



COMO PLANEJAR LANCHES *veganos saudáveis*

NUTRICIONISTA GIOVANA CEZAR





OLÁ! MEU NOME É GIOVANA CEZAR, sou nutricionista de formação pela Universidade Estadual de Campinas, ativista ambiental e vegana apaixonada por comida. **A base do meu trabalho parte da convicção de que a alimentação é um elemento essencial para compreender e transformar o mundo.** Uma das minhas maiores missões é trabalhar a alimentação de forma afetiva, sensível e multifatorial, propagando uma nutrição mais humanizada, que valorize as pessoas, os animais e o planeta.

O objetivo desse material é popularizar o acesso à informação, te ajudando a compreender o básico da estrutura de lanches sem ingredientes de origem animal. Longe de ser um guia definitivo, este é apenas um conjunto de sugestões, deixando espaço para que você crie livremente versões individualizadas e criativas de refeições ao longo do dia.

Eu espero que, ao terminar este documento, você sinta mais autonomia para fazer suas próprias escolhas alimentares e se inspire a preparar refeições mais coloridas, criativas e cheias de vida. Boa leitura!

Gostou do meu trabalho e deseja marcar uma Consulta Individualizada presencialmente ou uma Consultoria online ? É só me mandar uma mensagem nesses contatos aqui embaixo:



NUTRIÇÃO FUNCIONAL
ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA
CONSULTORIA PARA RESTAURANTES
CURSOS, PALESTRAS E TREINAMENTOS
BIOIMPEDÂNCIA E CARDÁPIOS INDIVIDUALIZADOS

 (19) 99393-1446
 /giovancezarnutri
 giovancezarnutri@gmail.com
 José Martins, 585-Barão Geraldo, Campinas-SP

INDÍCE

1. Introdução	4
2. Rotina e Planejamento	5
3. Estrutura das Refeições Intermediárias	7
4. Tipos de Lanches Intermediários	8
5. Sugestões de Lanches para 5 dias	10
6. 10 Receitas para o dia-dia	11
7. Fontes e Indicações	16

1. INTRODUÇÃO

Quantas refeições devo fazer por dia? Quanto devo comer? Quais são os melhores alimentos? Existe uma combinação ideal? DEPENDE. Antes de qualquer coisa, eu preciso que você entenda: não existe uma regra absoluta. Para encontrar soluções efetivas pra todas essas questões, antes é preciso entender quais são as suas necessidades e objetivos específicos, como é a sua rotina, como funciona o seu organismo. E sabe quem tem todas essas respostas? Isso mesmo, **VOCÊ!**

Eu sei que você está aqui porque sente que precisa de ajuda e não sabe por onde começar. Mas não tenha dúvidas, ninguém conhece melhor o seu corpo do que você mesmo. Então boa parte das respostas que tanto procura estão, na verdade, aí dentro.

Pra que as informações contidas nesse material realmente sejam significativas na sua vida é necessário que você saiba agora mesmo que não existe uma fórmula mágica. Este não é um manual à prova de erros que lhe dará todas as respostas prontas. Mas com certeza ele pode ser bastante útil se você:

1. **Compreender que é preciso por a mão na massa.** Desculpa, mas não tem outro jeito. Não existe alimentação saudável sem que estejamos dispostos a dedicar um pouco do nosso tempo para planejar e cozinhar nossas refeições.
2. **Admitir que nenhuma mudança vem do dia para noite.** Coloque uma meta de cada vez e mude aos poucos. Comemore cada uma das suas vitórias e seja mais gentil consigo mesmo.
3. **Começar o processo de auto observação hoje mesmo.** O que eu proponho aqui é um exercício cuidadoso de auto análise. Olhe para sua rotina, para os seus hábitos e os da sua família, para as suas vontades e objetivos. Comece a se observar. Esteja atento também ao seu corpo, à sua fome, aos seus desejos alimentares e a como o seu organismo reage a cada alimento. Comece a ouvir mais os sinais do seu corpo e perceberá que ele deixa pistas valiosas.



