



VeggieKit



Um guia simples de iniciação a
uma alimentação vegetariana



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

Olá!



E se te dissessem que podes comer refeições saborosas e completas, com alimentos frescos e saudáveis, fáceis de confeccionar, e tudo isto tendo um impacto positivo no **ambiente**, na tua própria **saúde** e nos **animais**?

Sabias que ao deixares a carne e peixe fora do teu prato, estás a **poupar centenas de animais a uma vida curta de sofrimento**? Ou que a **produção e consumo de carne e de peixe representa a maior pegada ecológica** dos municípios portugueses? Para além disso, estarás a promover a tua saúde e a contribuir ativamente para **prevenir inúmeras doenças e melhorar a tua qualidade de vida**.

Tudo isto, sem perder nada no sabor e prazer de uma boa refeição!

Queres saber como? Espreita!



PELA TUA SAÚDE



PELOS ANIMAIS



PELO PLANETA

Sabias que já tens em casa a maioria dos alimentos?

ALIMENTOS FRESCOS

- ✓ Verduras de folhas (couve-portuguesa, espinafres, rúcula, couve-flor, brócolos, couve-roxa)
- ✓ Fruta
- ✓ Tubérculos/Raízes (alho, cebola, cenoura, batata doce, ...)
- ✓ Bebidas vegetais
- ✓ Crems vegetais e manteigas (amendoim, amêndoa)

ALIMENTOS SECOS

- ✓ Cereais (pão, aveia, quinoa)
- ✓ Leguminosas (feijão, grão de bico, lentilhas, ervilhas)
- ✓ Massas (esparguete, fusili, lasanha)
- ✓ Vinagres (balsâmico, arroz)
- ✓ Especiarias/ervas aromáticas
- ✓ Frutos secos e sementes (cajus, amêndoas, nozes-pecã, sementes de sésamo, amendoins e sementes de linhaça)

Onde podes comprar os ingredientes?

- » Supermercados convencionais;
- » Lojas de produtos naturais e ervanárias;
- » mercearias.



Receitas



PAPAS DE AVEIA COM BEBIDA VEGETAL E FRUTA

1 dose | 15 min | muito fácil

INGREDIENTES

- » 3 c. sopa de flocos de aveia
- » 1 cháv. de bebida vegetal (soja/amêndoa/outra) ou água
- » 1 uni. de fruta (banana/maçã/outra), cortada em pedaços
- » 1 pau de canela ou canela em pó q.b.
- » 1 fatia de casca de limão ou laranja

1. Num tacho, junta os flocos de aveia, a bebida ou água, a fruta e a canela. Aquece em lume médio e vai mexendo de vez em quando até ferver.

2. Quando ferver podes reduzir o lume e mexer até evaporar a bebida ou a água e obter a consistência desejada.

3. Coloca as papas num prato de sopa ou taça e retira a casca de limão ou laranja. Poderás adicionar mais canela, fruta, sementes ou frutos secos.



_ PEQUENO-ALMOÇO / SNACK

TORRADA COM MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA

1 dose | 5 min | muito fácil



INGREDIENTES

- » 1 fatia de pão integral, de centeio ou outro
- » 1 c. sobremesa de manteiga de amendoim ou de outro fruto oleaginoso
- » 1 uni. de fruta a gosto, cortada em pedaços
- » canela em pó q.b.
- » 1 cháv. de bebida vegetal sem adição de açúcares

1. Torra o pão, espalha manteiga de amendoim na torrada, coloca a peça de fruta cortada em fatias em cima do pão e pulveriza com canela.

2. Acompanha com uma chávena de bebida vegetal aquecida, para iniciares o teu dia repleto de energia.

CALDO VERDE TRADICIONAL (GABRIELA OLIVEIRA)

4 doses | 25 min | fácil

INGREDIENTES

- » 400 g de couve-galega
- » 500 g de batata ou inhame
- » 1 cebola
- » 2 dentes de alho
- » 1,5 L de água
- » sal q.b.
- » azeite q.b.
- » rodelas de chouriço vegetal

1. Corta a couve em juliana (muito fininha) e a batata em cubos; pica a cebola e o alho.

2. Deita numa panela um fio de azeite e salteia o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junta a batata, a água e o sal e deixa cozer por cerca de 10 minutos; esmaga a batata com um esmagador (ou usa a varinha mágica nessa função).

