



COMO MONTAR UM prato Vegano equilibrado



Giovana Cezari
NUTRICIONISTA
CRN-60242



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 valoriza 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 pratos 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 de cardápios, sem imposições. **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 ? Me manda uma mensagem nesses contatos aqui embaixo:

Email: giovanacezar@gmail.com

Instagram e Facebook: [@giovanacezarnutri](https://www.instagram.com/giovanacezarnutri)

INDÍCE

1. Conhecendo os Nutrientes	4
1.1 Carboidratos	4
1.2 Proteínas	5
1.3 Lipídios	6
1.4 Vitaminas, Minerais e Fitoquímicos	7
2. Conhecendo a Pirâmide de Alimentos Vegana	8
3. Hora de montar o prato	9
4. Quanto mais cores, melhor!	10
5. Sugestão de Pratos	11
6. Indicações	12

Antes de começar, é importante que você conheça cada grupo de nutrientes...

1. CARBOIDRATOS:

Eles são a fonte primária de energia utilizada pelo nosso organismo. Além de fundamentais para o funcionamento dos nossos órgãos, principalmente o sistema nervoso, os alimentos ricos em carboidratos complexos são também fonte de fibras que auxiliam nosso intestino e alimentam nossa microbiota. Opte sempre por fontes de carboidratos complexos, integrais ou frutas. Atenção ao consumo de açúcar e farinhas refinadas. Eis uma escala de qualidade dos açúcares, o melhor para o menos indicado: 1. Açúcar mascavo/ Melado de cana; 2. Açúcar Demerara; 3. Açúcar Cristal; 4. Açúcar branco refinado.

PRINCIPAIS FONTES DE CARBOIDRATOS: Arroz integral, Trigo Integral (matéria prima de massas, pães, biscoitos, etc.), Trigo Sarraceno, Painço, Sorgo, Quinoa, Aveia, Cevada, Centeio, Milho (farinhas de milho), Mandioca (farinhas de mandioca, tapioca, polvilho doce e azedo), Inhame, Batata doce, Batata Inglesa, Batata Baroa.



2. PROTEÍNAS VEGETAIS:

Todos os vegetais possuem, em variados graus e proporções, certa quantidade de proteína. Esse nutriente é fundamental como elemento construtor no nosso organismo, estando presente não apenas em nossos músculos, mas em todas as células do corpo. Dada a sua importância, muitas pessoas preocupam-se com a falta de proteína nas dietas vegetarianas, mas a que nos mostram os estudos é que essa preocupação é desnecessária. Na verdade, a proteína, quando em excesso, é bastante prejudicial à nossa saúde. O atual padrão de alimentação ocidental, baseado primordialmente em alimentos de origem animal, nos oferta demasiadamente este nutriente. Isso pode, além de sobrecarregar nossos rins, gerar um ambiente ácido propício a doenças, como o câncer. Portanto, uma redução na quantidade de proteínas consumidas diariamente, desde que dentro das necessidades diárias de cada um, é algo potencialmente benéfico. Uma alimentação vegetariana variada, colorida e saudável, por sua vez, oferece naturalmente uma menor e mais equilibrada carga de proteínas, contendo todos os aminoácidos essenciais necessários à vida. A porcentagem diária de proteína de um vegetariano estrito gira em torno de 9 a 15%, podendo ser maior dependendo de como a alimentação é estruturada.

PRINCIPAIS FONTES DE PROTEÍNAS VEGETAIS: Leguminosas, como Feijões, Grão de Bico, Lentilha, Ervilha e Soja. Derivados da Soja, tais como Tofu, Tempeh e Proteína Texturizada de Soja. Cereais, como arroz integral, sorgo e quinoa (também fontes de carboidrato). Semente de Abóbora e Amendoim (também fontes de gordura).



Para consumir uma fonte proteica completa em aminoácidos, é só aliar a ingestão regular de leguminosas (feijão) + uma fonte de cereal integral (arroz).

3. LIPÍDIOS VEGETAIS:

Além de serem nossa reserva de energia, são também substrato fundamental para nossa estrutura celular, hormônios e outros elementos necessários à vida. Boas fontes de gordura, como os azeites, sementes e frutas oleaginosas, também são ricas em ômega, substâncias relacionadas à proteção cardiovascular e cerebral. Deve-se evitar fontes de gordura vegetal saturada, em especial o óleo de palma, passar longe da gordura hidrogenada e trans (presentes principalmente em alimentos industrializados). Muita atenção ao consumo de óleo de coco em excesso, utilize com parcimônia. Para cozinhar, prefira azeite extravirgem de boa qualidade em pequenas quantidades (se possível, reduza a quantidade usada e compre um produto de boa procedência). Evite esquentar demais óleos e gorduras, quanto menor a temperatura aplicada, mais você conservará as características e preservará as propriedades, sem gerar substâncias tóxicas.

