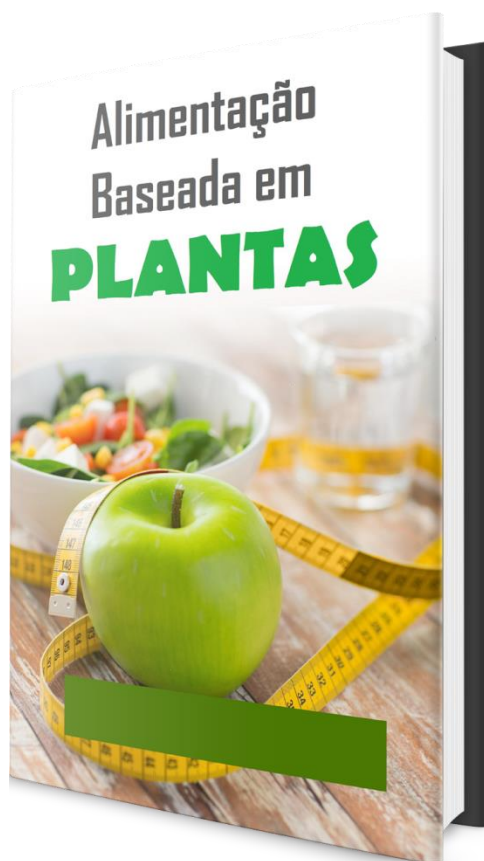


# Alimentação Baseada em Plantas



**Oferecido por:**

Marketing Digital Top

# Termos e Condições

## Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

## SUMÁRIO

Introdução .....	4
Capítulo 1: O que é comer à base de plantas? .....	5
Capítulo 2: A ciência por trás da alimentação baseada em plantas .....	7
Capítulo 3: Inicie seu estilo de vida baseado em plantas .....	14
Capítulo 4: Receitas à base de plantas .....	21
Capítulo 5: Dicas adicionais para o sucesso .....	36
Conclusão.....	40

## Introdução

À medida que nossa sociedade evolui, enfrentamos constantemente a necessidade de mudar nossos comportamentos e hábitos para aumentar nossa saúde e qualidade de vida. Agora estamos enfrentando mudanças climáticas, insegurança alimentar e mais de 40% da nossa população está sofrendo de doenças crônicas.

Uma das idéias recentes apresentadas para melhorar nosso mundo e saúde é a nutrição baseada em plantas.

Embora os regimes alimentares não sejam algo que nosso médico prescreve (ainda), a pesquisa está mostrando que os alimentos têm muito a contribuir para a nossa saúde. É também uma opção menos onerosa para a nossa sociedade do que prescrever medicamentos.

### COMER COM BASE EM PLANTAS

Se você deseja salvar os animais, tornar-se mais saudável ou simplesmente se sentir melhor, a nutrição à base de plantas é uma ótima opção para quem quer ser uma pessoa melhor e mais saudável.

A escolha de uma nutrição baseada em vegetais não precisa ser um compromisso complexo. Com a ajuda deste guia, você estará pronto para entrar no mundo da alimentação à base de plantas em pouco tempo e se preparar para o sucesso.

Neste livro, você aprenderá sobre nutrição baseada em plantas, a pesquisa sobre ela e como você pode fazer a transição com sucesso para uma nutrição baseada em plantas. Você também encontrará algumas receitas para iniciar sua jornada e encontrará respostas para perguntas que podem estar limitando você na sua transição para uma nutrição baseada em plantas.

Primeiro, vamos definir o que é comer à base de plantas.

## Capítulo 1: O que é comer à base de plantas?

Estamos ouvindo cada vez mais a palavra nutrição baseada em plantas em nossa sociedade. Com o lançamento de documentários como *Game Changers*, livros como *Forks sobre facas* e o surgimento de atletas que mudam sua nutrição para serem baseados em plantas, é preciso se perguntar o que é isso.

Nosso entendimento sobre comer à base de plantas pode diferir de um indivíduo para outro. No mundo da nutrição, a alimentação baseada em vegetais está tendo uma grande parte da nutrição proveniente de vegetais, frutas, ervas, nozes, grãos integrais e também inclui legumes ou outras plantas.

Um espectro de opções de nutrição baseada em plantas está disponível para você. Alguns são muito rígidos (dieta vegana), outros ainda estão adicionando produtos de origem animal, como laticínios (vegetarianos), e no outro extremo do espectro estão aqueles que ainda comem carne, aves e peixes ocasionalmente.

Certa vez, acreditávamos que os humanos primitivos consumiam uma grande proporção de proteína animal em sua dieta. É dessa crença que, na década de 2000, a dieta Paleo (principalmente composta por proteína animal) se tornou realmente popular no mundo da nutrição e dieta.

Embora agora sabemos que a nutrição de primatas bípedes e *Homo sapiens* era composta principalmente de nozes, frutas, folhas, raízes, sementes e água. Nesse caso, a dieta Paleo “original” era, na realidade, comer à base de plantas. Também está ligado ao fato de que alguns dos animais mais fortes da Terra não são carnívoros. O mamífero mais forte é o gorila (a maioria é herbívora). Ele tem a capacidade de levantar cerca de 4409 libras., Ou seja, 10 vezes o seu peso corporal.

Seria como um indivíduo de 200 libras levantando 2000 libras. Se outros mamíferos podem viver uma vida saudável e forte com uma nutrição baseada em plantas, provavelmente também podemos.

## Por que escolher uma nutrição à base de plantas?

Existem muitas razões para escolher uma nutrição à base de plantas. Discutiremos com mais detalhes algumas dessas razões, mas aqui está o nosso top 5:

**Melhore sua saúde:** a maioria dos americanos consome o dobro da ingestão diária recomendada de proteínas, o que também pode causar problemas com a digestão. Ao reduzir a ingestão de alimentos para animais, você provavelmente atingirá a ingestão diária recomendada de proteínas sem ultrapassá-la.