3. Junta a couve e deixa cozer durante 10 minutos; no final, mistura um fio de azeite. Serve bem quente com pimenta preta moída na hora e as rodelas de chouriço, se desejares.



SOPA DE LEGUMES BÁSICA (VÂNIA RIBEIRO)

6 doses | 35 min | fácil



INGREDIENTES

Para o creme de base

- » 1 couve-flor
- » 4 cenouras
- » 1 talo de alho francês
- » 1 cebola grande
- » 2 dentes de alho
- » água suficiente para cobrir os vegetais
- » pitada de sal marinho integral
- » fio de azeite

Para os vegetais inteiros

- » 400 g de espinafres
- » 2 cenouras p/ cortar em cubinhos

1. Corta os vegetais: a couve-flor em pedaços (podes usar o talo); descasca as cenouras (se forem biológicas podes usar a casca) e corta em rodelas; o alho francês em rodelas.

2. Descasca as cebolas, os dentes de alho e corta grosseiramente em cubos.

3. Lava todos os vegetais.

4. Corta 1 ou 2 cenouras em cubinhos.

5. Num tacho, coloca todos os vegetais já devidamente cortados e lavados e cobre com água.

6. Deixa cozer em lume médio. Cozinha (ao vapor) as cenouras em cubinhos.

7. Quando a água começar a ferver, deixa cozinhar por 15 a 20 minutos.

8. Tempera com sal a gosto e tritura tudo até se formar um creme (pode ser com uma varinha mágica ou processador de alimentos).

9. Retifica o sal.

10. Junta as cenouras em cubinhos.

11. Lava e junta os espinafres à sopa. Nesta fase não é preciso usar o lume, pois o calor residual da sopa vai cozinhar os espinafres.

12. Serve com um fio de azeite.

DICAS: Podes congelar a sopa e descongelar no tacho na hora de servir ou guardar durante 2 a 3 meses no congelador.

HÚMUS DE GRÃO E TAHINI (A COZINHA VERDE)

300 g | 10 min | fácil

- **versão 1:** *Paprika picante* - **versão 2:** *Ervas aromáticas*
- **versão 3:** *Beterraba*

INGREDIENTES

- » 250 g de grão-de-bico cozido
- » 2 dentes de alho pequenos
- » sumo de 1 limão pequeno
- » 2 c. sopa de tahini (pasta de sementes de sésamo)
- » pitada de sal marinho integral
- » pimenta preta q.b.
- » água q.b.
- » 1 c. chá de paprika picante (versão 1)
- » um raminho de salsa e coentros (versão 2)
- » 1/2 beterraba pequena, ralada (versão 3)
- » palitos de vegetais/ tostas para servir

1. Num processador de alimentos, adiciona o grão previamente cozido, o tahini, o alho, o sumo de limão, sal e pimenta. Tritura até obter uma pasta homogénea. Adiciona um pouco de água até obter a consistência desejada.

2. Adiciona o ingrediente da versão escolhida (1, 2 ou 3) e volta a triturar.

3. Serve com um fio de azeite (opcional).

DICAS: Para conservar, guarda num recipiente de vidro, preferencialmente esterilizado, no frigorífico. Depois de aberto, consome no prazo de uma semana. Utiliza este húmus como um reforço proteico das tuas refeições, complementando-o com outras receitas.



ALMOFADINHAS DE LEGUMES (MAGDA ROMA)

6-8 doses | 80 min | média

INGREDIENTES

Massa

- » 200 g de farinha de aveia
- » 1 c. café de flor de sal
- » 125 mL de água
- » 50 mL de azeite
- » 10 g de tomate seco

Recheio

- » 1/2 alho-francês
- » 1/2 cebola
- » 2 dentes de alho
- » 1/4 de repolho
- » 100 g de feijão azuki cozido
- » azeite
- » 2 c. sopa de amido de milho
- » 1 c. sopa de levedura de cerveja
- » 1/4 de copo de água
- » flor de sal
- » pimenta
- » sementes de mostarda
- » cominhos



1. Prepara a massa misturando todos os ingredientes até obter uma massa homogénea. Forma uma bola, envolve em película aderente e leva ao frigorífico cerca de 30 minutos.