2. ROTINA E PLANEJAMENTO

PLANEJAMENTO, é a chave do sucesso para qualquer rotina alimentar saudável. Sem refletir sobre as suas refeições e organizar antecipadamente os alimentos que irão compor cada uma delas, é bem provável que você acabe apenas comendo o que for mais fácil ou àquilo que estiver à sua disposição no momento (e na maior parte das vezes serão as comidas congeladas, os ultraprocessados, os salgados ou fast foods).

É importante frisar que o planejamento da rotina alimentar da família começa bem antes do preparo dos alimentos em si: desde o momento em que você vai ao mercado, a feira, ao empório ou casa de grãos e escolhe o que vai comprar. Então, antes de qualquer coisa, programe-se para ter em casa todos os ingredientes necessários para o preparo das suas refeições. Estipule um ou mais dias na semana para fazer suas compras e, de preferência, leve uma lista para não esquecer de nada.

Após retornar com as suas compras, certifique-se de já higienizar seus alimentos e adiantar o preparo daquilo que for possível (deixar as leguminosas e outros grãos de molho, preparar leites vegetais, pastinhas e outros itens que serão usados ao longo da semana, tais como: patês, bolinhos, hambúrgueres, granolas, mix de oleaginosas, leites vegetais, etc.). Caso tenha dificuldade em fazer a programação da semana (estipular quantidades, combinações, tipos de alimentos, lista de compras e cardápios específicos) procure um nutricionista para te auxiliar.

Na hora de organizar as suas refeições intermediárias, também é necessário programar-se previamente, decidindo e preparando os alimentos pelo menos um dia antes. Para facilitar a sua vida, eu preparei **CHECKLIST** das questões mais importantes a serem consideradas por você antes do preparo. Eu faço assim: à noite, após fazer todas as minhas tarefas mais importantes do dia, eu repasso mentalmente (mas você pode escrever se quiser) os seguintes pontos sobre o dia seguinte:

- 1. Quantas Refeições irei fazer ao longo do dia ?**
- 2. Essas refeições serão em casa ou fora (trabalho, faculdade, curso,etc.) ?**
- 3. Eu terei acesso à geladeira ?**
- 4. Quanto tempo irei reservar para fazer essas refeições ?**
- 5. Minhas refeições principais desse dia serão fartas e nutritivas o suficiente, ou serão leves e eu estarei com muita fome nas refeições intermediárias?**
- 6. Eu costumo ter muita fome nos lanches, ou refeições leves já me satisfazem?**

Pronto! Agora eu estamos preparados para começar a montar os lanches do dia seguinte e já podemos passar para a estrutura dessas refeições. Mas antes algo muito importante: o número de lanches, bem como o tamanho das porções e volume das refeições são fatores que devem ser analisados individualmente, de acordo com a sua rotina e necessidades específicas (procure um nutricionista especializado para te auxiliar).



3. ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES INTERMEDIÁRIAS

Para fazer boas escolhas alimentares nas refeições intermediárias, assim como nas refeições principais, é importante que você conheça os tipos de nutrientes – Carboidratos, Proteínas, Lipídios, Vitaminas, Minerais e Fitoquímicos - e saiba como equilibrá-los em uma rotina saudável (para conhecer melhor a estrutura das refeições principais e os tipos de nutrientes leia o meu ebook “Como montar pratos veganos equilibrados”).