Além disso, um aumento no consumo de vegetais, grãos e feijões trará mais fibras à sua nutrição.

Os americanos não consomem fibra suficiente e isso pode levar à inflamação do trato digestivo, constipação e hemorróidas.

**Sucesso na perda de peso e no controle de peso :** em geral, os indivíduos que recebem uma nutrição baseada em plantas tendem a consumir menos calorias do que os indivíduos que consomem proteína animal. Isso ocorre porque a maioria de suas calorias é proveniente de opções mais saudáveis e menos calorias por peso. Os comedores de vegetais tendem a comer menos alimentos processados e a evitar restaurantes com foco em carne, como a cadeia de fast-food, que oferece opções de refeições não saudáveis.

**Prevenir ou gerenciar uma doença crônica:** Como você verá na próxima seção, as pesquisas demonstram que indivíduos com nutrição vegetal podem prevenir doenças crônicas, reduzir a obesidade e principalmente incentivar um estilo de vida saudável e aumentar sua qualidade de vida.

**Pare de gastar em suplementos:** você sabia que a população de nosso país gasta mais de US \$ 30 bilhões por ano em suplementos? E se você não precisasse desperdiçar esse dinheiro?

Com uma nutrição baseada em vegetais, é mais provável que você receba todos os nutrientes de fontes naturais, como legumes, legumes e frutas. Isso não apenas poupa dinheiro, mas também evita que você se lembre de comprar e consumir suplementos.

**Salve nosso planeta:** a agricultura utiliza aproximadamente 70% de nossa água doce (globalmente, em média). Dito isto, a produção de carne requer cerca de 1000% mais água (1 kg requer de 5000 a 20.000 litros de água) do que alguns grãos como trigo (1 kg de trigo requer entre 500 e 4000 litros de água).

Além disso, grande parte do grão é cultivada para alimentar os animais que ingerimos e, se começássemos a ingeri-lo e reduzir nosso consumo de carne, menos água e menos recursos seriam usados para produzir alimentos para animais.

## Capítulo 2: A ciência por trás da alimentação baseada em plantas

Pesquisas mostram que precisamos de mais frutas e vegetais em nossos pratos para prevenir doenças crônicas e ajudar com nosso controle de peso. Na próxima seção, você aprenderá sobre o que precisamos mais em nossa ingestão nutricional (vegetais, frutas, fibras) e o que precisamos menos (sódio, açúcar, proteína) para viver uma vida mais saudável.

### Frutas e vegetais

Comer à base de plantas significa que você tem uma grande proporção de sua refeição proveniente de alimentos à base de plantas. Dito isto, frutas e os legumes são frequentemente a principal coisa que vem à mente quando pensamos em uma nutrição baseada em vegetais.

Segundo alguns estudos, apenas 15% da nossa população é capaz de atender ao requisito mínimo de recomendação diária para frutas e menos ainda (10%) para vegetais. Especialistas em nutrição em todo o mundo concordam que o consumo insuficiente de frutas e legumes contribui para a epidemia de obesidade e doenças crônicas relacionadas à má nutrição, especialmente em nosso país.

Um relatório publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou que uma ingestão diária de 400 g de frutas e vegetais contribuísse para a prevenção de doenças crônicas que incluem diabetes, doenças cardíacas, câncer e obesidade. Para colocar isso em perspectiva, 1 tomate é de aproximadamente 75 g, enquanto uma batata de tamanho médio é de cerca de 150 gramas. Para as frutas, uma maçã média mede cerca de 150 g e um pequeno kiwi cerca de 75 g.

## **Fibra**

Como mencionado anteriormente, a fibra está faltando na nutrição dos americanos. Recomenda-se consumir diariamente de 25 g (mulheres) a 38 g (homens) de fibra. Infelizmente, consumimos uma média de 15 g por dia. Isso não é suficiente para a maioria de nós e pode ter um impacto negativo no intestino e causar prisão de ventre ou hemorróidas.

Segundo a pesquisa, um aumento na ingestão de fibras pode ajudar a prevenir e reduzir doenças cardíacas, diabetes e câncer de cólon.

Você pode encontrar dois tipos de fibra: solúvel em água e insolúvel em água. Fibra solúvel em água pode ser encontrada em frutas, legumes, legumes, aveia e farelo. Como a fibra solúvel em água absorve a água durante a digestão, ela pode ajudar a diminuir ou prevenir a constipação. A fibra também é conhecida por diminuir os níveis de colesterol no sangue.



Quanto às fibras insolúveis em água, elas podem ser encontradas em frutas, vegetais, grãos integrais e muitos cereais, incluindo arroz integral. A fibra insolúvel usa esse nome porque permanece inalterado durante a digestão e ajuda na digestão, incentivando um movimento regular no intestino.

Aqui está a quantidade aproximada de fibra encontrada em vários alimentos à base de plantas:

½ xícara de feijão preto, 7 g

½ xícara de brócolis cozido, 5 g  
1 maçã, 4 g

½ xícara de cereal de farelo (sem açúcar), 14 g

1 xícara de arroz integral cozido,  
3,5 g

1 xícara de aveia, 4 g

## **Sódio**

O sódio pode ser considerado um alimento à base de plantas, mas há um forte aviso para diminuir nosso consumo, para que não excedamos os requisitos de 2300 mg de consumo diário de sódio. O sal na sua cozinha raramente é o culpado. O sódio geralmente vem de alimentos altamente processados (corredor congelado no supermercado) e refeições em restaurantes.

Por exemplo, um hambúrguer de fast-food pode ter o dobro do sódio que um caseiro. Segundo algumas pesquisas, os indivíduos que consomem regularmente uma refeição em restaurantes de fast food estavam aproximadamente 296 mg acima da ingestão diária recomendada.

