



Guia da Proteína Vegetal

**+ Tabela Com 17 Alimentos Vegetais
Ricos em Proteína**



tudo para
vegetarianos

Guia da Proteína Vegetal

Guia da Proteína Vegetal + Tabela Com 17 Alimentos Vegetais Ricos em Proteína

Este livro foi publicado originalmente com o título 17 Opções Vegetais Para Substituir a Proteína Animal

Idealização e produção: Portal Tudo Para Vegetarianos

Direção de Arte: Juliana Coutinho Oliveira

Revisão: Roger Costa Oliveira

Conheça nosso site: <http://www.tudoparavegetarianos.com.br>

Entre em contato conosco: contato@tudoparavegetarianos.com

Criação do projeto: [Agência Couty Design & Tecnologia](#)

Copyright © 2018, TUDO PARA VEGETARIANOS, Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

E-book gratuito. Não poderá ser vendido ou distribuído sem expressa autorização dos produtores.

E-book versão 1.7 – Verifique se você possui a versão mais atualizada deste material acessando:

<http://www.tudoparavegetarianos.com.br/ebook-proteina-vegetal>

IMPORTANTE

As informações apresentadas aqui NÃO DEVEM ser usadas para substituir o diagnóstico clínico habilitado, ou um planejamento nutricional adequado. PROCURE SEMPRE UM MÉDICO, NUTRICIONISTA ou PROFISSIONAL ESPECIALIZADO para diagnosticar doenças, indicar tratamentos, receitar remédios ou prescrever dietas. Todo material publicado aqui possui caráter apenas informativo e deve ser encarado como fonte de conhecimentos gerais.

Guia da Proteína Vegetal

SUMÁRIO

Sobre o autor.....	4
O vegetarianismo no Brasil.....	6
O que o vegetarianismo tem a ver comigo?.....	8
Se você vai deixar de comer carne, quais serão suas fontes de proteína.....	13
Tipos diferentes de dietas vegetarianas.....	15
Mas afinal, precisamos mesmo de proteínas?.....	17
Consumo excessivo de proteína animal pode causar problemas?....	19
8 mitos sobre a proteína vegetal.....	21
17 alimentos vegetais mais ricos em proteína.....	25
Colocando o prato principal na mesa.....	27
Isso também pode estar acontecendo com você.....	38
Conclusão.....	42
Bibliografia.....	43

SOBRE O AUTOR

Meu nome é Roger Oliveira, e eu estou muito feliz por você ter obtido este e-book.



Sou terapeuta natural, vegetariano desde 2009, diretor da empresa Tudo Mais Saudável, co-fundador do site Tudo Para Vegetarianos, palestrante e pesquisador.

Sou casado com a Juliana Oliveira e tenho duas filhas lindas, e que são vegetarianas desde que nasceram.

Ao longo dos últimos anos, minha esposa e eu temos nos dedicado à pesquisa e coordenação de programas, cursos e produção de conteúdos que tem ajudado a impactar e transformar a vida de milhares pessoas ao redor do mundo através da alimentação natural e de um estilo de vida saudável.

Guia da Proteína Vegetal

Nosso objetivo com este material é apresentar um pouco da nossa experiência e conhecimentos nesta área específica da alimentação vegetariana, de modo que você possa conhecer, aprender e trazer para o seu dia a dia mudanças e melhorias significativas em sua alimentação, de uma maneira muito saudável e consciente.

Roger Oliveira

Terapeuta Natural



O VEGETARIANISMO NO BRASIL

Ser vegetariano ou não ser, eis a questão!

Uma questão por vezes controversa para alguns é sobre os fundamentos de se adotar a dieta vegetariana.

Para algumas pessoas, ser vegetariano parece puro modismo ou algo baseado em escolhas sem muito fundamento, porém quando nos aprofundamos em pesquisas e estudos na área, percebemos que ser vegetariano está muito longe de ser modismo.

