

guia

# DESCUBRA NOVOS SABORES



## Sumário

1. Introdução
2. Benefícios para saúde
  - 2.1 Prós e contras
3. Como começar a sua alimentação sem carne?
  - 3.1 Comer mais e gastar menos
  - 3.2 Lista de compras
4. Vão faltar nutrientes?
  - 4.1 Proteínas
  - 4.2 Cálcio
  - 4.3 Ferro
  - 4.4 Vitamina B12
5. Potencialize o efeito dos nutrientes
  - 5.1 Como melhorar a absorção do cálcio
  - 5.2 Como melhorar a absorção do ferro
6. Opções de café-da-manhã e lanches
7. Opções de almoço e jantar
8. Sugestões de receitas
9. Mitos e verdades sobre alimentação à base de vegetais
10. Passos para uma alimentação saudável

# 1 Introdução

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) convida você a descobrir novos sabores trocando a proteína animal pela proteína vegetal. O objetivo é estimular a mudança de hábitos, incentivando um prato mais colorido, nutritivo e com menos impacto ambiental.

Segundo o DataFolha, 63% da população gostaria de reduzir o consumo de carnes, pois acredita ser uma opção mais saudável, porém não sabe por onde começar.

“O que a gente quer é que as pessoas se sintam empoderadas para serem protagonistas de suas mudanças. Se você quer reduzir ou parar de comer carne – seja pelos animais, por você, pelo planeta – você pode, e nós vamos te ajudar”, complementa Michelle Letran, *campaigner* da SVB.

Uma alimentação baseada em vegetais, além de fazer bem para a nossa saúde e para o planeta, é uma opção saborosa e acessível.

Seja bem-vindo!

**Michelle Letran**

*Campaigner*

**Renata Victoratti**

Nutricionista

**Myllena Salles**

*Chef*

## 2

## Benefícios Para Saúde



As doenças do coração são as maiores causas de morte no Brasil e no mundo

**70%**

da população tem um grau de intolerância à lactose

**70%**

das mortes estão relacionadas a estilo de vida e alimentação como:

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Dislipidemias

**59%**

das pessoas estão reduzindo o consumo de carnes devido a preocupações com a saúde

**14%**

da população excluiu as carnes da alimentação, o que corresponde a cerca de 30.000 pessoas

**Referências:**

GFI. The Good Food Institute. **Pesquisa Mercado Consumidor de Proteínas Alternativas**, 2020. Disponível em: <<https://gfi.org.br/wp-content/uploads/2021/02/O-consumidor-brasileiro-e-o-mercado-plant-based.pdf>>; Acesso em 10 jun. 2021.  
 IBOPE. Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Pesquisa de Opinião pública sobre o vegetarianismo**, 2018. Disponível em: <[https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf)>; Acesso em 12 jun. 2021.  
 WHO. World Health Organization. **Healthy diets**, April 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>>; Acesso em 12 jun. 2021.  
 IBOPE. Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Pesquisa de Opinião pública sobre o vegetarianismo**, 2018. Disponível em: <[https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf)>; Acesso em 12 jun. 2021.



# Prós e contras de uma alimentação à base de vegetais

## PRÓS

- Melhora o perfil lipídico, pois reduz os níveis de colesterol e de gorduras “ruins”;
- Aumenta o teor de fibras e auxilia o funcionamento metabólico e intestinal;
- Aumenta a oferta de vitaminas, minerais e antioxidantes, melhorando a disposição, rendimento, concentração, atenção e imunidade.

## CONTRAS

- Não tem contraindicações.\*

\* Em casos de alimentação vegetariana estrita, a vitamina B12 deve ser suplementada com acompanhamento de um profissional

### Referências:

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **Journal of the American Diet Association**, v. 116, n. 12, p. 1970-80, 2016.

AHA. AMERICAN HEART ASSOCIATION. Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets. 2020. Disponível em: <[https://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-and-Stroke-Encyclopedia\\_UCM\\_445084\\_ContentIndex.jsp?levelSelected=2&title=vegetarian%20diets](https://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-and-Stroke-Encyclopedia_UCM_445084_ContentIndex.jsp?levelSelected=2&title=vegetarian%20diets)>; Acesso em 10 jun. 2021.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças cardiovasculares**. 2017. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>>; Acesso em 12 jun. 2021.

3

## Como começar uma alimentação sem carne?

Para toda mudança, planejamento e organização são os primeiros passos!

Às vezes nos preocupamos tanto com os alimentos que estamos reduzindo ou excluindo que esquecemos de outros alimentos que podem ser incluídos no dia a dia.

Feijões, por exemplo: temos carioca, preto, branco, de corda, jalo, fradinho etc.

Quantas variedades de feijões consumimos no mês ou mesmo no ano?

### → E as frutas, verduras e legumes? Quantas opções consumimos na semana?

O ideal é montar um prato com variedade de texturas, sabores e cores para diversificar as vitaminas, os minerais e os fatores antioxidantes do prato.

### → Mas se retirarmos a carne, o que sobra?

Quando paramos de consumir as carnes, podemos incluir uma variedade de alimentos na rotina: cereais, leguminosas, frutas, verduras, legumes, sementes e oleaginosas. Tudo em equilíbrio garante todos os nutrientes.