Outros estudos indicam que indivíduos que tiveram uma nutrição à base de plantas com redução do consumo de sódio (2300-1500 mg por dia) mostraram redução da pressão arterial e aumento da perda de peso. Dito isto, é importante entender que alimentos à base de plantas nem sempre significam alimentos saudáveis. O açúcar é o outro alimento à base de plantas para se tomar cuidado.

## ***Açúcar***

Você sabia que estamos entre os maiores produtores de açúcar do mundo? E também somos grandes consumidores de açúcar (terceiro país do mundo depois da Índia e da China). O americano médio consome 152 libras (seis sacos de cana de açúcar) por ano.

Algumas pessoas tentam convencê-lo de que alguns açúcares são melhores que outros. É verdade que diferentes tipos de açúcares terão um impacto diferente no seu metabolismo. Mas o açúcar continua sendo algo que você não deve consumir em grande quantidade, independentemente de ser proveniente de sucos de frutas, mel ou muffin.

Recomenda-se manter menos de 50 g de açúcar por dia. Um pacote de açúcar é de cerca de 4 g, um copo de leite de vaca tem cerca de 14 g de açúcar, uma marca popular de muffin comprado em loja é de aproximadamente 32 g de açúcar adicionado.

Desafiamos você a começar a examinar os rótulos dos alimentos que você come diariamente e a identificar a quantidade de açúcar que você recebe desses alimentos. Você ficará surpreso ao ver que o açúcar é adicionado a muitos produtos que compramos. Até vegetais enlatados podem adicionar açúcar.

Ao reduzir sua ingestão de açúcar, você aumenta sua chance de perder peso e permanecer saudável enquanto previne doenças crônicas. A leitura dos rótulos pode ser difícil, procure a palavra açúcar no rótulo nutricional e você verá quantos gramas de açúcar há no produto. Muitas empresas ocultam o ingrediente usando vários nomes para descrever o açúcar adicionado, usam pelo menos 60 nomes para açúcar nos rótulos.

As empresas fazem dessa maneira porque podem “dividir e conquistar” se usassem apenas o nome açúcar, esse seria frequentemente um dos primeiros ingredientes da lista (que está em ordem de quantidade) e isso nos diria que não é um problema. opção saudável. Para confundir você (ainda mais) na submissão, eles categorizam o tipo de açúcar pelo nome científico, para que possam ter 10 pequenas quantidades de açúcar em vez de uma grande quantidade de açúcar.

Aqui está um exemplo: a ordem dos ingredientes em uma lata popular de recheio de torta de abóbora é assim: abóbora, água, açúcar, sal, especiarias, dextrose, sabores naturais .

A dextrose é um tipo de açúcar, e algumas empresas optaram por usar esse termo em vez de açúcar, porque colocaria o açúcar antes da abóbora na lista de ingredientes. O mesmo acontece com uma garrafa popular do nosso ketchup que tem o seguinte rótulo de ingrediente: concentrado de tomate a partir de tomate vermelho maduro, vinagre destilado, xarope de milho com alto teor de frutose, xarope de milho, sal, tempero, cebola em pó, aroma natural.

Este usa o termo xarope de milho com alto teor de frutose e xarope de milho para descrever o açúcar. Um pacote de ketchup pesa 9 g e 2 g é açúcar.

Eu sei, escolher saúde parece ser muito trabalhoso, mas depois que você sabe quais produtos são bons para você, isso faz com que o seu supermercado compras mais rápidas. Agora, alguns rótulos dizem que você tem pouco sódio ou nenhum açúcar adicionado . Isso pode ajudá-lo a escolher o item certo mais rapidamente.

## Proteína

É um mito que a proteína animal seja uma proteína melhor que a proteína vegetal. Desde 2007, a Organização Mundial da Saúde indica que a diferença entre proteínas animais ou vegetais não é significativa.

Aqui estão exemplos de quantidade aproximada de proteína encontrada em proteínas vegetais versus proteínas animais:

<b>Proteína à base de plantas</b>	<b>Proteína Animal</b>
1 xícara de soja assada seca, 37 g	1 bife de costela (291 g), 69 g
1 xícara de tofu, 20 g	1 filé de salmão cozido, 35 g
1 xícara de grão de bico cozido, 15 g	1 xícara de queijo cottage, 23 g
1 xícara de quinoa , 8 g	1 xícara de leite integral, 8 g
1 abacate, 4 g	1 ovo, 6 g

Para a maioria dos americanos, a ingestão média diária de proteína é recomendada em 46 g (mulheres) e 56 g (homens). Uma xícara de queijo ralado é cerca de 26 g de proteína e uma xícara de frango em cubos é 38 g de proteína.

Isso significa que, se você comer queijo cottage no café da manhã com um copo de leite, um sanduíche de ovo no almoço e um bife no lombo no jantar, provavelmente estará olhando para o dobro da quantidade de proteína recomendada para a ingestão diária.

Agora você pode entender por que o americano médio come cerca de 100 g de proteína por dia. Nossa sociedade parece estar comendo muita proteína, o que pode causar problemas nos intestinos ou na digestão. É verdade que alguns indivíduos precisam de mais proteína do que outros, mas, em geral, nossa nutrição rica em proteínas é excessiva.

Acreditava-se que você precisava adicionar proteína animal em suas refeições para aumentar a massa muscular.

Alguns estudos e atletas demonstraram que é possível aumentar os músculos e estar em forma com uma nutrição baseada em plantas. Por exemplo, um dos melhores corredores de todos os tempos e ultramaratonista americano, Scott Jurek é conhecido por ser um comedor de vegetais!

Enquanto milhares de pesquisas demonstram os benefícios para a saúde de consumir vegetais como forma de prevenir doenças, muitos ainda se recusam a mudar sua nutrição para aumentar nossa qualidade de vida.

Muitas pessoas acreditam que exercícios, medicamentos e suplementos são suficientes para manter a saúde. Enquanto isso, especialistas no campo da saúde e bem-estar dizem que o controle de peso é 75 a 80% de nutrição e 20 a 25% de exercício.