PRINCIPAIS FONTES DE GORDURA VEGETAL: Azeite extravirgem, Óleo de Gergelim, Óleo de Girassol, Óleo de Soja, Óleo de Linhaça, Óleo de Coco, Azeite de dendê. Castanhas e Oleaginosas, como Nozes, Amêndoas, Amendoim e Macadâmia. Sementes, como de Girassol, de Abóbora, de Linhaça, de Gergelim e de Chia. Frutas oleaginosas como Abacate e Coco.



4. VITAMINAS, MINERAIS E FITOQUÍMICOS:

Todos os vegetais são riquíssimos em vitaminas, minerais, antioxidantes e outros fitoquímicos, elementos essenciais para a saúde humana e para o funcionamento adequado dos nossos sistemas, prevenindo e combatendo doenças. Para consumi-los, seja um caçador de cores: quanto mais colorido seu prato, mais vitaminas, antioxidantes e outros fitonutrientes valiosos você estará ingerindo. Temperos e Especiarias também são ótimas fontes desses compostos.

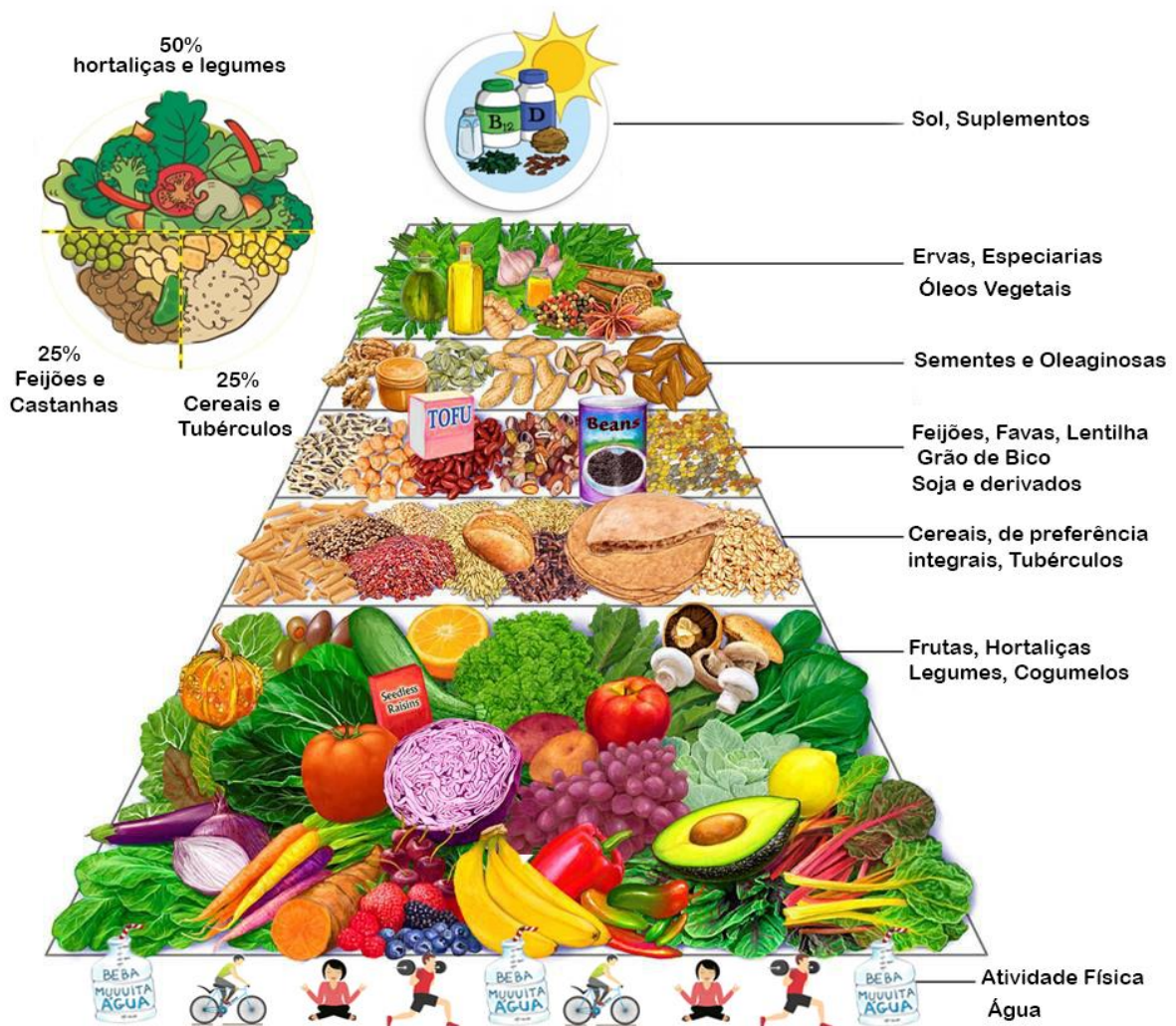
PRINCIPAIS FONTES: Frutas, Hortaliças, Legumes, Cogumelos e Especiarias (tais como açafrão, páprica, coloral, canela, anis estrelado, cravo, cardamomo, alecrim, tomilho, etc.). Os campeões: Couve, Brócolis, Repolho roxo, Alho, Cúrcuma, Frutas vermelhas e cítricas.