À medida que você incluir mais alimentos de origem vegetal, você pode reduzir as carnes e também os derivados da alimentação.



Evite substituir as carnes por massas, pães, queijos e ovos.

Para alcançar a saciedade, o ideal é aumentar o consumo do feijão no prato. Além de ser uma importante fonte de proteínas, é rico em fibras.

## 3.1 Comer bem e gastar menos ;)

Procure os alimentos da safra. São mais acessíveis e mais nutritivos no período da safra.

### → Legumes

### → Verduras

### → Frutas

JANEIRO

abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

alface, cebolinha, couve e salsa;

abacaxi, carambola, coco-verde, figo, framboesa, fruta-do-conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva;

FEVEREIRO

abóbora, gengibre, milho-verde, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

escarola, hortelã e repolho;

abacate, ameixa, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssigo, seriguela e uva;

MARÇO

abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, milho-verde, nabo, pepino, quiabo e tomate.

acelga, alface, alho-poró, coentro, endívia, escarola, repolho, rúcula e salsa;

abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, limão, maçã, mamão, mangostão, nectarina, pera, pêssigo, seriguela, tangerina e uva;

## → Legumes

## → Verduras

## → Frutas

ABRIL

abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, nabo, pepino e tomate.

alface, alho-poró, almeirão, escarola e repolho;

abacate, ameixa, banana-maçã, caqui, cidra, jaca, *kiwi*, maçã, mamão, pera, tangerina e uva;

MAIO

abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

alho-poró, almeirão, erva-doce, louro, nabo;

abacate, banana-maçã, caqui, jaca, *kiwi*, maçã, pêra, tangerina e uva;

JUNHO

abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce;

carambola, *kiwi*, laranja-lima, mexerica e tangerina;

JULHO

abóbora, batata-doce, cará, cenoura, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde, nabo, palmito, pepino e rabanete.

agrião, alho-poró, chicória, coentro, couve, erva-doce, espinafre, mostarda e salsão;

abacate, ameixa, banana-maçã, caqui, cidra, jaca, *kiwi*, maçã, mamão, pera, tangerina e uva;

## → Legumes

## → Verduras

## → Frutas

AGOSTO

abóbora, abobrinha, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, pimentão e rabanete.

agrião, alho-poró, brócolis, chicória, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda e rúcula;

banana-nanica, caju, carambola, *kiwi*, laranja-pêra, laranja-lima, maçã, mamão, mexerica, morango e tangerina;

SETEMBRO

abóbora, abobrinha, cará, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão e rabanete.

alho-poró, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, erva-doce, espinafre, louro e orégano;

abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mexerica, nêspera, tamarindo e tangerina;

OUTUBRO

abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargo, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pepino, pimentão, rabanete, tomate e tomate-caqui.

alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, chicória, coentro, couve-flor, erva-doce, espinafre, folha de uva, hortelã, mostarda e orégano;

abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, jabuticaba, laranja-pêra, laranja-lima, maçã, mamão, manga, nêspera e tangerina;

NOVEMBRO

abobrinha, aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, maxixe, nabo, pepino, pimentão e tomate.

alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre e folha de uva;

abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, framboesa, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina;

DEZEMBRO

## → Legumes

abobrinha, beterraba, cenoura, cogumelo, pimentão, tomate e vagem-macarrão.

## → Verduras

almeirão, cebolinha, endívias, erva-doce, folha de uva, hortelã, orégano, rúcula, salsa e salsão;

## → Frutas

abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco-verde, damasco, figo, framboesa, graviola, *kiwi*, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêsego, romã e uva;

## Outros grupos alimentares

**Cereais:** arroz branco, arroz integral, milho, quinoa, aveia, painço

**Leguminosas:** feijão-carioca, feijão-preto, feijão-branco, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja

**Sementes:** linhaça, chia, abóbora, girassol, gergelim

**Oleaginosas:** amendoim, castanhas, nozes, amêndoas

## 3.2 Lista de compras

Sugestão de uma semana para um casal

### Legumes ✓

- 500 g de abóbora-japonesa
- 500 g de batata-doce
- 800 g de tomate
- 1 maço de brócolis

### Verduras ✓

- 1 unidade de alface
- 1 maço de couve

### Frutas ✓

- 1 dúzia de bananas
- 1 dúzia de laranjas
- 1 kg de maçã

### Cereais ✓

- 1 kg de arroz branco
- 750 g de espiga de milho

### Leguminosas ✓

- 1 kg de feijão-preto
- 500 g de grão-de-bico
- 500 g de lentilha

### Sementes ✓

- 300 g de chia



## 4 Vão faltar nutrientes?

### 4.1 E as proteínas?

O reino vegetal é abundante em proteínas, e não há diferenças na incorporação da proteína de fonte animal ou vegetal.

#### → Para que servem as proteínas?

Elas são responsáveis pela manutenção de tecidos, enzimas e hormônios. A indicação do consumo é de 10 a 35% das necessidades nutricionais.

#### → Como obter proteínas na alimentação?

Combinar cereais e leguminosas fornece todos os aminoácidos essenciais. Ou seja, arroz e feijão, o prato mais brasileiro que existe, tem proteína garantida! Basta adequar as quantidades que a proteína não será um problema na alimentação à base de vegetais.