Então, por que ainda lutamos para implementar a mudança? O que o impede de aplicar as mudanças em sua vida? Bem, há um ditado que diz que algumas pessoas só mudam quando o status quo é mais desconfortável do que mudar.

Você é esse tipo de pessoa? Você está realmente esperando que sua saúde acabe para tornar sua doença sua prioridade número um? Acho que não, porque você não estaria lendo isso se não estivesse pensando em mudar.

Como você não é desistente, vamos para o próximo capítulo. Garantiremos que você tenha todas as ferramentas e conhecimentos para alcançar seu objetivo de comer com base em plantas com sucesso!

### **Capítulo 3: Inicie seu estilo de vida baseado em plantas**

Para ter sucesso na adoção de um estilo de vida baseado em plantas, recomenda-se dar pequenos passos para que você tenha a oportunidade de adotar e manter novos hábitos. Lento e constante é uma ótima estratégia para formar novos hábitos.

#### **Etapa 1: escolha seu tipo de nutrição baseada em plantas**

Como mencionado anteriormente, um espectro de alimentos à base de plantas está disponível para você. Comece identificando o que você gostaria de mudar em sua nutrição. Considerando que sua nutrição será proveniente principalmente de plantas, suas opções são:

**Nutrição estrita à base de plantas (vegan):** Com uma nutrição estrita à base de plantas, você não consumirá carne, peixe ou produtos de origem animal, como laticínios, mel ou ovos.

**Nutrição vegetariana à base de plantas :** Em uma **nutrição** vegetariana à base de plantas, você poderá consumir ovos, leite, queijo e outros produtos de animais, mas sem carne ou peixe.

**Pescatarian nutrição à base de plantas:** O pescatarian nutrição à base de plantas é semelhante ao vegetariano, mas incluem peixes. Isso significa que sua nutrição inclui alimentos à base de plantas, ovos, leite, queijo, peixe e outros produtos de animais, mas não carne.

**Nutrição flexitária à base de plantas:** essa opção é ótima para indivíduos que gostariam de passar lentamente a comer à base de plantas sem comprometer-se totalmente a nunca mais comer carne. Nesta opção de nutrição baseada em plantas, suas refeições terão uma grande proporção de alimentos à base de plantas.

Além de pequenas porções de ovos ou laticínios e, ocasionalmente, incluem carne, peixe, frutos do mar ou aves. Alguns indivíduos dessa categoria adotaram as segundas-feiras sem carne para reduzir o consumo de proteína animal.

É difícil para você decidir? Se sim, deixe-me fazer esta pergunta. Em uma escala de 1 (não pronta) a 10 (vamos fazer isso), como você está pronto para fazer uma mudança na sua nutrição? Se você disse 1–5, tente a opção 4. Mas se você disse 6–10, tente a opção 2 e veja se consegue cumpri-la. Talvez se dê um mês para facilitar sua nova mudança.

Por exemplo, pare de comprar produtos à base de carne quando for ao supermercado , termine de comer toda a comida animal na geladeira e congelador . Não queremos causar desperdício de alimentos, especialmente se você estão escolhendo comer à base de plantas por causa de problemas ambientais benéficos .

## **Etapa 2: Adapte seu supermercado**

Para facilitar a sua ingestão à base de plantas, tente aumentar lentamente a quantidade de alimentos à base de plantas na sua lista de compras e parar de comprar proteína animal e laticínios.

Armazene latas de legumes, como feijão preto ou grão de bico, pois são ingredientes rápidos e fáceis de adicionar a muitas receitas (apenas certifique-se de que não estejam cheios de açúcar ou sal).

Ao comprar legumes em latas, em vez de selecionar os frescos, leia o rótulo e evite adicionar açúcar ou sal. Você pode escolher uma opção sem ou com baixo teor de sódio.

Além disso, você também pode selecionar legumes congelados, como ervilhas ou milho, o mesmo aviso se aplica. Leia o rótulo. Alguns alimentos congelados adicionaram açúcar, sal e manteiga.



Você pode começar observando os rótulos dos produtos que possui na despensa e no freezer. Isso pode exigir um pouco mais de tempo de compras no início, mas, eventualmente, você saberá qual marca é a mais saudável.

Aqui estão alguns exemplos de itens que podem estar na sua lista de compras baseada em plantas:

<b>Frutas</b>	<b>Legumes</b>		
Maçãs	Espargos	Doce	
Damasco	Abacate	Pimentas	
Bananas	Beterraba	Jalapenos	
Amora silvestre	Bok Choy	Chilis	
Amoras	Brócolis	Batatas	
Cantalupo	Couve de Bruxelas	Espinafre	
Cerejas	Cenouras	Abóbora	
Toranja	Couve-flor	Abobrinha	
Uvas	Salsão	Doce	
Melada	Milho	batatas	
kiwis	Pepinos		
Limões / limas	Berinjela		
Nectarinas	Alho		
Laranjas	Vagem		
Pêssegos	Alface / Verdes		
Peras	Cogumelos		
Ameixas	Quiabo		
Framboesas	Cebolas		
Morangos	Abóbora		
kiwis	Espinafre		
Melancia	Tomates		
<b>Grãos</b>	<b>Leguminosas e nozes</b>	<b>Ervas e especiarias</b>	<b>De outros</b>

Arroz basmati	Grão de bico	Manjeriçao	Vegan azedo
Arroz de jasmim	Pinto	Preto	creme
Arroz castanho	Feijões	Pimenta	Vegano
Arroz branco	Lentilhas	Folha de louro	maionese
Arroz selvagem	Ervilhas	Coentro	Pão vegano
Arroz Arborio	Mung	Canela	& envoltórios
(Orzo)	feijões	Cominho	Grão inteiro
Farro	Vermelho	Curry	mostarda
Quinoa	rim	Alho	Cereais de farelo
Tabule	feijões	Gengibre	Mel
Cuscuz	Soja	hortelã	xarope de bordo
Cevada	feijões	Orégano	Amendoim
Flocos de aveia	Preto	Páprica	manteiga
Aveia de corte de aço	feijões	Salsinha	Leite de amêndoa
	Branco	Vermelho	Leite de coco
	feijões	Pimenta	Óleo de côco
	nozes	Sal	Azeite
	Castanha de caju	Açafrão	Húmus
	Amendoim	Baunilha	Tahini
	Nozes	extrair	
	Alfafa		
	Brotos		
	Alfarroba		

### Etapa 3 : planeje suas refeições

Uma das partes mais difíceis de se adaptar à alimentação baseada em plantas é adotar novos hábitos na cozinha. Em vez de comer hambúrgueres ou frango assado no jantar, você precisa encontrar novas maneiras de cozinhar e trazer mais alimentos à base de plantas à sua mesa.