As refeições principais geralmente são: Café da manhã, Almoço e Jantar. As intermediárias são os lanches feitos nos horários entre as principais: Lanche da manhã, Café da Tarde e Ceia. De acordo com a sua rotina e necessidades, pode ser necessário um maior ou menor número de refeições. Os principais fatores que mais irão influenciar na escolha dos alimentos dos lanches intermediários são:

- 1. O que você comeu nas refeições principais:** se elas tiverem sido mais pesadas, com grande volume de comida, alimentos ricos em gordura ou fibras, é provável que esteja com menos fome na hora dos lanches. Avalie seu nível de fome na hora de decidir o que e quanto comer.
- 2. O tempo decorrente entre uma refeição e outra:** se você faz refeições com poucas horas de distância, é provável que tenha menos fome e seu corpo peça por porções menores ou preparações mais leves.
- 3. Seus objetivos específicos:** se você é um atleta, deseja ganhar peso ou massa magra, talvez seja necessário ajustar para que faça um maior número de refeições ao longo do dia. Nesse caso, para te orientar de forma mais efetiva, recomendo que busque ajuda de um nutricionista.



4. TIPOS DE LANCHES INTERMEDIÁRIOS

Como dito anteriormente, para escolher o tipo de lanche ideal para você, antes é necessário avaliar os 3 pontos indicados no capítulo 3. Após isso, você poderá montar suas refeições intermediárias mais leves e rápidas ou mais substanciais e elaboradas. Abaixo, seguem algumas sugestões:

- **LANCHES LEVES E RÁPIDOS (NÃO NECESSITAM DE ESTRUTURA PARA PREPARO E/OU ARMAZENAMENTO):**

- **Indicação e Vantagens:** Ideal para pessoas que fazem muitas refeições ao longo do dia, que têm pouca fome, que têm pouco tempo ou disponibilidade/estrutura para preparar refeições mais elaboradas. Fáceis de carregar na bolsa/mala, não precisam ser acondicionados em geladeira ou preparados no fogão/liquidificador, podem ser comidos rapidamente em qualquer lugar.

- **Opções:**

1. Porção de Amendoim; Porção de Castanha (outro mix de oleaginosas: nozes, amêndoas, pistache, macadâmia, etc.);
2. Porção de Granola doce; Porção de Granola salgada;
3. Snacks: Petiscos de grão de bico/soja/ervilha crocantes; Chips de batata doce, banana da terra, mandioquinha, etc.
3. Frutas (banana, maçã, kiwi, mexerica, etc.);
4. Frutas secas ou desidratadas; Lascas de Coco seco.

Dicas: Caso tenha muita fome, mas não tenha estrutura para fazer algo mais elaborado, pode juntar mais de 1 elemento das sugestões acima. Exemplo: 1 porção de amendoim + 1 porção de frutas secas + 1 fruta.

- **LANCHES LEVES OU MAIS SUBSTANCIAIS (NECESSITAM DE ESTRUTURA PARA PREPARO E/OU ARMAZENAMENTO):**

- **Indicação e Vantagens:** Ideal para pessoas que fazem muitas refeições ao longo do dia, que têm pouca fome, que têm pouco tempo ou para preparar refeições mais elaboradas, mas que dispõem de geladeira e/ou micro-ondas/fogão para armazenamento e preparo. Rápidos e fáceis de preparar, não exigem muito espaço.

- **Opções:**

1. Salada de frutas com granola;
2. Vitaminas de frutas e/ou grãos;
3. Iogurtes vegetais (como de inhame e tofu) com frutas ou granola doce.
4. Lanches pouco elaborados, tais como: Pão de forma integral com Pasta de Grão de bico, Tapioca com azeite, tomate e orégano, Arepa com pasta de gergelim (Tahine), etc.

Dicas: Caso vá levar para consumir fora de casa, certifique-se de que preparações como essas não fiquem muito tempo fora da geladeira. Guarde-as em vasilhas hermeticamente fechadas.

- **LANCHES SUBSTANCIAIS E MAIS ELABORADOS (NECESSITAM DE ESTRUTURA PARA PREPARO E/OU ARMAZENAMENTO):**

- **Indicação e Vantagens:** Ideal para pessoas que têm mais fome ao longo do dia, fazem um menor número de refeições ou desejem elevar a ingestão calórica diária. Propiciam maior sensação de saciedade, maior volume calórico e maior densidade de nutrientes.

