



Atenção!

- Mesmo nos produtos *plant based* encontramos gordura saturada;
- As gorduras aparecem como 3º e 5º ingredientes;
- Existem 3 formas de aromas, 4 de extrato e ainda 2 ingredientes numéricos adicionados, mas sem aporte nutricional;
- Onde estão os vegetais no produto 100% vegetal?

Fique atento ao rótulo



Ler os rótulos com atenção faz toda a diferença. Muitos produtos que parecem simples, e até “inofensivos”, podem surpreender quando analisamos a lista de ingredientes. Um bom exemplo são as batatas congeladas: algumas marcas chegam a ter até 17 ingredientes! Enquanto isso, 100 g de batata inglesa cozida têm apenas 52 kcal, a mesma porção da versão industrializada pode chegar a 208 kcal.



INGREDIENTES:

Batata, óleo vegetal, amido modificado, farinha de arroz, dextrina, fibra de ervilha, proteína de ervilha, dextrose, estabilizantes: pirofosfato ácido de sódio e goma xantana, fermentos químicos: pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio.

NUTRIENTE	Batata (100 g)	
	Caseira	Industrializada
Valor Energético (kcal)	52	208
Carboidratos (g)	11,9	29
Açúcares Adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	1,2	3,5
Gorduras Totais (g)	0	7,9
Gorduras Saturadas (g)	0	3,2
Fibra Alimentar (g)	1,3	3,8
Sódio (mg)	2	35
Custo	R\$ 1,37	R\$ 4,11

Dica!

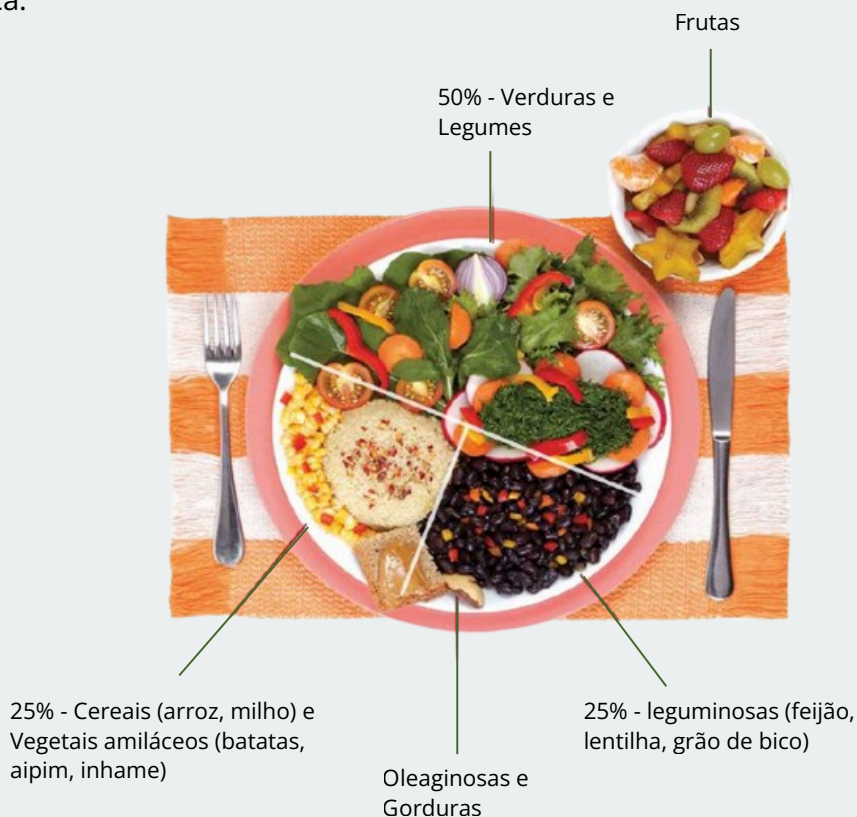


Cozinhe a batata ao dente e asse com ervas desidratadas.



O prato vegetariano saudável

Na composição da principais refeições a Sociedade Brasileira Vegetariana adaptando o Guia Alimentar para a População Brasileira indica:



Pesquisas realizadas nas últimas décadas mostram que seguir uma alimentação vegetariana, pode trazer muitos benefícios à saúde. Quando bem planejadas, e acompanhadas por um profissional nutricionista, garantem todos os nutrientes necessários em qualquer fase da vida e ainda ajudam a prevenir e tratar várias doenças crônicas.