Conheça a pirâmide de alimentos Vegana...

Na base ficam os alimentos que devem ser consumidos em maior abundância, até o topo, em que a recomendação é menor.

1. Atividade física e Água: de 2 a 7 vezes na semana e de 1,5 a 2L litros, respectivamente.
2. Frutas, Hortaliças, Legumes e Cogumelos: pelo menos 3 porções de frutas, 3 de legumes/cogumelos e 3 de hortaliças.
3. Cereais integrais e Tubérculos: 3 a 5 porções por dia.
4. Feijões e Derivados de Soja: 2 a 3 porções por dia.
5. Castanhas e outras oleaginosas, óleos e azeites: com moderação.
6. Sol e Suplementos: Com moderação e sob prescrição profissional, respectivamente.




Hora de montar o Prato...

Inclua **Frutas** que são fontes de vitamina C para absorver o ferro, entre outras, para garantir sua dose de vitaminas diárias. Exemplos:
 - Laranja, acerola, maçã, banana, caqui, uva, abacate, mamão, morango, abacaxi, açaí, figo, goiaba, pitanga...

Metade do prato deve ser de **Legumes e Verduras**. Dê preferência a folhas verde-escuras. Exemplos:

- Alface
- Agrião
- Rúcula
- Escarola
- Couve manteiga
- Abóbora
- Abobrinha
- Brócolis
- Berinjela
- Couve-flor
- Tomate
- Pimentões



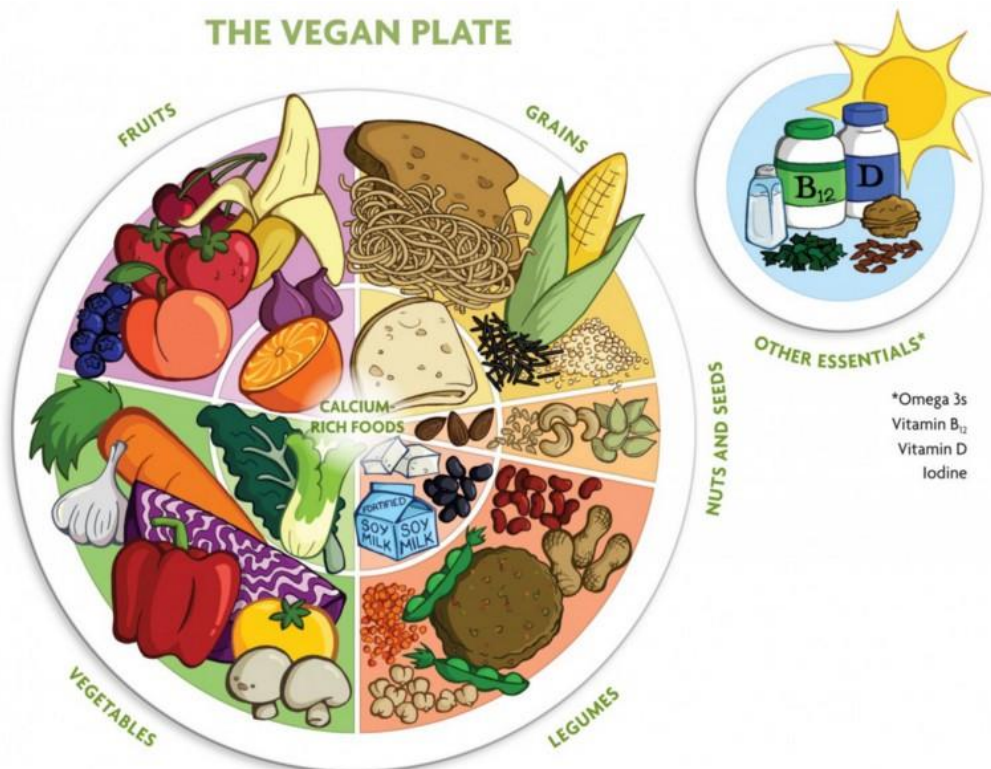
Cereais Integrais e tubérculos devem compor 1/4 do prato. Exemplos:

- Arroz Integral
- Trigo
- Milho
- Quinoa
- Batata
- Inhame
- Mandioca

Leguminosas devem compor o outro 1/4 do prato e são fontes de proteínas. Exemplos:

- Feijões
- Lentilhas
- Ervilhas
- Grão de Bico
- Soja e seus derivados

THE VEGAN PLATE



Quanto mais cor, melhor!

No meu prato, o elemento mais importante é a COR. Eu sempre procuro misturar o máximo possível de tons, pois cada um deles representa nutrientes diferentes. Quer saber se seu prato está saudável? Conte quantas cores ele tem. Abaixo está o padrão de como eu monto meu prato na maior parte dos dias. São apenas sugestões, não regras absolutas. Lembre-se: as quantidades vão variar de forma bastante individual para cada pessoa, de acordo com a sua idade, gênero, atividade física, estado nutricional, doenças e rotina. Procure um nutricionista para ajustar isso de forma adequada.

Meu prato Vegano tem:

- 1 Cereal Integral ou Tubérculo (arroz, macarrão, milho, mandioca ou batatas com casca) +
- 1 Leguminosa (feijão, lentilha ou grão de bico) +
- 1 Vegetal Laranja (cenoura, abóbora) +
- 1 (no mínimo) Vegetal Verde escuro (brócolis, couve ou escarola) +
- Outras Hortaliças e Ervas frescas (alface, tomate, pepino, rúcula, repolho roxo, abobrinha, rabanete, cebolinha, salsinha, manjericão, hortelã...) +
- Temperos/Especiarias para temperar todos os pratos (açafraão da terra, cebola, alho, páprica, alecrim, orégano...) +
- Sementes e Oleaginosas salpicadas sobre a comida (gergelim, linhaça, semente de abóbora e girassol, castanhas, amêndoas...) +
- Frutas Ricas em Vitamina C (Laranja, Tangerina, Mexerica, Morango, Kiwi, Acerola, Manga...)

++ Elementos adicionais opcionais: farofas, hambúrgueres, tofu...Exemplo: se a refeição tem farofa, reduzo a quantidade de arroz/batatas; se a refeição tem tofu, diminuo a quantidade do feijão, e assim por diante.



Sugestão de Pratos

Cereal	Leguminosa	Vegetal Laranja	Vegetal Verde escuro	Salada Crua (legumes, hortaliças e ervas Frescas)	Sementes e Oleaginosas	Frutas	Adicionais (opcional)
Arroz Integral	Feijão Carioca	Abóbora Cozida	Couve Refogada	Alface, Pepino, Tomate e Hortelã	Semente de Gergelim Preto ou com casca	Laranja	Tofu Grelhado
Mandioca Cozida	Salada de Grão de Bico (com tomate, cenoura, azeitona e hortelã)	—	Brócolis Salteado no Azeite	Rúcula com Manga	Semente de Girassol (sem casca)	—	Bolinho de Feijão assado
Arroz Integral	Lentilha	Cenoura Cozida com limão e orégano	—	Couve em tiras com Tabule	Castanha do Pará triturada	Abacaxi	Hummus
Arepa (panqueca) de Milho	Tili de Feijão Preto	Abóbora Assada	Couve Crocante	Alface e Repolho	—	Mexerica	Guacamole
Macarrão Integral	Bolonhesa de Lentilha (ou Proteína Texturizada de Soja)	—	—	Ora pro nobis, Acelga, Cenoura ralada e Tomate cereja	Farinha de Linhaça	Kiwi	—

***Para definir quantidades, horários, receitas e personalizar um cardápio de acordo com a sua idade, gênero, medidas corporais, rotina, estilo de vida, grau de atividade física e metas pessoais, consulte um nutricionista especializado.**

Indicações

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



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