- **Opções:**

1. Lanches, tais como: pães com pastas (guacamole, hummus, tahine, pasta de feijão, pasta de castanhas, pasta de amendoim) + saladas (legumes, hortaliças)
2. Tapioca/ Arepa de Milho/ Aveioca: com pastas (como as citadas acima) e/ou tofu mexido + saladas (legumes, hortaliças), etc.
3. Saladas: de grão de bico com legumes; de folhas verdes com cogumelos ou tofu; de folhas verdes com feijão tropeiro, etc.
4. Tubérculos: Mandioca/Aipim/Macaxeira (pura ou com tahine); Inhame; Batata doce ou batata baroa/ Madioquinha (de preferência com casca)
5. Cremes: de legumes (creme de abóbora, de mandioca, etc); de abacate com cacau, melado e banana, etc.

Dicas: Caso vá levar para consumir fora de casa, certifique-se de que preparações como essas não fiquem muito tempo fora da geladeira. Guarde-as em vasilhas hermeticamente fechadas.



5. SUGESTÃO DE LANCHES PARA 5 DIAS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
LANCHE DA MANHÃ	Banana com Granola	1 Porção de Snack de Grão de Bico crocante com especiarias	Manga com hortelã + 1 Punhado de Castanhas	1 Porção de Maçã desidratada + 1 Punhado de Amendoim	1 Porção de Chips de Mandioquinha (assada) + 1 Mexerica
LANCHE DA TARDE	Tapioca com Banana, Canela e Pasta de amendoim	Aveioca com Tofu mexido e cenoura	Punhado de amendoim + Uva Passa	logurte de Inhame (ou de tofu) + Frutas + Granola doce	Arepa de Milho com Tahine (Pasta de Gergelim)
LANCHE DA NOITE (CEIA)	Creme de Abacate com Cacau	Salada de Frutas com Granola Doce	Pudim de Chia com Frutas	Banana na frigideira (ou micro-ondas) com canela + lascas de coco	Mix de oleaginosas com frutas secas



6. 5 RECEITAS PARA LANCHES DO DIA-DIA

IOGURTE DE INHAME COM LEITE DE COCO

Ingredientes

1 Colher de sobremesa de Extrato de baunilha

1 Limão sem semente (suco)

2 Unidades pequena de Inhame cozido

200ml de Leite de Coco (veja receita)

1 porção(ões)

Modo de preparo

Adicione o inhame cozido sem casca em um liquidificador com o extrato de baunilha e o limão. Bata e vá adicionando aos poucos o leite de coco. Observe a textura, se quiser mais fluido coloque mais líquido, caso queira mais grosso coloque menos.

Dicas:

1. Para adoçar você pode bater o iogurte com 4 tâmaras (previamente de molho por 30 minutos em água quente)
2. Pode usar 1 colher de melado ou açúcar mascavo.
3. Se bater com banana congelada vira um delicioso smoothie. Pode acrescentar outras frutas ou cacau para uma refeição refrescante, saudável e saborosa.
4. Pode consumir com frutas secas, geleia funcional (vide receita) ou granola doce (vide receita).

LEITE VETAL DE COCO

Ingredientes

1 Coco Seco picado (cerca de 2 xícaras ou 250g)

3 Xícaras de chá de água quente (cerca de 720ml)

1 porção(ões)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o coco com a água morna por cerca de 5 minutos. Coe uma ou duas vezes com um voal (tecido bem fino) ou pano branco de algodão. Congele o resíduo para receitas futuras. Mantenha na geladeira. Rende cerca de 1L e dura até 5 dias sob refrigeração.