2. Lava e corta todos os legumes finamente e numa frigideira, aloura o alho-francês, a cebola e o alho picados, depois adiciona o repolho e o feijão *azuki*. Quando estiver cozinhado, adiciona o amido de milho e a levedura dissolvidos na água, tempera, adiciona as sementes de mostarda e mexe sempre até engrossar.

3. Numa superfície enfarinhada, estende a massa com um rolo, corta em quadrados, coloca uma colherada do preparado anterior, sobrepõe com outro quadrado de massa.

4. Para colar as pontas, basta colocares um pouco de água.

5. Forra um tabuleiro com papel vegetal e leva as almofadinhas a cozinhar no forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 20 minutos.

FEIJOADA DE LEGUMES (GABRIELA OLIVEIRA)

4-6 doses | 45 min | fácil

INGREDIENTES

» 3 cháv. de feijão-manteiga ou outro

» 200 g de cogumelos Portobello

» 1/2 chouriço vegetal

» 1 cenoura

» 1/2 couve-lombarda pequena

» 1/2 beringela

» 1/2 fatia de abóbora

» 1 cebola

» 2 dentes de alho

» 2 tomates maduros

» 2 folhas de louro

» 1 c. chá de pimentão-doce

» 2 a 3 c. chá de cominhos

» 2 cháv. de caldo de cozer o feijão ou de água

» azeite q.b.

» sal marinho q.b.

» salsa picada q.b.

Para o arroz integral

» 1 cháv. de arroz integral

» fio de azeite

» 1 dente de alho

» 1 pezinho de coentros

» 2 1/2 cháv. de água a ferver

» sal q.b.

1. Escorre o feijão (se usares o de conserva, passa-o por água corrente).

2. Lamina os cogumelos; corta o chouriço e a cenoura em rodela finas, a couve em pedaços e a beringela e a abóbora em cubinhos. Pica a cebola, o alho e o tomate (sem pele).

3. Numa caçarola com um fio de azeite, refoga a cebola e o alho com o louro. Junta o tomate e a cenoura e mexe até ficarem macios. Adiciona a beringela, a abóbora, a couve e os cogumelos e tempera com sal, pimentão-doce e cominhos. Tapa e deixa cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Junta o feijão e o caldo (ou água a ferver) e deixa apurar; depois, mistura o chouriço e retifica o tempero.

4. Entretanto, lava o arroz integral e escorre. Numa panela com um fio de azeite, salteia o arroz com o dente de alho inteiro (descascado) e o raminho de coentros, mexendo até ficar levemente dourado. Junta a água e sal e deixa cozer por cerca de 25 minutos numa panela de pressão ou 40 minutos numa panela normal, até que o arroz fique macio e absorva o líquido.

5. Serve a feijoada polvilhada com a salsa picada e acompanha com o arroz integral e rodela de laranja.



TOFU E ALHO FRANCÊS À BRÁS E SALADA VERDE COM NOZES E PASSAS

(A COZINHA VERDE)

4-6 doses | 50 min | média

INGREDIENTES

Brás

- » 400 g de tofu
- » 1 alho francês cortado em tiras finas
- » 1 cebola grande cortada em meias luas
- » 1 molho grande de salsa fresca e picada
- » curcuma moída q.b.
- » pimenta preta q.b.
- » alho em pó q.b.
- » sal marinho integral q.b.
- » aprox. 250 g de batatas cortadas em palitos finos
- » azeitonas pretas q.b. (para guarnecer)

Creme

- » 100 g de tofu
- » 1 c. sopa de levedura nutricional
- » 1 dente de alho
- » curcuma moída q.b.
- » pimenta preta q.b.
- » fio de azeite extra virgem
- » 1/2 cháv. de natas vegetais

Salada Verde com nozes e passas

- » vegetais crus em proporções variáveis (rúcula, alface, espinafres, agrião, couve branca)
- » nozes e sultanas a gosto
- » sumo de laranja q.b. (espremido na hora)
- » fio de azeite extra-virgem
- » pitada de sal marinho integral
- » pitada de pimenta preta (opcional)

Tofu e alho francês à brás

1. Descasca e corta as batatas em palitos finos. Dispõe as batatas num tabuleiro forrado com papel vegetal. Rega com um fio de azeite e leva ao forno pré-aquecido a 200°C, 15 a 20 minutos ou até dourar. Reserva.