#### → Quais são as fontes?

As leguminosas: alimentos da família dos feijões, lentilha, ervilha, soja, grão-de-bico, etc.

É importante destacar que esses alimentos precisam passar pelo processo de remolho, pois possuem um antinutriente chamado fitato. O fitato reduz a absorção de vitaminas e minerais como cálcio, ferro, zinco, entre outros, e ainda pode causar desconfortos abdominais como inchaços e gases. Para reduzir sua ação, é importante deixar o grão de molho de 12h a 24h, lavar bem e cozinhar.

A dica é colocar uma folha de louro, pois auxilia no processo de digestão.



**DE 12H  
A 24H**



#### Referências:

SLYWITCH, E. *Alimentação sem carne: um guia prático para montar uma dieta vegana com saúde*. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

## 4.2 Mas e o cálcio?

O cálcio é um mineral essencial para a coagulação do sangue e contração muscular, assim como diversos processos metabólicos. É fundamental para a constituição óssea. Mais de 99% do cálcio do organismo humano está presente nos ossos e dentes.

### → Quais são suas fontes?

Embora as fontes mais conhecidas sejam os leites e derivados animais, ele está presente em abundância nas leguminosas (principalmente o feijão-branco), nos vegetais verde-escuros (brócolis e couve), nas oleaginosas (castanhas, nozes, etc.), sementes (gergelim e amêndoas) e alimentos fortificados (leites vegetais).

### → Quanto precisamos ingerir?

A recomendação diária a ser seguida é de 1000 mg por dia.

## Intolerância à lactose

A lactose é um carboidrato do leite composto pela glicose e galactose. Em algumas pessoas, a enzima que digere esse carboidrato (lactase) pode estar parcialmente ou totalmente inativa, causando a intolerância.

No Brasil, cerca de 70% da população brasileira tem um grau de intolerância à lactose. Sendo assim, para estas pessoas, o leite não é uma boa fonte de cálcio.

#### Referências:

- MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **Journal of the American Diet Association**, v. 116, n. 12, p. 1970-80, 2016.
- CASHMAN, K. Diet, Nutrition, and bone health. **The Journal of nutrition**. v.137, n.11, p. 2507-2511, 2007.
- CALVEZ, J.; CHESNEAU, C.; LASSALE, C.; TOMÉ, D. Protein intake, calcium balance and health consequences. **European Journal of Clinical Nutrition**. v. 66, n.3, p. 281-295, 2011.
- SLYWITCH, E. **Alimentação sem carne: um guia prático para montar uma dieta vegana com saúde**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

### 4.3 E o ferro?

O ferro é o mineral fundamental para reações químicas do corpo e para a construção das hemácias, células vermelhas do sangue. Além disso, participa de um grupo de enzimas necessárias para extrair a energia dos alimentos.

#### → Quais são as suas fontes?

Leguminosas, tofu e outros derivados da soja, cereais integrais e vegetais verde-escuros.

#### → Quanto precisamos ingerir?

Homens vegetarianos acima de 19 anos: 16 mg

Mulheres vegetarianas acima de 19 anos: 36 mg

### Fortificação de ferro no Brasil

*No Brasil, a RDC 344 da Anvisa (2002), estabelece a fortificação de farinhas de trigo e milho na proporção de 4,2 mg de ferro a cada 100 g de farinha. O objetivo desta medida é prevenir a anemia por falta de ferro na população brasileira.*

### 4.4 E a vitamina B12?

**Você sabia que 40% da população latino-americana e 50% dos brasileiros que ainda consomem carnes possuem deficiência de vitamina B12?**

Consumir carnes não garante níveis adequados dessa vitamina no organismo. Isso porque sua absorção depende mais do nosso metabolismo do que da nossa ingestão.

Trata-se de uma vitamina que deve ser avaliada regularmente por um médico ou nutricionista e suplementada quando necessário – independente da escolha alimentar.

#### Referências:

- MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the American Diet Association*, v. 116, n. 12, p. 1970-80, 2016.
- MEYERS, L. D. DRI, *Dietary Reference Intakes: the essential Guide to Nutrient Requirements*, 2006. Disponível em: <<https://www.nap.edu/read/11537/chapter/1>>; Acesso em 10 jun. 2021.
- CHIFMAN, J.; LAUBENBACHER, R.; TORTI, S. V. A systems biology approach to iron metabolism. *A Systems Biology Approach to Blood*, v.844, p. 201-225, 2014.
- ALLEN, L. H. Folate and vitamin B12 status in the Americas. *Nutrition Review*, v. 62, n. 2, p. 29-33, 2004.
- HERRMANN, W.; GEISEL, J. Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. *Clinica Chimica Acta*, v. 326, n.1-2, p. 47-59, 2002.
- SLYWITCH, E. *Alimentação sem Carne: um guia prático para montar sua dieta vegetariana com saúde*. 2 ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.
- STABLER, S. P.; ALLEN, R. H. Vitamin B12 deficiency as a worldwide problem. *Annual Review Nutrition*, v. 24, n.1, p. 299-326, 2004.