O Instituto Ibope conduziu uma pesquisa em 2012 a qual indicou que no Brasil 8% da população se declara vegetariana, o que corresponde a 16 milhões de vegetarianos, porém o fato mais curioso é que uma nova pesquisa foi feita em 2018 e percebeu-se um grande crescimento, onde atualmente 14% da população tem se declarado vegetariana (alimentação sem carne), representando então

Guia da Proteína Vegetal

29 milhões de pessoas, ou seja, houve um crescimento de 75% da população vegetariana se compararmos as duas pesquisas.

De acordo com dados do IBGE e da Secretaria de Comércio Exterior (Secex), houve uma diminuição de mais de 8% no consumo de carne bovina per capita no Brasil em 2015 comparado a 2014, atingindo o menor nível desde 2001.

Já uma pesquisa realizada pelo Datafolha em janeiro de 2017 apontou que 63% dos brasileiros querem reduzir o consumo de carne. A pesquisa também descobriu que 73% dos brasileiros se sentem mal informados sobre como a carne é produzida, e 35% tem preocupação de saúde quanto ao seu consumo de carne.

Ou seja, se observarmos apenas estes números iniciais, podemos perceber que há um movimento muito grande acontecendo no sentido de uma diminuição no consumo da carne e mesmo da sua total retirada por parte da população brasileira.



O QUE O VEGETARIANISMO TEM A VER COMIGO?

Depois de algumas informações iniciais, você deve estar se perguntando: “Mas Roger, você sempre foi vegetariano?”

Na verdade não. Minha esposa Juliana (fundadora do site [Tudo Para Vegetarianos](#)) e eu decidimos nos tornar vegetarianos em 24 de Janeiro de 2009.

Para ser bem sincero, este era um desejo bem antigo, mas para mim faltava ter um momento de decisão pela mudança e então começar efetivamente, e na verdade é o que acontece com muitas pessoas, há o desejo mas falta dar o primeiro passo, que é decidir e dar o pontapé inicial.

Não sei se você já é vegetariano(a), ou se está na fase de transição, ou mesmo se apenas busca ter refeições mais saudáveis reduzindo o

Guia da Proteína Vegetal

consumo de carne, mas o fato foi que com esta decisão, grandes desafios e dúvidas surgiram para mim:

- E agora... O que comer?
- Como substituir os produtos de origem animal?
- Como preparar novos pratos?
- Nenhuma receita dá certo, será que estou no caminho certo?
- Será que estou tendo refeições balanceadas e saudáveis?
- Será que ser vegetariano é para mim?
- Como vou lidar com estas mudanças em relação aos meus amigos e familiares?
- E a lista não acabava mais....

Minha formação inicial é na área de tecnologia, mas quando minha esposa e eu decidimos ser vegetarianos, isso nos despertou a necessidade de estudarmos mais sobre a alimentação vegetariana, e com isso fomos a fundo nas pesquisas, leituras, estudos, testes, participando de eventos e cursos, conversando com profissionais, e esta busca nos levou a aumentar o nosso campo de estudos...

Guia da *Proteína Vegetal*

Com o tempo, deixamos de nos concentrar apenas na alimentação vegetariana, e passamos a estudar e nos especializar em como ter um estilo de vida saudável (o que vai muito... mas muito além da alimentação).

Quando percebemos, já estávamos dando palestras e ministrando cursos em várias regiões do Brasil, para os mais diversos públicos, e literalmente milhares de pessoas já vinham nos acompanhando semanalmente através do site Tudo Para Vegetarianos, por onde compartilhamos dicas, receitas e informações relacionadas à alimentação vegetariana e estilo de vida saudável.

Por um período, a Juliana e eu saímos do Brasil para estudar e nos aprofundarmos ainda mais nestes temas. Tivemos a oportunidade de trabalhar em um centro de saúde natural, onde as terapias naturais com os pacientes envolviam a alimentação vegetariana saudável e o uso de remédios naturais como meios para contribuir com o restabelecimento a saúde.