2. Num processador, coloca 100g de tofu, levedura nutricional, alho, pimenta preta, curcuma, azeite extra virgem e uma parte das natas vegetais. Tritura até obter um creme aveludado e homogéneo. Reserva.

3. Numa tigela, com a ajuda de um garfo, esmaga as 400g de tofu. Reserva.



4. Numa frigideira larga, salteia a cebola num fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida acrescenta o alho francês. Salteia mais um pouco. De seguida, acrescenta o tofu e tempera com sal marinho, pimenta-preta, curcuma e alho moído. Deixa apurar. Incorpora as batatas assadas e o creme de tofu que preparaste no início e deixa cozinhar em lume brando por uns minutos. Acrescenta as restantes natas até obter a consistência desejada. No final, adiciona a salsa fresca e desliga o lume.

5. Transfere para uma travessa e finaliza com azeitonas pretas e salsa.

Salada Verde:

1. Lava e corta os vegetais em tiras finas. Acrescenta o sal e a pimenta (se usares), as nozes partidas grosseiramente, as sultanas, o sumo de laranja e o azeite. Massaja bem com as mãos e serve como acompanhamento do tofu e alho francês à brás.

SALADA MORNA DE PRIMAVERA (VÂNIA RIBEIRO)

2 doses | 50 min | média

INGREDIENTES

Para a salada

- » 100 g de quinoa já cozida
- » 250 g de feijão preto já cozido
- » 1/2 abóbora manteiga
- » 1 a 2 beterrabas
- » 2 mãos cheias de espinafres baby
- » 100 g de morangos
- » 50 g de pistácios
- » azeite
- » alho em pó a gosto
- » pimentão doce a gosto
- » pimenta a gosto
- » alecrim a gosto

Para o molho

- » 2 c. sopa de tahini (pasta de sementes de sésamo)
- » sumo de 1/2 limão
- » 1 c. sopa de levedura nutricional
- » 2 a 3 c. de sopa de bebida vegetal de amêndoa
- » pimenta preta a gosto
- » pitada de sal marinho
- » alho em pó a gosto
- » noz moscada a gosto

Abóbora e beterraba assada:

1. Descasca a abóbora e a beterraba.
2. Corta a abóbora e a beterraba em cubos. Coloca cada uma em travessas de forno diferentes.
3. Tempere ambas com azeite, alho em pó, pimentão-doce, pimenta e alecrim.
4. Envolve bem os temperos e leva ao forno a 180°C por cerca de 40 a 45 minutos ou até estar assado.

Molho de tahini:

1. Num recipiente, junta o tahini, o sumo de limão, a levedura nutricional, os temperos e a bebida vegetal.
2. Tritura com uma varinha mágica ou processador até estar tudo bem envolvido. O molho deverá ficar mais líquido.

Salada morna de primavera:

1. Numa tigela, junta os espinafres, a quinoa, o feijão preto, a abóbora e beterraba assadas e envolve.
2. Serve com morangos, pistácios e o molho de tahini.



MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL COM ABACATE (VÂNIA RIBEIRO)

4 doses | 3 min | muito fácil

INGREDIENTES

- » 1 abacate maduro
- » 2 bananas pequenas ou 1 banana grande
- » 5 tâmaras medjool ou 8 tâmaras deglet noor sem caroço
- » 3 c. sopa de cacau cru em pó
- » 1/4 copo de manteiga de amêndoa ou amendoim
- » 1/3 copo de leite vegetal (por exemplo, leite de coco caseiro)

1. Num processador de alimentos junta todos os ingredientes e tritura até obter uma massa sem grumos.

2. Coloca em taças, tapa com papel celofane para não se formar uma crosta por cima da mousse e leva ao frigorífico por 2 horas antes de servir.