Se você é indo para tentar a abordagem vegan, pequeno-almoço pode ser a mais difícil de se adaptar, especialmente se você está acostumado a comer ovos de manhã.

É altamente recomendável experimentar novas receitas, em vez de tentar adaptar suas receitas antigas a uma nutrição baseada em plantas. Por exemplo, um Mac e queijo à base de plantas é difícil de fazer. No prato comum, o queijo é o principal ingrediente e o queijo à base de plantas está longe de ter o mesmo sabor e textura.

Aqui estão algumas idéias de refeições que você pode planejar para cada refeição. Se você optar por uma nutrição rigorosa à base de plantas, selecione itens que não sejam veganos para o pão, envoltórios, maionese e outros condimentos.

### ***Café da manhã***

O café da manhã pode ser difícil quando você está acostumado a um tipo de café da manhã com bacon e ovo. Tente manter frutas, farelo de cereais e aveia e pão vegano em casa, assim você terá opções rápidas quando não quiser pensar muito no que fazer. Aqui estão algumas idéias para o café da manhã :

Cereais de farelo com bananas e leite à base de plantas (este será um vencedor para a ingestão de fibras).

Farinha de aveia em uma jarra (veja a receita no próximo capítulo)

Pão vegano com manteiga de amendoim natural e sem adição de açúcar

Salada de frutas

Pão hummus e pita

## ***Almoço***

Se o seu almoço habitual for sanduíches de carne, você estará passando por uma transição para o planejamento das refeições. Em geral, muitas opções à base de plantas podem ser rápidas e feitas com antecedência (por exemplo, salada em uma jarra). No próximo capítulo, você encontrará receitas de saladas, envoltimentos e sopas que você pode fazer para o seu almoço.

## ***Jantar***

Em geral, o jantar é o momento em que os indivíduos passam mais tempo com amigos ou familiares. Um jantar à base de plantas pode ser uma combinação de vegetais, grãos e legumes. Aqui estão alguns exemplos:

Hambúrguer vegetariano com batata frita

Legumes, feijão preto e arroz salteados

Arroz e feijão com banana (veja a receita no próximo capítulo)

Tigelas de grãos

Risoto com legumes assados

## **Etapa 4 : Vamos fazer isso!**

A melhor maneira de começar a comer à base de plantas é começar com pequenos passos agora.

Escolha um dia desta semana em que deseja ter um dia de nutrição vegetal . Esse dia será o começo de sua jornada na alimentação baseada em vegetais. Depois de escolher uma data, escolha suas receitas! Este próximo capítulo lhe dará algumas idéias de receitas com as quais você pode começar.

## Capítulo 4: Receitas à base de plantas

Comece sua jornada de comer à base de plantas, as seguintes receitas que você pode adicionar ao seu plano de refeições.

### Breakfast Recipes

#### *papas de aveia de um dia para o outro*

*Esta é uma ótima receita que pode ser preparada com antecedência. Se você trabalha de segunda a sexta-feira, pode fazer cinco potes no domingo, mantê-los na geladeira e comer um antes de ir trabalhar. É uma ótima receita de café da manhã "Grab and Go" que agradará a todos, até as crianças!*

Ingredientes (para uma porção)

Mason Jar

2/3 de xícara de aveia à moda antiga aveia em flocos OU aveia cortada em aço

1 xícara de leite à base de plantas

1/4 colher de chá de extrato de baunilha

1/4 xícara de mirtilos ou morangos congelados

Instruções :

Misture a baunilha e o leite em uma tigela separada

Coloque a aveia na mason jar

Adicione o leite e a baunilha misturados

Adicione as frutas congeladas

Coloque na jarra na geladeira e deixe durante a noite (pode ser guardada na geladeira por até cinco dias)

Dicas adicionais :

Você pode substituir as frutas congeladas por frutas frescas; se você estiver usando bananas, é recomendável adicionar ao pote imediatamente antes de comer.

Outras coberturas: coco, manteiga de amendoim e canela.

Quer algo mais doce? Adicionar datas secas é uma ótima maneira de adicionar um pouco de doçura a esta receita. Para opções mais saudáveis, verifique se a data não inclui adição de açúcar. Xarope de bordo ou mel é outra maneira de adicionar menos adoçantes processados.

### ***Tigela de café da manhã de batata***

*A tigela de café da manhã com batatas é um café da manhã muito saudável para os dias em que você deseja algo mais recheado.*

Ingredientes (para duas porções)

tigela

3 batatas vermelhas grandes

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de chá de pimenta em pó

1 colher de chá de sal marinho

½ de cebola vermelha

½ de pimenta verde

1 abacate fatiado

6 tomates cereja, cortados ao meio

½ xícara de maionese vegana

Suco de ½ limão

1 colher de chá de mostarda integral

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 425 graus.

Limpe as batatas (não descasque-as) e corte-as em cubos de 1 ”.

Em uma tigela, misture as batatas, o azeite e as especiarias.

Coloque em uma assadeira e asse por 30 a 35 minutos até dourar e ficar macio.

Enquanto isso, corte as cebolas e os pimentões.

Adicione a cebola e o pimentão quando restarem 10 minutos para as batatas.