Dicas:

1. Para abrir o coco mais facilmente, copie esse link na guia do seu navegador e assista o vídeo que irá te ensinar uma ótima técnica: <https://www.youtube.com/watch?v=KergW1LgRqQ>
2. Caso não tenha o coco seco inteiro, pode comprar o de saquinho, não adoçado. Você também pode comprar coco seco picado em lojas à granel.
3. O sabor do leite de coco é marcante e levemente adoçado. É delicioso em preparações doces (cremes, sobremesas, vitaminas, bolos). Também vai muito bem com cafés/chás, mas deixa um leve sabor residual de coco, observe sua tolerância. Ele dá um sabor especial em receitas salgadas, como moquecas e creme branco. Harmoniza bem com espinafre, vegetais ao curry e onde mais sua criatividade mandar!

AVEIOCA (PANQUECA DE AVEIA)

Ingredientes

1 Fio de Azeite para untar a frigideira antiaderente.

1 Pitada de Sal, Pimenta, Açafrão, Chamicurri, orégano ou qualquer tempero natural que você goste.

1/2 Xíc. de Água filtrada (ou o quanto baste para ficar em uma textura pastosa)

3 Colheres de sopa de Aveia em flocos finos

1 porção(ões)

Modo de preparo

Adicione a farinha e os temperos em uma vasilha e acrescente água aos poucos, até atingir uma textura pastosa (de panqueca). Talvez seja necessário um pouco mais que meia xícara, observe a textura, ela deve ser fácil de espalhar na frigideira, mas não líquida demais. Unte uma frigideira antiaderente (é necessário que seja uma boa frigideira para a aveioca não grudar). Espalhe a massa na frigideira com a ajuda de uma colher. Deixe dourar bem de um lado e então vire com a ajuda de uma espátula de plástico. Doure do outro lado. Agora é só rechear!

Obs.: Você também pode adicionar à massa grãos como: gergilim, chia e linhaça, experimente!

AREPA (PANQUECA DE MILHO)

Ingredientes

1 Pitada de Sal e Temperos de sua preferência

1/2 Xíc. de Água filtrada

3 Colhere de sopa bem cheias de Farinha de milho

1 porção(ões)

Modo de preparo

Adicione a farinha e os temperos em uma vasilha e acrescente água aos poucos, até atingir uma textura pastosa, mexa até a farinha absorver bem a água. Espere uns minutos nesse processo. Talvez seja necessário um pouco menos que meia de xícara de água, observe a textura, ela deve ser fácil de espalhar na frigideira, mas não líquida demais. Enquanto a mistura absorve a água, unte uma frigideira antiaderente (é necessário que seja uma boa frigideira para a arepa não grudar, se não for das melhores vai precisar de mais azeite). Espere a frigideira ficar bem quente, espalhe a massa na frigideira com a ajuda de uma colher. Espere o lado de baixo da arepa ficar bem sequinho e dourado, depois vire e repeta o processo.

Obs.: A farinha de milho utilizada deve ser a mais fina que você encontrar no mercado. Você também pode adicionar à massa grãos como: gergilim, chia e linhaça, experimente!

GELEIA DE FRUTAS

Ingredientes

1/2 Xícaras de Açúcar Mascavo

3 Colheres de Sopa de semente de Chia

3 Maçãs

3 Xícara de Morangos (ou outra fruta vermelha)

Modo de preparo

Cubra a chia com água (cerca de meia xícara) e deixe hidratar por 10 minutos. Em um liquidificador bata as maçãs, com meia xícara de água, o açúcar mascavo e a chia.

Leve à panela as frutas vermelhas picadas e a batida de maçã. Tampe e deixe em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos.

Observações: 1. Talvez a geleia fique com pouco açúcar para o seu paladar. Você pode acrescentar um pouco mais de açúcar mascavo ou, se for diabético/ não quiser usar açúcar, acrescentar xilitol ou stévia ao final do processo de cozimento. 2. No início vai parecer que não vai dar certo, mas confie! No final ele engrossa muito e fica delicioso. A textura fica mais grossa do que de uma geleia tradicional, entre um creme e uma calda.