3. Antes de servir corta algumas amêndoas e coloca por cima da mousse.

DICAS: Dura até 3 dias no frigorífico pois o abacate tem tendência a oxidar.



BOLO NATURAL DE AMÊNDOA E CACAU (A COZINHA VERDE)

12 doses | 45 min | média

INGREDIENTES

Para o bolo

- » 3 cháv. de amêndoas sem pele trituradas
- » 1/2 cháv. de cacau cru em pó
- » 2 c. chá de fermento sem glúten
- » 2 bananas maduras
- » 1/2 vagem de baunilha
- » 1/2 cháv. de azeite extra virgem (em alternativa, usa óleo de coco na mesma proporção, derretido)

- » 1/2 cháv. de bebida de amêndoa sem açúcar
- » 5 c. sopa de geleia de arroz (em alternativa, usa geleia de agave ou xarope de ácer)
- » pitada de sal marinho integral

Para a cobertura

- » 1 cháv. de tâmaras medjool descarocadas
- » 1/4 cháv. de cacau cru em pó
- » 1/2 cháv. de água

Bolo:

1. Pré-aquece o forno a 180°C. Num processador, tritura as amêndoas até obteres uma farinha fina. Numa taça grande, mistura esta farinha com o cacau, o fermento e o sal marinho.

2. Esmaga as bananas e junta à taça, juntamente com o azeite, a bebida de amêndoa, a geleia de arroz e as sementes da vagem de baunilha (para retirar as sementes faz um corte longitudinal na vagem e raspa com cuidado as sementes do seu interior). Incorpora tudo com uma vara de arames.

3. Forra uma forma redonda com papel vegetal (ou utiliza uma anti-aderente) e verte a massa na forma. Leva ao forno por 30 minutos ou até um palito sair limpo. Deixa arrefecer bem antes de desenformar. Reserva.

Cobertura:

1. Tritura todos os ingredientes num processador até obter uma textura cremosa. Com a ajuda de uma espátula distribui a cobertura sobre o bolo. Decora com flocos de coco.



RECEITA	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
Papas de aveia c/ bebida vegetal	347,11	15,75	7,70	53,45	7,05
Torrada c/ manteiga de amendoim + bebida vegetal + fruta	436,53	16,17	12,80	63,52	9,08
Húmus c/ palitos de cenoura/ pepino	227,06	14,40	8,52	24,66	8,94
Almofadinhas de legumes	351,21	11,10	17,29	37,33	5,87
Feijoada de legumes à portuguesa	349,41	21,68	7,09	47,90	15,18
Salada morna de Primavera	509,78	25,01	29,11	38,82	15,95
Mousse de chocolate saudável c/ abacate	214,74	6,17	9,39	27,64	5,93
Sopa de Legumes	78,51	6,00	2,97	7,23	6,14
Caldo verde tradicional	227,37	11,26	6,70	29,18	5,93
Tofu e alho francês à Brás + salada verde c/ nozes e passas	425,73	21,93	22,63	38,42	7,65
Bolo natural de amêndoa e cacau	275	7,44	20,10	16,62	5,00