Enquanto os ingredientes estão assando, você pode fazer o molho. Em uma tigela, misture a maionese, o suco de limão e a mostarda até o molho ficar cremoso.

Quando os legumes estiverem assados, divida-os em duas porções. Coloque-os em uma tigela e adicione o abacate fatiado e tomate cereja em cima dos legumes e sirva com o molho por cima.

Dicas adicionais :

Para o molho, você pode controlar a quantidade de suco de limão que você adiciona para torná-lo mais espesso ou mais líquido.

Gostou picante? Adicione ingredientes como chilis , molho sriracha ou jalapenos à receita.

### ***O simplório***

*Esta receita é para os dias em que você deseja tomar um café da manhã rápido e fácil.*

Ingredientes ( 1 porção )

1 fatia de pão vegan

Manteiga de amendoim

1 banana em fatias

Xarope de bordo ou mel



## Instruções

Brinde a fatia de pão, espalhe com manteiga de amendoim, adicione as fatias de banana por cima e regue com xarope de bordo ou mel. Coma .

Dica adicional:

Você não gosta de bananas? Não tem problema, troque as bananas por morangos ou framboesas.

## Almoço Receitas

### *Salada de coentro, milho e feijão preto*

É sempre uma boa ideia guardar algumas latas de milho e latas de feijão preto na despensa. São opções muito versáteis e rápidas para adicionar sabor e proteína a uma refeição.

Ingredientes ( 2 porções ):

Salada

1 xícara de feijão preto

¼ xícara de milho (baixo teor de sódio e sem adição de açúcar)

2 xícaras de verduras de sua escolha (ex: mistura de primavera, espinafre ou alface)

Pepper pimenta verde ou pimentão vermelho (doce), picado

¼ vermelho cebola

2 colheres de sopa de coentro picado

Molho:

1 colher de sopa de azeite

Suco de um limão

¼ colher de chá de cominho em pó

¼ colher de chá de sal marinho

Coentro picado (a gosto)

Instruções:

Em uma tigela, coloque as verduras.

Então, faça o curativo. Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma tigela grande, misture o feijão preto, milho, pimentão e cebola roxa. Depois de combinado, adicione o molho.

Adicione a mistura de feijão preto à tigela de servir por cima das verduras. Cubra com coentro e sirva.

### ***Hummus Veggie Wrap***

Os envoltórios são fáceis e uma ótima maneira de fazer um almoço rápido sem gastar muito tempo na cozinha. Se você está optando pelo vegan, existem envoltórios vegan! Às vezes, eles se escondem na seção congelada, evitam o tempo e simplesmente perguntam ao representante da loja onde você pode encontrá-los na loja local.

Ingredientes ( 1 porção ):

1 Wraps (grãos integrais são geralmente uma opção deliciosa)

½ tomate , cortado

½ abacate fatiado

1/3 pepino inglês, cortado como palitos

1 colher de sopa de hummus (você pode experimentar o hummus de alho se sentir-se aventureiro)

Opcional: 2 azeitonas kalamata , sem caroço e metades

Instruções :

Coloque o embrulho em um prato e espalhe o hummus no meio do embrulho.

Adicione os tomates, pepinos e abacate no embrulho (e azeitonas, se você escolheu essa opção).

Feche o embrulho e aproveite agora ou guarde para o seu almoço!

### ***Sopa de legumes e lentilha***

Sopa é de longe o favorito da família durante os dias frios do inverno. Esta sopa pode ser preparada com antecedência e armazenada para almoços.

Ingredientes ( 4 porções ):

2 colheres de sopa de óleo de coco (ou água)

2 alho cravo , picados

4 cenouras grandes, cortadas

2 talos de aipo, cortados ou cortados em cubos

1 cebola amarela em cubos

4 xícaras de caldo de legumes

1 lata pequena de tomate picado (pouco sódio e sem adição de açúcar)

1/4 colher de chá de sal marinho

1/4 colher de chá de pimenta preta

1 xícara de lentilhas verdes ou marrons não cozidas (bem enxaguadas e escorridas)

Instruções :

Em uma panela grande, em fogo médio, adicione o óleo ou a água na panela.

Quando a panela estiver quente, adicione o alho, a cenoura, a cebola e o aipo. Cozinhe por 4 minutos.

Adicione o caldo, o tomate e os temperos (sal e pimenta) e aumente ligeiramente o calor. Quando o caldo estiver fervendo, adicione as lentilhas.

Mexa as lentilhas no caldo e reduza o fogo assim que começar a ferver novamente.

Deixe cozinhar, descoberto, por aproximadamente 15 minutos (até as lentilhas ficarem macias).

Você pode servir agora ou guardá-lo na geladeira por até 5 dias. Esta receita também pode entrar o freezer.

## Jantar Receitas

### *Tigela de legumes e grãos*

Esta receita é muito versátil e permite que você misture e combine com seus ingredientes favoritos. Aqui estão alguns exemplos de ingredientes que você pode usar:

Grãos	Leguminosas	Legumes	Nozes	Vestir
Selvagem	Soja	Bruxelas	Amêndoas	Balsâmico
Arroz	feijões	brotos	noz	vinagre
Quinoa	Grão de bico	Beterraba	nozes	com
Basmati	s	Pepino	Caju	Azeite
Arroz	Lentilhas	s	s	Lima
Farro	Preto	Tomates	Amendoim	suco
Cuscuz	Feijões	Vermelho	Nozes	
s		cebolas		

	- vermelho Rim Feijões			com Azeite Limão suco com azeitona óleo Dijon mostarda com azeitona óleo
--	------------------------------	--	--	---

Ingredientes ( 1 porção):

1 xícara de grãos cozidos

½ xícara de legumes

1 xícara de vegetais

2 colheres de sopa de nozes

2 colheres de molho

Opcional: temperos de sua escolha

Instruções: Em uma tigela, coloque os grãos, em seguida, adicione os legumes e vegetais, cubra com nozes, molho e especiarias de sua escolha.