## 5 Potencialize o efeito dos nutrientes

### 5.1 Dicas para melhorar o aproveitamento do CÁLCIO pelo organismo:

- Consuma alimentos ricos em cálcio, inclusive temperos naturais (salsa, cebolinha, hortelã, etc.);
- Mantenha bons níveis de vitamina D;
- Deixe as leguminosas de molho para reduzir os antinutrientes desses alimentos;
- Diminua a ingestão de sal;
- Prefira cereais integrais;
- Pratique atividade física. A movimentação do corpo aumenta a fixação de cálcio nos ossos;
- Evite os exageros em bebidas alcólicas;
- Tenha em mente que fumar reduz a absorção de cálcio.

(Adaptado Eric Slywitch, 2015)

### 5.2 Dicas para melhorar o aproveitamento do FERRO pelo organismo:

- Consuma alimentos ricos em ferro;
- Opte por alimentos ricos em vitamina C quando consumir refeições que têm ferro. Uma dica é que as frutas e legumes são ricos nessa vitamina, enquanto o grupo dos cereais e das leguminosas têm mais ferro. A junção desses dois grupos promove uma boa absorção;
- Evite o consumo de chá-preto, café e cacau próximo às refeições ricas em ferro (1 h antes ou, pelo menos, 2 h depois);
- O consumo de leites e derivados pode prejudicar a absorção do ferro.
- Lembre-se de realizar o processo de remolho das leguminosas, pois ele reduz os antinutrientes que impedem uma boa absorção do ferro.

(Adaptado Eric Slywitch, 2015)

## 6 Opções de café-da-manhã e lanches

### Dicas da nutri Renata Victoratti



#### Porções de frutas

Para esta opção mais leve, você pode combinar duas ou mais opções que goste e, se quiser, inclua também aveia ou granola com uma pitada de canela e melado de cana. Dessa maneira, o sabor ficará ainda mais especial.

Quer enriquecer com uma dose de ômega-3? Inclua uma colher de sopa de chia ou linhaça triturada.



#### Shakes

Bebidas mais rápidas como *shakes* podem ser preparadas usando leite vegetal, banana, cacau, canela e pasta de amendoim para adoçar.

Pedras de gelo ou banana congelada podem dar um toque ainda mais cremoso a sua bebida.



#### Sucos verdes

Uma boa opção é usar folhas de couve, limão ou outra fruta cítrica, além de gengibre, uma pitada de cúrcuma, noz-moscada, hortelã, manjericão e ervas aromáticas de sua preferência, deixando sua bebida ainda mais saborosa e com muitos antioxidantes.



## Grãomelete\*, aveioca\*, tapioca ou mesmo pães

São boas opções para aqueles que gostam de preparar um café da manhã ainda mais energético.

Podem ser recheados com guacamole, pastinha de grão-de-bico\*, feijão-branco\* ou uma combinação de *tahine* com melado.

**Quer enriquecer mais suas pastinhas?** Adicione algum legume ou verdura como beterraba, cenoura e couve. Dessa forma, você deixa uma cor bem vibrante e também agrega muito sabor e valor nutricional.

## Além disso, quem não ama comer um “pão de beijo”\* ou um bolo\* no café?

Não são opções que devem ser inseridas todos os dias, mas podem ser incluídas em seu cardápio esporadicamente.

\*Confira receitas para cada um destes itens a partir da página 18 deste livro

## 7

## Opções de almoço e jantar

Dicas da nutri Renata Victoratti

Montar um prato sem carne é mais simples do que se imagina. Observe a foto abaixo:



+ FRUTA

50%

**Verduras e legumes**  
(crus e/ou cozidos):  
abóbora, couve, brócolis,  
cenoura, etc.

25%

**Cereais\* (de preferência)  
e vegetais amiláceos\*\*:**

\*arroz, aveia, milho, trigo, etc.

\*\*batata, inhame, cará, mandioca, etc.

25%

**Leguminosas:**

feijão carioca, feijão preto, ervilha,  
lentilha, grão-de-bico etc.

- Garanta  $\frac{1}{4}$  de arroz e  $\frac{1}{4}$  feijão no prato;
- Os cereais (arroz) e as leguminosas (feijão) podem e devem ser variados ao longo dos dias;
- Legumes e verduras (crus ou cozidos) correspondem a metade do prato;
- Aproveite os períodos de safra e varie as cores de diferentes alimentos no prato;
- Não deixe os vegetais verde-escuros de lado. A couve, o espinafre, a chicória e o brócolis, por exemplo, são excelentes fontes de cálcio;
- 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça triturada garante boa oferta de ômega-3;
- Temperar a salada com limão ou consumir uma fruta cítrica como laranja, tangerina, poncã, goiaba, *kiwi*, abacaxi etc, ajuda na absorção do ferro presente nos feijões.

## 8 Receitas

### Dicas da Chef Myllena Salles

#### → “Pão de beijo” (pão de queijo vegano)

##### Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce
- ½ xícara de polvilho azedo
- 1 xícara de batata cozida amassada
- Sal a gosto
- ½ colher de chá de cúrcuma
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de fermento químico



##### Como preparar

Preaqueça o forno a 200 graus.

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e trabalhe a massa com as mãos até que fique homogênea e firme.