NOTA: O **valor nutricional** foi calculado para as quantidades referidas nas receitas e ajustado para **1 porção**.



~~~~~

# Alimentação Equilibrada



# O equilíbrio no Prato

Este é o referencial da refeição vegetariana saudável. Deverá conter três grupos de alimentos:



Tem em consideração:

- » A **água** deverá ser a bebida de eleição.
- » Idealmente, os alimentos que consumimos deverão ser da **época e locais**.
- » O **tofu, seitan e tempeh** podem ser utilizados em substituição das **leguminosas**.

# Como garantir a absorção de nutrientes chave?

## Cálcio

É um mineral fundamental ao **desenvolvimento ósseo** durante o crescimento e à **manutenção da saúde óssea** em idade adulta.

- » A **bebida de soja fortificada** é aquela que tem um perfil nutricional mais completo;
- » Consume também **legumes de folha escura**.

## Ácidos gordos

Algumas gorduras (insaturadas) são **indispensáveis à manutenção da saúde**, como é o caso dos ácidos gordos ómega 3 e 6, que devem ser obtidos na proporção correta.

- » Consume diariamente **linhaça (moída), sementes de chia** ou de **cânhamo**;
- » Dá **preferência ao azeite** como tempero ou para cozinhar;
- » Ingere **frutos secos** (avelãs, nozes).



# Ferro

O ferro é necessário à **formação de hemoglobina** e, consequentemente, para o transporte de oxigénio nas células. Existe uma grande variedade de alimentos vegetais que nos fornecem este nutriente.

É um mito, o de que precisamos de carne para obter ferro, pois uma grande variedade de alimentos vegetais fornecem este nutriente. A absorção é facilitada pela presença de **alimentos ricos em vitamina C**.

- » Adiciona uma **fonte de vitamina C** como legumes crus, sumo de limão como tempero, fruta de sobremesa ou sumo de laranja natural a acompanhar a refeição;
- » Usa **sementes** (sésamo, papoila, linhaça, chia);
- » Consome regularmente **leguminosas** (soja, feijão, tremoços);
- » Optar por **cereais integrais** (pão, aveia, massa, arroz) que, a seguir às leguminosas, são os que mais ricos em ferro;
- » Consome também **legumes de folha escura** (couve, espinafres);
- » Bebe um **copo de sumo de laranja** às refeições;
- » **Evita beber café e chá** durante as refeições.

## Vitamina B12

Quem segue uma alimentação vegetariana (que exclui carne, peixe, ovos e derivados de leite) deve ser especialmente vigilante em relação à absorção da vitamina B12 (cianocobalamina), que é **indispensável às funções do sistema nervoso e prevenção de doenças.**

- » A **suplementação sublingual** é a forma mais segura de garantir o aporte necessário;
- » O consumo de **alimentos enriquecidos em B12** é uma alternativa (leite e iogurtes reforçados).

## Iodo

O iodo é um mineral essencial, sendo imprescindível para o **correto funcionamento da glândula tiróide.**

- » As principais fontes de iodo numa dieta vegetal são o **sal iodado, algas (kombu, clorela, nori)** e a cianobactéria **spirulina.**



**Dicas Úteis**



## Como começar?

- » Experimenta **“veganizar” algumas receitas tradicionais e preferidas**, para que seja mais fácil começares (ex: alho francês à brás, feijoada);
- » Obtém um **livro de receitas vegetarianas** que te possa ajudar a aprender a cozinhar pratos simples e deliciosos (vê a nossa lista);
- » Sempre com pressa? Experimenta **cozinhar em quantidade (batch cooking)** num dia mais livre e congela para toda a semana;
- » Experimenta **pratos étnicos** que já são frequentemente vegetarianos (ex: falafel, húmus, sushi, pratos indianos);
- » No teu ritmo: não tem de ser tudo ou nada; podes começar a **mudança gradualmente**, cortando a carne e peixe em alguns dias da semana, até completares a tua transição na totalidade.