Receitas

Bem-vindo (a) a parte mais gostosa do e-book!

Chegou a hora de colocar a mão na massa! As receitas que você vai encontrar aqui foram escolhidas para mostrar como a alimentação vegetariana pode ser simples, variada e, acima de tudo, deliciosa.

Ideia principal:



Comer bem não é sobre seguir regras rígidas ou receitas elaboradas, mas sobre descobrir novos sabores e adaptar cada preparo ao seu gosto e da sua família e à sua realidade.

Queremos que você tenha autonomia, se aproprie dessas receitas, faça suas próprias versões e incorpore na sua rotina. Ajuste o nível de doçura, a textura, os temperos e até mesmo os ingredientes conforme as preferências da sua família ou o que estiver mais acessível no mercado.

Dica!



Não encontrou algum ingrediente? Experimente substituí-lo por outro semelhante, a culinária vegetariana é extremamente versátil!

Mais do que um simples conjunto de preparações, esta parte do e-book é um convite para você experimentar.

Em resumo!



Use as receitas como ponto de partida, e não como ponto final.
Boa jornada!



Abobrinha com Grão de Bico

INGREDIENTES

- 1 xíc de chá de grão de bico cru
- 2 abobrinhas
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- ½ xíc de chá de salsa
- 1 xíc de chá de molho de tomate
- 2 c. sopa de óleo vegetal
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por 8h.;
2. Cozinhe por 35 minutos na panela de pressão;
3. Escorra e reserve;
4. Refogue a cebola no óleo, incorpore o alho;
5. Acrescente a abobrinha picada;
6. Depois de cozida coloque o grão de bico, o molho de tomate e a salsa e deixe tampado por 10 min com o fogo baixo (avalie a necessidade de colocar um pouco de água).

Dica:

Essa preparação pode ser usada como recheio do escondidinho de batata ou aipim. Transforme em um sopa aumentando o líquido e acrescentando cenoura e vagem picadinhas.

Atenção:

Verifique a lista de ingredientes do molho de tomate, escolha aquele com a menor lista de ingredientes.



Brigadeiro de Banana

INGREDIENTES

2 bananas nanicas
grandes bem maduras
2 c. sopa de cacau 100%
3 c. sopa farinha coco
½ xíc de chá de sementes
de abóbora tostadas e
trituradas

PREPARO

1. Cozinhe as bananas no vapor;
2. Deixe esfriar e amasse com o garfo;
3. Incorpore os outros ingredientes;
4. Deixe 30 minutos na geladeira;
5. Enrole as bolinhas;
6. Passe nas sementes.

Dicas:

Usando menos farinha a massa pode ser usada como recheio de bolo.
Você pode substituir a semente de abóbora por coco ralado ou cacau.



Docinho de Castanhas

INGREDIENTES

- 9 tâmaras sem caroço
- ½ xíc de chá de castanha de caju
- ½ xíc de chá de amêndoa
- ½ xíc de chá de lascas de coco *in natura*
- 1/8 xíc de chá de chia

PREPARO

1. Colocar todos os ingredientes no processador e triturar;
2. Colocar suco de laranja 1 c. sopa por vez até a consistência de enrolar;
3. Deixar 1 hora na geladeira;
4. Formar bolinhas com as mão umidas;
5. Conservar na geladeira.

Dicas:

Use água no lugar do suco de laranja se necessário.

Você pode substituir por qualquer outra castanha da sua preferência.



Docinho de Pasta de Amendoim

INGREDIENTES

- 1 xíc de chá de aveia em flocos grosso
- ¼ xíc de chá de farinha de linhaça
- ¼ xíc de chá de melado de cana
- ½ xíc de chá de pasta de amendoim
- 1 c. chá de canela
- 2 c. chá de extrato de baunilha

PREPARO

1. Coloque todos os ingrediente no processador;
2. Deixe na geladeira por 30 minutos;
3. Forme as bolinhas.

Dicas:

Você pode substituir por pasta de qualquer outra castanha da sua preferência.

Atenção:

Verifique a lista de ingredientes da pasta de amendoim, escolha uma que tenha apenas amendoim.