Se necessário, adicione água aos poucos para obter uma massa firme e lisa. Isso vai depender do quanto as batatas amassadas estiverem úmidas.

Separe a massa em pequenas bolas e as coloque em uma forma untada, deixando espaço entre elas.

Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

## → Pão de batata de frigideira recheado

### Ingredientes

#### Para a massa:

- 2 batatas médias
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- ½ colher de chá de fermento químico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Para o recheio:

- 1 xícara de espinafre fatiado
- ½ cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- Azeite ou óleo para refogar
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Como preparar

#### A massa:

Cozinhe as batatas no vapor — que também podem ser cozidas inteiras com a casca. Em seguida, deixe esfriar e tire as cascas. É importante que as batatas não estejam muito úmidas para que a massa não fique mole. Amasse-as e deixe esfriar.

Este processo também pode ser feito no microondas. Para isso, lave bem as batatas inteiras, faça furos em cada uma com o auxílio de um garfo, enrole-as em um papel toalha e leve ao microondas por 10 minutos em potência alta. Deixe esfriar e remova as cascas.

Aguarde até que as batatas estejam necessariamente frias e, em uma vasilha, misture todos os ingredientes com as mãos até que fique uma massa homogênea. Cubra a massa e reserve enquanto prepara o recheio.



**O recheio:**

Em uma frigideira grande, refogue a cebola e, em seguida, o alho até dourarem.

Adicione os demais ingredientes e refogue até que o espinafre murche e que evapore todo o líquido da frigideira.

Deixe o recheio esfriar.

**Montagem:**

Passa farinha nas mãos para a massa não grudar. Pegue um pouco da massa (o equivalente à quantidade de uma concha) e abra a formando um disco. Concentre o recheio no meio e feche formando uma meia lua. Com delicadeza, puxe as pontas para o meio, formando novamente um disco.

Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo. Deixe em fogo baixo, coloque os pães e tampe a panela. Deixe a panela tampada por aproximadamente 2 minutos, garantindo que a farinha cozinhe. Vire os pães e deixe dourar bem os dois lados.

## → Pasta de feijão-branco

### Ingredientes

- 1 xícara de feijão-branco
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ limão espremido
- ½ colher de sopa de salsinha fresca ou desidratada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Aproximadamente ½ xícara de água (para dar o ponto)



.....

### Como preparar

Deixe o feijão-branco de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e cozinhe o feijão com uma nova água, uma folha de louro, um fio de óleo e sal até que fique bem macio. Escorra o caldo e reserve o feijão.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta homogênea. Se necessário, adicione água para chegar no ponto desejado.

## → Bolo de cenoura com cobertura de chocolate



### Ingredientes

#### Para o bolo:

- 1 e ½ cenoura média cortada em rodelas
- ⅓ de xícara de óleo
- 3 laranjas-pera (½ xícara de suco)
- ½ xícara de água
- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico

#### Para a calda:

- ½ xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo
- ½ colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de água
- ⅓ de xícara de cacau em pó

## Como preparar

### O bolo:

Preaqueça o forno a 180 graus.

Unte uma assadeira média com óleo e polvilhe farinha de trigo.

Bata no liquidificador as cenouras, o suco de laranja, o óleo, a água e o açúcar até formar um líquido homogêneo.

Coloque o creme em uma vasilha. Em seguida, adicione a farinha de trigo e o amido de milho. Bata por aproximadamente 3 minutos até obter uma massa lisa e uniforme. Por fim, acrescente o fermento e misture sem bater.

Coloque a massa na assadeira e leve para assar por aproximadamente 45 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.



### A calda:

Com o fogo desligado, misture todos os ingredientes em uma panela.

Depois de ficar homogêneo, cozinhe em fogo médio até engrossar. Mexa sempre para que não grude no fundo da panela.

## → Bolo de coco

### Ingredientes

- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite de coco
- ½ xícara de coco ralado
- ¼ de xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de amido de milho



### Como preparar

Preaqueça o forno a 200 graus.

Unte uma forma com óleo vegetal e farinha de trigo e reserve.

Peneire a farinha em uma bacia e, em seguida, misture os demais ingredientes — exceto o fermento. Bata a massa por 3 minutos até que fique lisa e homogênea. Por último, misture o fermento químico.

Coloque toda massa na forma e leve ao forno por 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.

## → Cookie de aveia com banana

### Ingredientes

- 1 banana madura
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de aveia em flocos grossos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ xícara de açúcar



### Como preparar

Preaqueça o forno a 180 graus.

Comece amassando a banana com um garfo em uma vasilha funda. Em seguida, adicione os demais ingredientes e misture até ficar uma massa homogênea e maleável.

Com o auxílio de uma colher de sopa, separe as bolinhas médias, coloque em uma forma untada com óleo vegetal e achate levemente, deixando um espaço entre os *cookies*.

Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

## → Patê de grão-de-bico

### Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 1 limão espremido
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de cominho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



### Como preparar

Deixe o grão-de-bico de molho por no mínimo 8 horas. Descarte a água do molho. Coloque os grãos na panela de pressão com uma nova água (suficiente para cobri-los), adicione a folha de louro, o óleo vegetal e o sal e cozinhe por aproximadamente 25 minutos. O grão deverá ficar bem macio (teste espremendo um grão com os dedos).