GRANOLA DOCE

Ingredientes

- 1 Colher de sopa cheia de Açúcar mascavo
- 1 Xícara de Coco seco (aproximadamente 100g)
- 2 Colheres de sopa cheias de linhaça (aproximadamente 30g)
- 2 Xícaras de Aveia em flocos (160g)
- 3 Colheres de sopa de Melado de cana
- 3 Colheres de sopa Óleo de coco
- 3 colheres de sopa Semente de gergelim (branco com casca ou preto)
- 50g Castanha de caju (pode substituir por nozes, macadâmia, etc)
- 50g de Castanha do Pará quebradas (aproximadamente 13 unidades)
- Opcional: Uva Passa (branca e roxa); maçã desidratada; outras frutas secas.

1 porção(ões)

Modo de preparo

Preaqueça o forno por 10 minutos (200°C). Enquanto isso forre uma forma com papel manteiga. Misture os ingredientes secos (menos as frutas secas). Aqueça em uma panela o melado juntamente com o açúcar mascavo e o óleo de coco. Quando o açúcar dissolver e a mistura ficar lisa, desligue e jogue sobre os grãos. Misture bem e espalhe os grãos pela forma em uma camada única e uniforme. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. O ponto certo é quando os grãos estiverem secos e crocantes. Mexa algumas vezes (a cada 10 minutos). Ao final misture as frutas e acondicione em um vidro hermético.

Dicas:

1. Você pode adicionar quantas castanhas e grãos quiser (semente de abóbora, girassol, macadâmia, etc.)
2. Você pode diminuir a quantidade de açúcar e aumentar as frutas secas.
3. Pode usar o coco em lascas e também o resíduo do leite do coco (veja a receita de leite de coco e descubra como abri-lo de forma prática).
4. Coma com leite, iogurte, frutas ou puro!

GRANOLA SALGADA

Ingredientes

- 1 Colher de Sopa cheia de Semente de Linhaça (marrom ou dourada)
- 1 Colher de sopa de Azeite de oliva
- 1 Xícara de Aveia em flocos grandes ou Flocão de milho não adoçado
- 1/3 de Xícara de Semente de Abóbora (crua e sem casca)
- 1/3 de Xícara de semente de Girassol (crua e sem casca)
- 30 Grama Castanha do Pará quebrada
- Sal, Açafrão, Pimenta e outras especiarias à gosto

Modo de preparo

Pré aqueça o forno à 180°C. Junte todos os ingredientes secos em uma forma antiaderente. Acrescente os temperos e o azeite. Misture bem e leve ao forno por 10 minutos, ou até que todos os ingredientes estejam dourados. Mexa se for necessário. Espere esfriar bem e mantenha em recipiente hermético.

Dicas:

1. Se for fazer co flocão de milho, não leve ao forno junto com os outros ingredientes. Reserve, espere até os grãos dourarem. Após retirar do forno e esfriar bem, acrescente o flocão e guarde em recipiente hermético.
2. Você pode acrescentar outros grãos e sementes, como amêndoas quebradas ou laminadas, nozes, castanha de caju, semente de chia, amaranto, etc.
3. Se quiser que a granola fique bem neutra, tempere apenas com sal e pimenta. Caso queira dar um sabor especial, tempere com páprica defumada e chimichurri.

SNACK DE GRÃO DE BICO CROCANTE COM ESPECIARIAS

Ingredientes

1 Colher de sopa de Açafraão; 1 Colher de Sopa de Páprica (doce ou defumada); Alecrim, Sal e e Pimenta preta à gosto

3 Colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

300g Grão de bico

1 porção(ões)

Modo de preparo

Deixe de molho o grão de bico de um dia para o outro ou no mínimo 6h. Cozinhe em panela de pressão por 10 minutos. Os grãos devem ficar ao dente. Escorra água de cozimento e drene bem, seque os grãos com a ajuda de um guardanapo ou papel toalha. Preaqueça o forno à 200°C. Espalhe os grãos em uma assadeira antiaderente, acrescente os temperos, o azeite e o sal e mexa bem para incorporar, com ajuda de uma espátula. Leve ao forno por 30 a 40 minutos. Vá acompanhando e mexendo se necessário. Retire do forno e finalize com mais sal (se precisar) e raspas de limão.