Granola Caseira

INGREDIENTES

- 3 xíc de chá de aveia
flocos
- ½ xíc de chá de castanha
caju picada
- 1 xíc de chá de flocos de
arroz
- ½ xíc de chá de passas
- ½ xíc de chá de semente
abóbora
- ½ xíc de chá de melado de
cana

PREPARO

1. Coloque a aveia no forno por 30 minutos (misturando a cd 10 min);
2. Coloque em uma tigela e misture os outros ingredientes;
3. Espalhe em uma forma coberta com papel manteiga assa light;
4. Coloque no forno pré aquecido 180 graus;
5. Asse por 60 minutos misturando a cada 15 minutos;
6. Transfira para uma tigela imediatamente e vá mexendo constantemente para não virar um bloco.

Dicas:

Você pode incluir ½ xícara de chá de lascas de coco, mas a preparação dura menos tempo.

As passas podem ser substituídas por cranberry ou damasco picado, neste caso acrescente nos últimos 15 minutos na assadeira.



Hamburguer de Lentilha

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc de chá de lentilha
crua
- 1 un grande de cebola
- 4 dentes de alho
- ½ xíc de chá de salsa
- ½ c. chá cominho pó
- 1 c. sopa de sal
- ½ c. chá de pimenta do
reino em pó
- ½ xíc de chá de aveia em
flocos grossos
- ¼ xíc de chá de farinha de
aveia
- 4 c. sopa de óleo vegetal

PREPARO

1. Cozinhe a lentilha em 1 ½ litro de água e sal;
2. Escorra e deixe esfriar por 30 minutos;
3. Bata no processador (ou amasse com o garfo) até obter uma pasta grossa;
4. Coloque em uma tigela e adicione a cebola, o alho picado, a aveia, a farinha de aveia, o cominho, o sal e a pimenta-do-reino;
5. Incorpore todos os ingredientes;
6. Ajuste o ponto com a farinha de aveia até uma consistência que seja possível moldar;
7. Modele os hambúrgueres;
8. Grelhe os hambúrgueres até que fiquem dourados dos dois lados.

Dicas:

Essa receita pode ser usada nas refeições principais ou no lanche da tarde. Você pode substituir a lentilha pelo feijão cozido sem o caldo.



Humus

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc de chá de grão de bico cru
- 2 c. sopa de tahini
- suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- 2 c. sopa de azeite
- sal a gosto

OPÇÃO

Acrescente uma beterraba pequena cozida e bata novamente. Sirva com pão de alho para a combinação perfeita!

PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por 8 horas;
2. Cozinhe por 35 minutos na panela de pressão;
3. Escorra e reserve ½ xícara do cozimento;
4. Coloque no processador com todos os ingredientes e bata de acordo com a consistência desejada;
5. Use a água do cozimento para ajustar a consistência.

Dica:

Alterando a consistência de parte da receita com suco de limão e azeite e acrescentando coentro ou salsa você pode usar como molho de salada.



Leite de Coco Caseiro

INGREDIENTES

120 g coco fresco ou seco
4 xíc de chá de água
morna

NOTA:

Você vai precisar de um tecido voal do tipo usado para fazer queijo.

PREPARO

1. Coloque os ingredientes no liquidificador;
2. Bata por 2 minutos;
3. Passe o líquido pelo tecido;
4. Conservar na geladeira.

Informação: O leite de coco industrializado é mais cremoso pela presença de emulsificante adicionado no processo que conferem a textura, o caseiro será mais líquido, mas livre de aditivos.

Dica: Use esse leite de coco no preparo do pudim de chia, em receitas de bolos e vitaminas.



Molho para massas

INGREDIENTES

- 1 cebola grande picada
- 5 dentes de alho
amassados
- ½ pimentão verde
- 6 tomate sem semente
- 480g de molho de tomate
- ½ xíc de chá de salsa
- 2 xíc de chá de lentilha
crua
- 2 c. sopa de óleo vegetal
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Deixe a lentilha de molho por 1 hora
2. Escorra e reserve;
3. Refogue a cebola picada no óleo, acrescente o pimentão picado, o alho amassado e o tomate picado;
4. Coloque o molho de tomate deixe ferver;
5. Acrescente a lentilha e ½ xíc de chá de água;
6. Depois que estiver cozida crescente a salsa picada.