Em seguida, leve todos os ingredientes ao processador ou liquidificador e bata até formar uma pasta. Se necessário, acrescente água para que não fique tão grosso.

Deixe na geladeira por 1 hora antes de servir.

## → Patê de grão-de-bico e abóbora (para comer com pão francês ou torradas)

### Ingredientes

- 200 gramas de grão-de-bico
- 200 gramas de abóbora-cabotiá
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 1 limão espremido
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de cominho
- Sal a gosto

### Como preparar

Deixe o grão-de-bico de molho por no mínimo 8 horas. Descarte a água do molho. Coloque os grãos na panela de pressão com uma nova água (suficiente para cobri-los), adicione a folha de louro, o óleo vegetal e o sal e cozinhe por aproximadamente 25 minutos. O grão deverá ficar bem macio (teste espremendo um grão com os dedos).

Corte a abóbora em cubos e leve ao forno com sal e um fio de óleo por aproximadamente 20 minutos ou até que fique macia e dourada.

Em seguida, leve todos os ingredientes ao processador ou liquidificador e bata até formar uma pasta. Se necessário, acrescente água para que não fique tão grosso.



## → Grãomelete ou panqueca de grão-de-bico

### Ingredientes

- 4 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açafraão

### Como preparar

Misture todos os ingredientes secos adicionando água aos poucos. Deve ficar cremoso — nem muito grosso, nem muito líquido.

Em fogo baixo, coloque a mistura em uma frigideira com a tampa e deixe dourar bem dos dois lados.

A panqueca pode ser recheada com pastinhas, legumes e verduras crus e/ou cozidos.

Para o grãomelete, o recheio deverá ser inserido na massa antes de ir para a frigideira. Misture bem e deixe dourar dos dois lados.

## → Aveioca

### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de semente de girassol
- 1 colher de sobremesa de semente de abóbora
- 1 colher de sobremesa de semente de chia
- 1 colher de sobremesa de semente de gergelim
- Açafraão, alecrim e orégano a gosto
- Água

### Como preparar

Misture todos os ingredientes secos adicionando água aos poucos. Deve ficar cremoso — nem muito grosso, nem muito líquido. Deixe hidratar por 3 minutos.

Depois coloque em uma frigideira com a tampa e leve ao fogo baixo para dourar dos dois lados.

A aveioca pode ser doce ou salgada. A massa pode ser temperada com sal ou uma pitada de açúcar e cacau.

Para o recheio salgado, guacamole ou pastinhas salgadas fazem uma boa combinação. Já para recheio doce, banana com melado e canela é uma boa opção.

## → Hambúrguer de falafel

### Ingredientes

- 300 gramas de grão-de-bico
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ maço de salsinha
- 3 dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de cominho
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto



### Como preparar

Deixe o grão-de-bico de molho na água por no mínimo 12 horas, idealmente de um dia para outro. Troque a água do molho 2 vezes neste processo.

Após o tempo de molho, escorra a água e bata o grão-de-bico no processador até que fique granulado. Reserve.

Leve ao liquidificador a salsinha cortada grosseiramente, a pimenta-do-reino, o cominho, o óleo e o sal. Bata até formar uma pasta.

Em uma vasilha, misture o grão-de-bico e a pasta até virarem uma massa uniforme. Em seguida, acrescente a farinha de trigo para deixar essa massa firme.

Separe bolas de aproximadamente 120 gramas e as amasse em formato de hambúrguer.

Frite por imersão em óleo quente ou leve ao forno a 220 graus até que fiquem dourados.

**Sugestão de prato:** sirva com arroz, feijão, salada fresca ou legumes cozidos.

## → Hambúrguer de ervilha

### Ingredientes

- 300 gramas de ervilha seca
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de cominho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- ½ xícara de farinha de mandioca crua
- Sal a gosto



### Como preparar

Deixe a ervilha de molho por no mínimo 8 horas e depois escorra a água. Cozinhe a ervilha com uma nova água, um pouco de óleo vegetal, sal e a folha de louro por cerca de 25 minutos ou até que os grãos estejam bem macios.

Amasse os grãos até formar uma massa e reserve.

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até que virem uma massa homogênea. Caso ela resseque, adicione um pouco de água para ficar mais fácil moldar. Separe a massa em bolas médias de aproximadamente 150 gramas e achate em formato de hambúrguer.

Leve os hambúrgueres na chapa até que fiquem dourados, frite por imersão ou asse no forno a 210 graus por cerca de 15 minutos.

**Sugestão de prato:** sirva com arroz, feijão, salada fresca ou legumes cozidos.

## → Feijoada de vegetais

### Ingredientes

- 400 gramas de feijão-preto
- 1 folha de louro
- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cenoura em rodela
- ½ abóbora-japonesa em cubos médios
- 1 abobrinha em rodela
- 1 batata-doce grande em cubos médios
- ½ colher de chá de cominho
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Como preparar

Deixe o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e o cozinhe na panela de pressão com uma nova água, a folha de louro, sal e um pouco de óleo vegetal por aproximadamente 20 minutos ou até que os grãos estejam macios. Reserve.