## Como substituir o queijo?

- » O queijo de origem vegetal já pode ser encontrado em vários **supermercados convencionais, ou, alternativamente, em lojas de produtos naturais**. Podes encontrar uma grande variedade: estilo fatiado, mozzarella, cheddar, para barrar, em cubinhos, etc.
- » Também podes preparar o teu queijo em casa, usando **frutos secos como o caju ou a amêndoa** (vê um exemplo aqui).



## Como substituir um ovo?



» 1 c. sopa + 3 c. sopa de de linhaça + 3 c. sopa de água morna



» 1/2 banana esmagada

### Outras:

» 1 c. chá bicarbonato de sódio + 1 c. sopa de vinagre;

» 2 c. sopa de água + 1 c. chá de óleo + 2 c. chá de fermento em pó;

» 1/4 cháv. de polpa de maçã.

## Como substituir o leite?



» Bebidas vegetais de soja, arroz, amêndoa, caju, aveia, coco, millet.

## O que barrar no pão?



» Creme vegetal de soja, sésamo ou frutos secos (amendoim, amêndoa, caju).

## Suplementação proteica para desportistas:



» Proteína vegetal de arroz, ervilha, soja;  
» Barras proteicas.

## Como obter a proteína?

» Leguminosas (feijão, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, tremçoço, soja);

» Quinoa;

» Tofu, tempeh;

» Seitan.





# Ligações Úteis



# Livros

» **COMO NÃO MORRER**

Michael Greger

» **SEGREDOS DA NUTRIÇÃO**

Maria Aragão

» **O QUE FAZ BEM E O QUE FAZ MAL**

Magda Roma

» **BEM COMER, MELHOR JOGAR**

Darchite Kantelal

» **COZINHA VEGETARIANA À PORTUGUESA**

Gabriela Oliveira

» **O LIVRO DAS RECEITAS VEGAN**

Magda Roma

» **OS BÁSICOS DA COZINHA VEGANA**

Maria de Oliveira Dias

» **COMO ASSIM, VEGAN?**

Inês David

» **A COZINHA VERDE**

Filipa Range

» **DELICIOUSLY ELLA**

Ella Mills

» **AS 5 CORES DA COZINHA SAUDÁVEL**

Vânia Ribeiro

» **VEGAN PARA TODOS**

André Nogueira e Rita Parente

# Documentários



## \_ AMBIENTE

- » Before the Flood (2016)
- » Cowspiracy: The Sustainability Secret (2014)
- » Meat the truth (2007)

## \_ ALIMENTAÇÃO

- » What the Health (2017)
- » The End of Meat (2017)
- » Vegan 2017
- » Food Choices (2016)
- » Hungry for Change (2012)
- » Vegucated (2011)
- » Forks Over Knives (2011)
- » Food Matters (2008)

## \_ ANIMAL

- » Dominion (2018)
- » The Hidden Side Of Animal Transport/ A Face Oculta do Transporte de Animais (2018)
- » Okja (2017)
- » Speciesism: The Movie (2013)
- » Maximum Tolerated Dose (2012)
- » Earthlings (2005)
- » A Carne é Fraca (2005)



# Blogues e canais youtube



## \_ CANAIS YOUTUBE

- » Tuga Vegetal
- » Bárbara Cardoso
- » RafaelPintoPT
- » Deliciously Ella
- » VegTube
- » Presunto Vegetariano
- » NutritionFacts.org
- » Mic the Vegan

## \_ BLOGUES

- » O Vegetariano  
***ovegetariano.pt***
- » Made by Choices  
***madebychoices.pt***
- » A Cozinha Verde  
***acozinhaveverde.blogs.sapo.pt***
- » Alho Francês  
***alhofrances.pt***
- » Dicas da Oksi  
***dicasdaoksi.pt***
- » Cocoon Cooks  
***cocooncooks.com***

# Aplicações



**HAPPYCOW**  
(iOS, Android)

» Restaurantes (com opções ou estritamente) vegetarianos



**DAILYDOZEN**  
(iOS, Android)

» Rastreia quantidade de comida consumida por dia (leguminosas, sementes, etc.)



**IS IT VEGAN?**  
(iOS, Android)

» Identifica um produto através do código de barras e indica se é vegan



**VEOND**  
(apenas p/ iOS)

» A app vegan e vegetariana com ofertas e descontos.



**VEGAN ADDITIVES**  
(iOS, Android)

» Informação sobre os aditivos



**CRUELTY-CUTTER**  
(iOS, Android)

» Produtos não testados em animais



**VEGSAFE**  
(apenas p/ iOS)

» Ingredientes e/ou materiais aptos para veganos em comida, roupa e cosméticos



**VEGGIEBEERS**  
(iOS, Android)

» Bebidas alcoólicas adequadas para veggies

# Esta é a escolha da *#geração celeiro*



A Maior Seleção de  
Produtos  
Vegan em Portugal!

- # Alimentação Saudável e Biológica
- # Restaurante / Take away
- # Cosmética Natural e Biológica
- # Suplementos Alimentares



**CELEIRO**  
viver de corpo e alma

Descubra tudo o que temos para si numa [Loja Celeiro](#) ou em [celeiro.pt](#)



