
MONTANDO UM CARDÁPIO VEGANO SAUDÁVEL



O desafio

Em outubro/2017 gravei alguns vídeos sobre veganismo e disponibilizei no canal [YouTube.com/dicasdanutricionista](https://www.youtube.com/dicasdanutricionista). Neste período também recebi várias mensagens pelo meu site acerca de dicas para montar um cardápio vegano de forma prática.

Aqui estão algumas fórmulas básicas e também uma lista de compras para que você fique mais confiante e inspirado caso deseje seguir por este caminho. Neste material escrevo sobre o almoço, sobre como montá-lo.

Para ficar mais simples vamos conversar em termos de porções. Lembre-se de que este é um roteiro geral, que serve para a maioria das pessoas saudáveis. Contudo, o ideal é que você conheça bem seu corpo, adaptando as sugestões à sua realidade. Se precisar de ajuda não deixe de procurar um nutricionista especialista na área.

As porções

1 porção de vegetais =



1/2 xícara de vegetal cozido
ou 1 xícara de vegetal cru

1 porção de fruta =



1 fruta média (tamanho de uma bola de tênis) ou 1/2 xícara de fruta picada ou 1/4 xícara de fruta seca ou 1 copo de suco verde (com limão, maracujá ou outra fruta de baixo índice glicêmico)

1 porção de proteína vegetal =



1/2 xícara de leguminosa cozida (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico) ou hummus ou 85 a 100 g de tofu 200 ml de leite de soja ou amêndoa

ou 1/4 xícara (30g) de nozes ou sementes ou 2 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar ou 1 hambúrguer vegano

1 porção de grãos ou tubérculos =



1/2 xícara de macarrão cozido ou aveia ou quinoa ou cuscuz ou arroz cozidos ou

1 fatia de pão integral ou

30g de biscoito integral ou

1 batata ou batata doce ou pedaço de mandioca pequenos

COMPANY NAME

Montando seu prato (almoço ou jantar)

Crianças comem menos do que adolescentes e adultos. Por isto vamos dividir as porções necessárias por idade. Mas lembre, pessoas diferentes possuem diferentes taxas metabólicas. Além disso, uma pessoa fisicamente mais ativa precisará de mais energia do que uma pessoa sedentária. Novamente, para individualização, consulte um nutricionista!

Grupo	Crianças de 4 a 8 anos	Crianças de 9 a 12 anos	Adolescentes e adultos
Vegetais	1/2 a 1 porção	1 a 2 porções	2 porções
Frutas	1 porção	1 porção	1 a 2 porções
Proteína	1 porção	1 a 2 porções	2 porções
Grão ou tubérculo	1 porção	2 porções	2 porções
Água ou suco de baixo índice glicêmico	1/2 porção	1 porção	1 porção

Exemplo de lista de compras

Pão integral, macarrão integral de trigo ou arroz, lasanha integral, arroz, feijão, cuscuz, linhaça, chia, nozes, castanhas, sementes, pasta de amendoim, lentilha, ervilha, grão de bico, tofu, soja, leite de soja, leite de amêndoas, cenoura, tomate, pepino, berinjela, abobrinha, alho, cebola, açafrão, alface, agrião, rúcula, brócolis, couve-flor, morango, manga, banana, abacate, abacaxi, melão, melancia, laranja, limão, tangerina, mamão, chocolate amargo vegano. Use sua criatividade e crie receitas deliciosas!

Dra. Andreia Torres

Nutricionista, especialista em nutrição clínica, esportiva e funcional, mestrado em nutrição humana, doutorado em ensino na saúde, pós-doutorado em saúde coletiva

Mídias sociais:

www.andreiatorres.com.br

www.twitter.com/saudenomundo

www.facebook.com/dicasdanutricionista

www.youtube.com/dicasdanutricionista

Cursos online com Andreia Torres

Acesse cursos com desconto exclusivo:



[GANHO DE MASSA MAGRA PARA VEGANOS](#)

[ALIMENTOS FUNCIONAIS](#)

[FORMAÇÃO EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS](#)

[ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: O Bê a Bá](#)

[A ESSÊNCIA DO AYURVEDA](#)

[VENCENDO A COMPULSÃO ALIMENTAR COM
MEDITAÇÃO E YOGA](#)