***Arroz e feijão com banana***

Este prato inspirado na Costa Rica é muito recheio e uma ótima opção que agradará toda a família! Se é sua primeira vez tentando bananas, verifique se a banana está madura. Ao contrário das bananas, uma banana madura é preta e um pouco de amarelo pode ser visto (mas não verde).

Ingredientes (4 porções):

Arroz:

1 xícaras de arroz branco

1 colher de sopa de óleo de coco (ou outro óleo de sua escolha)

1/2 amarelo cebola, picada

1/4 xícara de aipo em cubos

½ pimentão em cubos

1 cenoura em cubos

2 dentes de alho picados

2 xícaras de caldo de legumes

Instruções:

Em uma peneira, lave o arroz em água fria e reserve.

Adicione o óleo de coco a uma panela de tamanho médio e leve ao fogo médio. Quando o óleo estiver pronto, adicione as cebolas, aipo, pimenta, cenoura e alho. Cozinhe por 2 minutos.

Adicione o arroz à panela e mexa. Depois de mexer uma vez, adicione o caldo de legumes e deixe ferver.

Depois de ferver, reduza o fogo para baixo ou cozinhe e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até o arroz ficar macio.

Feijões:

1 colher de sopa de óleo de coco

1/2 xícara de cebola picada

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de pasta de tomate

1 folha de louro

2 latas de feijão preto, escorra e enxágue uma lata.

1 xícara de caldo de legumes

1 colher de chá de cominho

1/2 colher de chá de pimenta em pó

Suco de 1 limão

Opcional: coentro picado

Instruções:

Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio. Quando o óleo estiver quente, adicione as cebolas e cozinhe para translúcido.

Adicione o alho, a pasta de tomate e a folha de louro. Cozinhe por 30 segundos .



Adicione o feijão preto (a lata inteira e o feijão escorrido) à frigideira. Mash alguns dos grãos (cerca de metade deles).

Adicione o caldo, cominho e pimenta em pó e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo.

Quando estiver pronto, desligue o fogo e adicione o suco de limão e o coentro (se estiver usando)

Sirva com arroz.

Tanchagem:

1 banana-da-terra madura, descascada e cortada em fatias de 1 ”

1 colher de sopa de manteiga

Mel

Instruções:

Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente em fogo médio (cuidado para não queimar a manteiga)

Adicione as bananas às frigideiras para que elas fiquem em uma única camada.

Cozinhe a banana por cerca de 3 minutos (você verá a cor caramelizada marrom) e vire-a para cozinhar por 3 minutos do outro lado.

Quando restarem alguns segundos para o tempo de cozimento, regue com o mel e sirva com o prato de arroz e feijão.

***Risoto com legumes assados***

Risoto é um prato italiano que leva tempo e paciência. Verifique se você está pronto para passar cerca de uma hora na cozinha. É extremamente simples e vale a pena esperar porque esse prato é tão delicioso!

Ingredientes (2 porções):

Vegetais assados:

10 couves de Bruxelas limpas e metades

2 beterrabas descascadas, limpas e cortadas em cubos

4 dentes de alho fatiados

1 colher de sopa de azeite

Risoto:

4 xícaras de caldo de galinha, dividido

2 colheres de sopa de óleo de coco,

½ cogumelos portobello em cubos

1 cebola pequena amarela, cortada em cubos

1 xícara de arroz Arborio

1/3 de xícara de vinho branco seco

1 colher de sopa de manteiga

Pimenta moída, a gosto

Sal, a gosto

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 425 graus.

Enquanto isso, em uma tigela grande, misture todos os ingredientes para os legumes assados.

Transfira os legumes para uma assadeira preparada.

Quando o excesso estiver pronto, asse os legumes por 20 minutos.

Aqueça o caldo de legumes em uma panela em fogo baixo.

Adicione o óleo de coco a uma panela grande em fogo médio.

Adicione os cogumelos à panela e deixe cozinhar por 2 minutos e, em seguida, adicione o arroz arborio .

Mexa o arroz por cerca de um minuto e adicione o vinho seco. Mexa até que o vinho seja todo absorvido.

Quando não houver líquido na frigideira, adicione ½ xícara de caldo de legumes e mexa sempre, até que o caldo seja absorvido.

Adicione ½ xícara de caldo e aguarde até que seja absorvido até você usar todo o caldo na panela. Esse processo deve levar cerca de 20 minutos.

Quando os legumes assados estiverem prontos, retire do forno.

Quando o arroz estiver pronto, divida em dois e coloque em dois pratos. Adicione os legumes assados por cima, sal e pimenta a gosto e aproveite assim que estiver pronto ou mais tarde no almoço.

## **Lanches**

Lanches para comedores à base de plantas podem ser tão simples quanto uma fruta ou um vegetal. Mas às vezes queremos um pouco mais.

A pipoca também é uma ótima opção para um lanche saudável. Se você é um lanche, tenha cuidado quantas calorias você consome, especialmente se vier de açúcar ou sódio. Essas calorias extras podem prejudicar sua saúde.

### ***Data recheada de amêndoa***

Ingredientes

4 tâmaras secas, poço removido

4 amêndoas inteiras

Instruções: Coloque uma amêndoa dentro da data (substituindo o caroço) e coma!

## **Capítulo 5: Dicas adicionais para o sucesso**

Aqui estão as respostas para as perguntas que possam estar em sua mente depois de ler os capítulos anteriores.

### **E se eu for convidada para jantar na casa de alguém?**

Bem, se você é flexível, isso não deve ser um problema, pois você permitiu alguma flexibilidade no seu plano de nutrição para situações como essa. Se você é vegetariano ou pescador, geralmente há uma opção em cima da mesa, a menos que a pessoa esteja fazendo uma lasanha de carne, seria difícil optar por não participar.