Dicas:

1. Guarde em embalagens herméticas para conservar a crocância.
2. Quanto mais sequinhos os grãos, mais crocantes eles ficarão.
3. Acompanhe o cozimento para que não os grãos não fiquem moles demais. O ponto ideal é levemente amolecido.

CREME DE ABACATE COM CACAU

Ingredientes

1/2 Copo de leite vegetal (vide receitas)

1/4 de abacate

2 Colheres de cacau em pó

2 Colheres de sopa de Melado

2 unidades de banana bem maduras congeladas

1 porção(ões)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador ou processador potente.

Dicas:

1. Adicione 1 colher de sobremesa de extrato de baunilha.
2. Retire o Cacau e coma apenas o creme de abacate.
3. Acrescente tâmaras de molho em água quente por algumas horas para adoçar ainda mais.

7. FONTES E INDICAÇÕES

OUTROS LIVROS DE NUTRICIONISTA GIOVANA CEZAR

Ebook Gratuito – “Como Montar um Prato Vegano Equilibrado”

→ Para receber entre em contato via email ou instagram.

LIVROS

100% Vegetariano – Brenda Davis e Vesanto Melina

<https://amzn.to/2WAUre9>

10% Humano: Como os microorganismos são a chave para a saúde do corpo e da mente – Alanna Collen

<https://amzn.to/2JEcjQo>

Alimentação Desintoxicante: Para ativar o Sistema Imunológico – Conceição Trucom

<https://amzn.to/36mKO7w>

Alimentação sem carne - Eric Slywitch

<https://amzn.to/2C5rJsF>

Cirurgia Verde – Alberto Gonzalez

<https://amzn.to/34oKUJQ>

Comer para não morrer - Michael Greger

<https://amzn.to/34huwuE>

Como Aprendemos a Comer - Bee Wilson

<https://amzn.to/2r6DPzD>

China Study

<https://amzn.to/36r9Pyk>

Cozinhar: Um história natural da transformação – Michael Pollan

<https://amzn.to/2pzicqX>

Lugar de Médico é na Cozinha – Alberto Gonzalez

<https://amzn.to/3278REj>

O bebê vegetariano - Aline Vieira

<https://amzn.to/2Jl4Kbn>

Vegetarianismo e Ciência – Júlio César Acosta Navarro

<https://amzn.to/326xtwH>

Virei Vegetariano, e agora? – Eric Slywitch

<https://amzn.to/34qDdDf>

Galactolatria: mau leite - Sônia T. Felipe

<https://www.galactolatria.org/>

SITES E PÁGINAS

Site: Nutrition Facts

<https://nutritionfacts.org/>

Instagram e Facebook: Médicos Vegetarianos

DOCUMENTÁRIOS

Food Choices

The Game Changers

Forks Over Knives

CRÉDITO DAS IMAGENS

1. Vegan & Colors

2. Site Jamine Alimentos

3. Nutricionista Giovana Cezar – Acervo Autoral

4. Tainá Mota – Vegana Bacana

5. Clinica Alemana

Este material é para estudo e uso consultivo. As informações aqui contidas não substituem a consulta individualizada à um nutricionista ou médico. Este documento não pode ser revendido ou comercializado por terceiros.



NUTRIÇÃO FUNCIONAL
ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA
CONSULTORIA PARA RESTAURANTES
CURSOS, PALESTRAS E TREINAMENTOS
BIOIMPEDÂNCIA E CARDÁPIOS INDIVIDUALIZADOS

 (19) 99393-1446

 /giovancezarnutri

 giovancezarnutri@gmail.com

 José Martins, 585-Barão Geraldo, Campinas-SP