Coloque os vegetais cortados em um refratário e regue com óleo, sal, cominho e misture bem para envolver todos os vegetais. Leve ao forno a 200 graus por cerca de 20 minutos ou até que todos estejam bem dourados.

Refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados e depois coloque na panela que está o feijão. Junte os vegetais assados ao grão e cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que encorpe.

**Sugestão de prato:** sirva com arroz, farofa e couve refogada. refogada. Como sobremesa, opte por uma laranja para garantir uma melhor absorção do ferro presente nos feijões.

## → Nhoque de batata-doce com bolonhesa de lentilha

### Ingredientes

#### Para a bolonhesa de lentilha:

- 300 gramas de lentilha
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo
- 200 ml de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Para o nhoque:

- 400 gramas de batata-doce
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ colher de chá de cúrcuma
- Sal a gosto



### Como preparar

#### A bolonhesa:

Deixe a lentilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e reserve os grãos.

Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho. Quando estiverem dourados, adicione a lentilha e continue refogando. Por fim, acrescente os demais ingredientes e duas xícaras de água, tampe a panela e deixe em fogo baixo. Cozinhe até que a lentilha esteja macia e, o molho, encorpado. Reserve.



### O nhoque:

Corte a batata-doce em cubos e cozinhe até que fique bem macia. Após cozida, leve à geladeira para esfriar ou ao freezer para que esfrie mais rapidamente.

Após a batata esfriar, passe no amassador ou amasse com um garfo. Misture os demais ingredientes até que conseguir uma massa homogênea. Separe em 4 partes e reserve.

Coloque água para ferver em uma panela funda e larga. Quando levantar fervura, reduza para temperatura média.

Cubra uma bancada com farinha para que a massa não grude, pegue cada uma das 4 partes da massa e abra, formando uma tira. Corte as tiras com uma faca em pequenos pedaços.

Coloque os pedaços na água para cozinhar. Quando o nhoque boiar, significa que está pronto. Com auxílio de uma peneira retire o nhoque da água.

Sirva com o molho bolonhesa de lentilha.

## → Macarrão com almôndegas de feijão-preto ao sugo e salada fresca

### Ingredientes

- 1 xícara de feijão-preto
- 1 folha de louro
- ½ cebola picada
- 1 tomate picado em cubos sem sementes
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de salsinha
- ½ colher de chá de cominho
- ½ xícara de farinha de mandioca
- Sal a gosto

---

### Como preparar

Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e coloque o feijão para cozinhar com uma nova água, um pouco de óleo, a folha de louro e sal. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos ou até que os grãos estejam bem macios. Após cozido, escorra o caldo do feijão e reserve os grãos.

Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados. Adicione o tomate e refogue até que tudo esteja macio.

Coloque o feijão e o refogado em uma vasilha e amasse manualmente. Em seguida, adicione os demais ingredientes e misture até que a massa fique homogênea, firme e maleável. Caso a massa fique seca, adicione um pouco de água.

Separe a massa em bolas médias. Enrole bem para não desenformar.

Frite por imersão ou leve ao forno a 210 graus por 20 minutos.

Finalize com o molho.

## → Caldo de ervilha simples

### Ingredientes

- 3 xícaras de ervilha seca
- 1 cenoura em cubos pequenos
- ½ maço de couve fatiada
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- Óleo vegetal
- ½ colher de chá de cominho
- Sal a gosto

---

### Como preparar

Deixe a ervilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e cozinhe com uma nova água, um pouco de óleo vegetal, a folha de louro e sal. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos ou até que a ervilha esteja se desfazendo. Deixe esfriar um pouco e bata a ervilha com a água do cozimento no liquidificador até formar um creme liso.

Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados. Adicione a couve e a cenoura e refogue até que evapore o líquido da panela. Em seguida, acrescente o creme de ervilha e um pouco de água para que não fique tão grosso.

Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo para encorpar o creme com os temperos. Acerte o sal e sirva.

## → Torta de legumes

### Ingredientes

#### Para o recheio:

- 1 cenoura pequena cortada em cubos pequenos
- 1 batata-inglesa cortada em cubos pequenos
- 1 tomate cortado em cubos pequenos e sem sementes
- ½ xícara de ervilha em conserva
- ½ xícara de milho em conserva
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de cominho
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 e ½ xícaras de água
- ½ de xícara de óleo
- 1 colher de sopa de orégano
- ½ colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Sal a gosto

### Como preparar

#### O recheio:

Em uma panela ou frigideira grande, refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Adicione os demais ingredientes e continue refogando até que estejam macios (não é necessário cozinhar a cenoura e a batata antes). Deixe o recheio esfriar.

#### A massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa lisa e homogênea.

#### Montagem:

Preaqueça o forno a 185 graus.

Unte uma assadeira com óleo e, em seguida, despeje metade da massa. Coloque o recheio preenchendo toda a assadeira e, por fim, cubra com o restante da massa.

Asse a torta por aproximadamente 30 minutos ou até que fique dourada.

## 9 Mitos sobre uma alimentação à base de vegetais

### → “Parei de comer carnes. Vou ter deficiências?”

Mito. Com uma alimentação equilibrada é possível atingir todos os nutrientes na alimentação.