Guia da Proteína Vegetal

Em nossa volta ao Brasil, viemos com muito mais determinação neste propósito, atuando como terapeutas naturais, disseminando a adoção de um estilo de vida saudável por toda parte, quer em palestras e eventos presenciais ou mesmo através de cursos e programas online.

Também organizamos o “CONVEG – I Congresso Online de Nutrição e Vegetarianismo”, o qual contou com a participação de 49 especialistas (Dentre eles: Dr. Alberto Gonzalez, Dr. Ricardo Vargas, Dr. Everton Gomes, o fisiculturista vegano Paulo Victor e muitos outros), e teve mais de 17.000 inscritos.

Além disso, já lançamos alguns programas online voltados para alimentação vegetariana (Curso Meu Cardápio Vegetariano), um curso voltado para estilo de vida saudável (Desafio de Daniel), e recentemente lançamos o [**Curso Online VegWay**](#), reunindo o melhor de tudo que aprendemos, vivemos e ensinamos nos últimos anos sobre alimentação vegetariana, e sabe o que é mais gratificante nisso tudo?

Guia da Proteína Vegetal

É ter contato com os testemunhos... depoimentos... e-mails e mensagens que recebemos de pessoas que tiveram suas vidas impactadas e transformadas pelos conteúdos que produzimos, quer tenham sido os conteúdos gratuitos publicados aqui em nosso site ou mesmo os cursos e programas avançados que produzimos.



SE VOCÊ VAI DEIXAR DE COMER CARNE, QUAIS SERÃO SUAS FONTES DE PROTEÍNA?

De todos estes anos que temos trabalhado com a alimentação vegetariana, a dúvida que mais surge é sobre a possibilidade de deixar de comer carne e mesmo assim ter uma boa ingestão de proteína e não ter carências neste e em outros aspectos.

Confesso que esta também era uma preocupação para mim, mas conforme nos dedicamos a estudos e pesquisas mais aprofundados, pudemos perceber que uma pessoa pode tranquilamente ser vegetariana, inclusive adotando a dieta vegetariana estrita, e se valer de fontes de proteína 100% vegetais sem ter nenhum tipo de carência nutricional.

Guia da Proteína Vegetal

Quero inclusive destacar 2 declarações feitas pela Associação Dietética Americana em 2009:

“Diets vegetarianas bem planejadas são adequadas para indivíduos durante todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, e para atletas.”

“As dietas vegetarianas devidamente planejadas, inclusive dietas vegetarianas estritas ou vegana, são saudáveis, nutricionalmente adequadas, e podem proporcionar benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças.”

Concluimos de maneira breve que a dieta vegetariana (inclusive estrita), desde que devidamente planejada, é adequada para o nosso consumo.



TIPOS DIFERENTES DE DIETAS VEGETARIANAS

Para algumas pessoas esta pode ser uma questão muito simples de se entender, mas frequentemente recebo e-mails e dúvidas sobre o que realmente compõe uma alimentação vegetariana.

Neste aspecto é importante você saber que além de não comer carne, algumas pessoas também deixam de consumir leite e derivados, ovos e outros alimentos de origem animal, e com isso, percebemos de que existem diferentes tipos de dietas vegetarianas.

Em todos os tipos, no entanto, temos dois pontos em comum: utilizar alimentos do reino vegetal e não ingerir carnes.

Em resumo, temos os seguintes grupos:

Ovolactovegetariano: não inclui carne, porém inclui ovos e laticínios;

Lactovegetariano: não inclui carnes e ovos, porém inclui laticínios;

Ovovegetariano: não inclui carnes e laticínios, porém inclui ovos;

Vegetariano estrito: não inclui carnes, ovos ou laticínios, bem como nenhum alimento derivado de animais.

A título de informação, existem muitos outros grupos, como os crudívoros que são vegetarianos que utilizam apenas alimentos crus, e também os veganos, que além de adotarem a alimentação vegetariana estrita, não utilizam outros tipos de produtos de origem animal ou testados em animais (lã, couro, cosméticos, etc.).