Dica:

Sirva com um crocante de pão de alho por cima. Faça uma pasta com alho e azeite, pincele no pão de sua preferência e coloque no forno para assar, depois de frio pulse no processador rapidamente ou coloque dentro de um saco e amasse com as mãos.



Salada de Grão de Bico

INGREDIENTES

- 200g grão de bico cru
- 10 tomates cereja
- 2 pepinos japones
- 1 cebola roxa pequena
- $\frac{1}{4}$ xíc de chá de coentro
ou salsinha
- $\frac{1}{2}$ pimentão laranja
- 2 limões

NOTA

Faça a salada de véspera.

PREPARO

1. Deixe o grão de bico por 8 horas;
2. Cozinhe por 35 minutos na panela de pressão em água e sal;
3. Escorra, esprema 1 limão e deixe esfriar completamente;
4. Pique todos os ingredientes para que fiquem do tamanho do grão de bico;
5. Misture tudo;
6. Esprema o outro limão;
7. Conserve na geladeira.

Dica:

Se preferir use o grão de bico já cozido. Nesse caso escolha uma marca que não adicione nenhum outro ingrediente no preparo, só o grão cozido no vapor.

Use feijão fradinho no lugar do grão de bico (cozinhe por apenas 15 minutos).

Se você tiver tempo retire o meio do pepino antes de picar.



Strogonoff

INGREDIENTES

- 300g cogumelos em fatias grossas
- 1 xíc de chá de grão de bico cru
- 2 cebolas média
- 6 dentes de alho
- 2 latas tomate pelado
- 1 cx peq extrato de tomate
- ½ couve flor
- 3 c. sopa de óleo vegetal
- 1 xíc de chá de água
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por 8 horas;
2. Cozinhe por 35 minutos na panela de pressão;
3. Cozinhe a couve flor, escorra e bata no liquidificador com um pouco de água do cozimento e reserve;
4. Refogue o cogumelo em 2 colheres de óleo e reserve;
5. Refogue a cebola e o alho no restante do óleo;
6. Acrescente o tomate pelado com o líquido e o extrato de tomate;
7. Acrescente o cogumelo, o grão de bico e a água;
8. Quando ferver acrescente o creme de couve flor.

Informação: Use qualquer tipo de cogumelo.

Dica: Cozinhe o pacote inteiro de grão de bico, use o necessário para a receita e congele o restante. Você pode usar na receita de salada ou compre o cozido.



Para refletir: o verdadeiro sentido da alimentação vegetariana

Uma alimentação vegetariana bem planejada pode ser completa, equilibrada e cheia de sabor. No entanto, é importante lembrar que ser vegetariano não é apenas retirar alimentos de origem animal, mas também escolher com consciência aquilo que os substitui.

A indústria oferece inúmeras opções de produtos ultraprocessados “à base de plantas” que são práticos e convenientes e ela quer que acreditemos que são alternativas saudáveis, mas esses produtos têm excesso de gorduras, açúcares e aditivos químicos, além de baixo valor nutricional.

Atenção:

Não substitua carnes por ultraprocessados vegetais. A alimentação vegetariana para ser saudável deve ter como base alimentos *in natura* e minimamente processados

Cada refeição é uma oportunidade para cuidar da sua saúde.

Bibliografia

ESTÉVEZ, M. et al. Ultra-processed vegan foods: Healthy alternatives to animal-source foods or avoidable junk? Journal of Food Science. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39379336/>.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Sociedade Vegetariana Brasileira. Tudo o que você precisa saber sobre Nutrição Vegetariana. Disponível em: <https://svb.org.br/biblioteca/>.

The Good Food Institute Brasil. Estudo nutricional - Análise comparativa entre produtos cárneos de origem animal e seus análogos vegetais. Disponível em: https://gfi.org.br/wp-content/uploads/2022/10/AF_Estudo-Nutricional-GFI-Brasil.pdf.

União Vegetariana Internacional. Guia de nutrição vegana para adultos. Disponível em: <https://svb.org.br/2662-ivu-e-svb-lancam-o-guia-de-nutricao-vegana-mais-completo-do-mundo/>.

WANG, T. et al. Vegetarian and Vegan diets: Benefits and Drawbacks. European Heart Journal. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37450568/>.

YAVORIVSKI, A.; KÖHLER, B.; DONEDA, D. Impactos da Alimentação Vegetariana na Saúde da População Brasileira. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23797>.