Lorem ipsum

naturally  
green

Importação e distribuição em Portugal de Produtos 100% Vegetais  
Alternativas ao Queijo | Iogurtes | Chás | Snacks | Petiscos | Chocolates | Entre outros...

Loja  
Vegetariana.pt

Caminho Zero  
Loja Eco & Vegan

BIO ORGANIC  
FOOD  
Origens

[www.origensbio.pt](http://www.origensbio.pt)



VeganCare

[www.vegancarecosmetics.com](http://www.vegancarecosmetics.com)

## DESAFIO VEGETARIANO

Um **desafio** que te propõe a **experimentares** uma **alimentação 100% de origem vegetal**, com **acompanhamento** através de informação, ementas, redes sociais e uma equipa de mentores!

[www.desafiovegetariano.com](http://www.desafiovegetariano.com)



### A BERINGELA RESPONDE

Gostavas de experimentar uma alimentação vegetariana **mas não sabes bem como o fazer?**

Experimenta o nosso **guia interactivo**, em que te vamos encaminhar na direcção certa!

[www.veggiekit.pt/beringela](http://www.veggiekit.pt/beringela)

# FAQ



## 1. Qualquer pessoa pode adoptar uma dieta vegetariana?

Sim! A própria Direcção Geral de Saúde, no Manual “Linhas de Orientação para uma alimentação vegetariana saudável”, diz: “Sabemos hoje que uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem planeada, pode preencher todas as necessidades nutricionais de um ser humano e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida, incluindo a gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou até atletas”.

## 2. Vou gastar mais dinheiro com uma dieta vegetariana?

Tal como numa dieta omnívora, é possível optar por alimentos mais baratos e por alimentos mais dispendiosos. Os produtos alimentares mais baratos no supermercado são, regra geral, vegetarianos: batatas, feijão, grão, arroz, massa, vegetais, etc.

## 3. Os humanos, como omnívoros, não têm necessidade de comer animais?

O Ser Humano pode, de facto, digerir alimentos de origem animal, mas isso não significa que sejam imprescindíveis. Uma pessoa pode perfeitamente optar por uma dieta vegetariana, e isso até pode conferir alguns benefícios de saúde.

## 4. Consigo obter proteína numa dieta vegetariana?

É muito incomum, até inaudito, ouvirmos relatos sobre pessoas que sofrem com deficiência de proteína. Para a pessoa comum, é relativamente fácil alcançar as doses diárias recomendadas de proteína com uma alimentação vegetariana. Por exemplo, 100 gramas de soja contêm cerca de 36grs de proteína (comparado com as 26grs de proteína presentes em 100grs de bife).

# Notas



A writing area consisting of 12 horizontal dark blue lines. The page is decorated with faint, light-colored illustrations of various vegetables: a pink cherry tomato in the top left, green leafy vegetables in the middle left, a green kiwi slice in the center, a carrot in the middle right, a mushroom in the bottom right, and a cluster of almonds and cashews in the bottom left.



**DESCOBRER MAIS ONLINE:  
artigos, receitas e guias!**

[www.veggiekit.pt](http://www.veggiekit.pt)



## REFERÊNCIAS

Associação Sistema Terrestre Sustentável. **Resultados da Pegada Ecológica e da Biocapacidade de seis municípios portugueses**. Zero. 2018

Pinho J, Silva S, Borges C, Santos C, Santos A, Guerra A, Graça P. **Alimentação vegetariana em idade escolar**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde. 2016.

Silva S, Pinho J, Borges C, Santos C, Santos A, Graça P. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde. 2015.

Silva, S. **Como evitar os défices nutricionais numa dieta de base vegetal** (ebook). 2018

## CRÉDITOS

**Ilustração e design:** Joana Magalhães. **Texto:** Ana João Martins, Carla Ceia, Daniela Ferreira, Nuno Agostinho, Nuno Alvim, Sara Leite. **Nutrição:** Sandra Gomes Silva, Rafaela Honório. **Receitas:** Gabriela Oliveira, Filipa Range, Magda Roma, Vânia Ribeiro.