### → “Excluí a carne. Vão me faltar proteínas?”

Mito. O reino vegetal é abundante em proteínas, principalmente nas leguminosas.

### → “As proteínas vegetais são incompletas.”

Mito. Alguns alimentos em especial podem apresentar teores baixos em um ou mais aminoácidos específicos. A combinação de alimentos de grupos diferentes pode fornecer todos os aminoácidos essenciais em ótimas quantidades.

### → “As proteínas vegetais não são tão boas quanto as proteínas de origem animal.”

Mito. A qualidade da proteína vegetal depende da fonte ou da sua combinação. As proteínas vegetais são melhores ou iguais às proteínas animais.

### → “As proteínas de diferentes grupos alimentares (cereais e leguminosas) precisam ser consumidas todas na mesma refeição para atingir o valor nutricional.”

Mito. Os aminoácidos não precisam ser consumidos todos na mesma refeição. A importância está em consumi-los ao longo do dia.

### → “Cogumelos são ricos em proteínas.”

Mito. Os cogumelos podem ser classificados no grupo dos legumes em termos de valores nutricionais, quanto ao teor de carboidratos e proteínas. Eles são uma boa fonte de vitaminas e minerais, porém como fonte proteica não se comparam aos feijões.

→ **“Vou reduzir meu consumo de carne. Preciso comer soja no lugar?”**

Mito. A soja é um bom alimento, pertencente à família das leguminosas e possui boas fontes de proteínas, ferro, cálcio, zinco, vitaminas do complexo B, fibras etc. A única questão é que no Brasil existe uma grande produção de soja transgênica. O ideal é ficar atento ao rótulo e, sempre que possível, evitar evitar alimentos com essa indicação.

→ **“A deficiência de B12 é exclusiva de vegetarianos.”**

Mito. A deficiência depende muito mais da sua absorção do que da ingestão, o que não garante bons níveis a quem consome carnes. É preciso acompanhar regularmente seus níveis no organismo.

→ **“Algas contêm B12.”**

Alguns tipos de algas possuem um análogo de vitamina B12, porém essa vitamina não exerce a função de B12 no nosso organismo.

→ **“Se eu retirar a carne da minha dieta, precisarei suplementar?”**

Não, a suplementação é feita apenas para quem possui deficiências nutricionais.

→ **“Atletas precisam comer carnes.”**

Mito. O reino vegetal fornece todos os nutrientes. Em casos de necessidades aumentadas, é indicada a suplementação de acordo com a modalidade de treino e intensidade.

→ **“Pessoas anêmicas precisam comer carnes.”**

Mito. Toda deficiência **deve** ser tratada com suplemento prescrito por um profissional adequado. Nenhuma deficiência pode ser corrigida, independente da escolha alimentar.

→ **“Alimentação sem carne é mais cara.”**

Mito. Uma alimentação baseada em alimentos da feira pode ser uma escolha muito mais acessível. Quando baseamos nossa alimentação em industrializados, ela pode ser tão cara quanto a de origem animal.

10

## 9 passos para uma alimentação saudável

- 1 **Fracione sua alimentação em várias refeições no dia — mais vezes com menor quantidade de alimento por refeição;**
- 2 **Inclua frutas, verduras e legumes quando possível;**
- 3 **Cuidado com o sal, o açúcar e o óleo. Aqui, “menos é mais”;**
- 4 **Evite cozinhar utilizando temperos industrializados prontos (como aqueles em pó ou em cubos);**
- 5 **Busque as feiras mais próximas da sua região;**
- 6 **Beba bastante água. Carregue uma garrafinha sempre com você;**
- 7 **Pratique atividade física diariamente;**
- 8 **Cozinhe mais. Teste receitas.**
- 9 **Alimentação também é prazer!**

guia

**DESCUBRA  
NOVOS  
SABORES**

## → Sobre as autoras

### Renata Victoratti

Nutricionista (UFTM), mestre em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP), pós-graduação em nutrição Vegetariana, pós-graduação em Fitoterapia e Prescrição de Fitoterápicos. Especialização em avaliação metabólica e nutricional do onívoro ao vegetariano com ênfase em interpretação de exames laboratoriais do Dr. Eric Slywitch. Segue uma linha de atendimentos voltada à nutrição comportamental e à transição para o vegetarianismo.

Atualmente é Nutricionista do Departamento de Campanhas da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), atuando, sobretudo, na Campanha Segunda Sem Carne no Brasil.



### Myllena Salles

*Chef* de cozinha desde 2012, Myllena atuou trabalhando em restaurantes, indústrias e padarias em São Paulo. Consultora há 3 anos, atualmente trabalha como *chef* consultora na Sociedade Vegetariana Brasileira e é membro do Departamento de Campanhas e do Departamento de Gastronomia. Coordena e ministra treinamentos, *workshops* e palestras em instituições públicas e privadas, além de produzir material para *e-books* e livros de receitas.

## → Créditos

Direção executiva

**Mônica Buava**

Coordenação da campanha

**Michelle Letran**

Edição e organização

**Renata Victoratti**



Receitas

**Myllena Salles**

Revisão

**Dudu Zen**

Diagramação e projeto gráfico

**Paula Villas**

guia

# DESCUBRA NOVOS SABORES

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



@sociedadevegetariana