Em todos os casos, você poderá evitar uma situação desconfortável e prepará-lo para o sucesso simplesmente perguntando ao seu host se você pode trazer uma salada e, se essa tática não funcionar, seja honesto. Compaixão e honestidade são a melhor política!

Essa também pode ser uma oportunidade para você compartilhar por que escolheu esse objetivo. Cuidado, não seja um pregador; ninguém gosta de ouvir que o que está fazendo está errado e o que o outro está fazendo é melhor.

### **E se eu estiver saindo para uma refeição?**

Esteja preparado! Sempre olhe para o menu do restaurante antes de escolher onde irá comer. Embora as opções de refeições à base de plantas sejam mais proeminentes do que nunca, nem sempre está no menu. Se você esquecer de olhar o menu com antecedência e acabar em um local sem opções, escolha uma salada no jardim ou peça um item do menu sem a carne.

### **E se eu comer carne por engano?**

Como consumidor de vegetais, pode acontecer que você perceba que há frango no envoltório ou carne na salada. Não é grande coisa, você já comeu carne antes. Por outro lado, se você optar pela opção vegana, precisará fazer uma pesquisa sobre quais ingredientes são veganos .

Condimentos como maionese, Worcestershire ou molho de rábano podem conter produtos de origem animal. Certifique-se de que você está bem informado sobre os produtos que são veganos.

### **A batata frita é baseada em vegetais?**

Sim, batatas fritas são tecnicamente um alimento à base de plantas, mas cuidado com junk food! É um alimento altamente processado que geralmente contém uma grande quantidade de sódio.

Se você seguir as recomendações da ingestão diária de 2300 mg de sódio e 50 mg de açúcar, perceberá rapidamente que comer junk food é insustentável, pois um saco de batatas fritas (tamanho da festa) contém cerca de 2550 mg de sódio e 15 g de açúcar. Uma barra de chocolate de 10 ml pode conter 80 mg de sódio e 56 g de açúcar. Adicione uma lata de refrigerante comum (ou refrigerante) à mistura e agora você terá 30 mg adicionais de sódio e 41 g de açúcar.

### **E o leite?**

Estudos mostram que os seres humanos param de produzir a enzima que metaboliza a lactose no leite materno após uma idade precoce. Dito isto, é justo dizer que nos tornamos intolerantes à lactose muito cedo na infância. Estima-se que 75% de nós sejam intolerantes à lactose.

No entanto, muitas pessoas em nosso país continuam a consumir leite de vaca. A escolha de uma nutrição à base de plantas pode ser uma oportunidade para você obter leite à base de plantas, como leite de amêndoa, leite de coco, leite de arroz, etc. Muitas opções estão agora disponíveis na maioria dos supermercados.

### **E a gordura?**

A gordura é um pouco mais difícil de explicar e um pouco mais complexa de entender. Como você já ouviu falar, há gordura boa e gordura ruim. A regra número um com gordura é ficar longe da gordura trans, assim que você a vir em uma etiqueta no supermercado, coloque esse item de volta na prateleira.

Uma regra geral é que não mais que 20 a 30% das calorias devem provir de gordura. A boa notícia é que comer mais vegetais e frutas pode reduzir a quantidade de gordura ingerida.

### **E quanto à aptidão física? E saúde mental?**

Como mencionado anteriormente, a aptidão física desempenha um papel importante na saúde e na perda de peso. Com uma nutrição baseada em vegetais, você provavelmente terá mais energia e será motivado a ser mais ativo. Não caia na armadilha de se comprometer com algo que não gosta. Segundo um estudo, 63% dos membros da academia não usam seus membros.

Encontre algo que você goste de fazer e faça mais. Além disso, não deixe de ser ativo porque você não tem uma hora inteira por dia para se dedicar a ele. Apenas 20 minutos de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) são suficientes para fazer você suar.

Se você já está ativo, preste atenção às mudanças do seu corpo durante as sessões de ginástica e depois, você pode aumentar a ingestão de proteínas à base de plantas.

E saúde mental? De acordo com algumas pesquisas, os comedores de plantas mostraram menos sinais de depressão e doença mental do que os onívoros. Há muito mais pesquisas a serem feitas e certamente alguns aspectos a serem considerados (como ingestão de açúcar), mas essas pesquisas são muito promissoras. A melhor maneira de saber é experimentá-lo e ver como você se sente.

## Conclusão

A alimentação baseada em vegetais pode ser para todos, a idéia principal não é "fazer dieta" ou remover algo da sua nutrição, mas mais sobre a adição de mais vegetais, frutas, nozes, grãos integrais e legumes. Para aqueles que amam seu bife ou hambúrguer de vez em quando, você não precisa eliminar completamente os alimentos à base de animais, mas certamente pode reduzi-lo fazendo mais refeições à base de plantas.

Como você viu na pesquisa, existe uma grande vantagem em não superar as recomendações diárias de ingestão de açúcar, sódio e proteína. Essa é a maneira ideal de evitar problemas de saúde e prevenir doenças crônicas.

Embora o exercício seja importante, a nutrição é provavelmente a principal razão pela qual temos tanto muita obesidade em nossa nação. Não saber o que comer e dificuldade em ler rótulos nos levou a ficar confusos sobre o que comer ou não comer. A melhor abordagem é uma nutrição equilibrada, com muita variedade e abstendo - se de exagerar.

Agora é hora de colocar seu aprendizado em ação. Primeiro, escolha um dia em que você começará a comer à base de plantas, depois selecione suas refeições (receitas de café da manhã, almoço e jantar), faça compras e pegue seus itens de supermercado e implemente a mudança!

Se parece uma grande mudança para você, tente uma vez por semana durante o primeiro mês e vá gradualmente para duas vezes por semana, três vezes por semana, etc. Lembre-se de que lenta e constante é uma ótima abordagem para mudar hábitos, mas principalmente para fazê-los bastão. Comer à base de plantas não é uma dieta, mas uma maneira de viver, então divirta-se!

**Obrigado!**