MAS AFINAL, PRECISAMOS MESMO DE PROTEÍNAS?

As proteínas são necessárias para a construção e manutenção de inúmeros tecidos (pele, músculos, ossos e muitos outros), enzimas e hormônios.

Caso não venhamos a ingerir proteínas suficientes, nosso organismo começará a degradar os músculos para utilizar as proteínas que estão ali presentes.

Quando a carência é crônica, os músculos são consumidos cada vez mais pelo próprio organismo e então ocorre uma perda progressiva dos órgãos corporais, cuja massa e atividade são afetadas, e aqui a produção de enzimas e hormônios também pode diminuir.

QUANTO CONSUMIR?

Para adultos de maneira geral, a recomendação atual é o consumo diário de 0,8 g de proteína por kg do peso corporal.

Exemplo: Um adulto com peso corporal de 65 kg deve ingerir 52 g de proteína diariamente.

$$\begin{array}{ccccccc} \mathbf{65} & & \mathbf{x} & & \mathbf{0,8} & & \mathbf{=} & & \mathbf{52\ g} \\ \text{(peso corporal)} & & & & \text{(proteína por kg corporal)} & & & & \text{(proteína a consumir por dia)} \end{array}$$



CONSUMO EXCESSIVO DE PROTEÍNA ANIMAL PODE CAUSAR PROBLEMAS?

Apesar de não haver uma recomendação de ingestão máxima de proteínas, devemos cuidar com os excessos, afinal, diversas doenças como: **osteoporose, insuficiência renal, câncer, doenças cardiovasculares e obesidade** estão associadas à alta ingestão de proteína de origem animal.

O excesso de proteínas faz com que o nosso organismo tenha que se livrar do nitrogênio contido nelas, o que é altamente tóxico, causando uma maior demanda do fígado no processo de eliminação, para que seja transformado em ureia.

Guia da *Proteína Vegetal*

A excreção renal de altas quantidades de uréia aumenta a pressão nos vasos sanguíneos dos rins (arteríolas renais), podendo danificar esses órgãos a longo prazo.

O consumo em excesso de proteínas fará com que a “sobra” se transforme em carboidrato e gordura, o que exigirá mais trabalho do fígado e dos rins.



8 MITOS SOBRE A PROTEÍNA VEGETAL

O assunto das proteínas é algo fantástico e valeriam tranquilamente algumas boas horas de estudo, leitura, participação em congressos e cursos específicos, mas neste momento quero te ajudar a quebrar alguns mitos a respeito, por isso você conhecerá agora os oito principais mitos da proteína vegetal.

Mito 1: As proteínas vegetais são incompletas (carentes de aminoácidos)

Resposta: Alguns alimentos podem apresentar baixos teores de um ou mais aminoácidos específicos, porém a combinação de grupos alimentares diferentes fornecerá todos os aminoácidos em ótimas quantidades.

Mito 2: As proteínas provenientes de fontes vegetais não são “tão boas” quanto as de fontes animais.

Guia da Proteína Vegetal

Resposta: As proteínas vegetais podem ser tão boas ou melhores que as proteínas animais. A qualidade depende da fonte de proteína vegetal ou da sua combinação.

Mito 3: As diferentes proteínas vegetais devem ser consumidas juntas na mesma refeição para atingir um alto valor nutricional.

Resposta: Os aminoácidos não precisam ser consumidos todos na mesma refeição. O mais importante é consumi-los ao longo do dia.

Mito 4: Os métodos utilizados em animais para determinar os valores da necessidade nutricional de proteína também são adequados para humanos.

Resposta: Esses métodos costumam subestimar a qualidade nutricional das proteínas, já que as necessidades e a velocidade de utilização delas são muito diferentes entre os animais e os seres humanos.

Mito 5: As proteínas vegetais não são bem digeridas.

Resposta: A digestibilidade pode variar de acordo com a fonte e o preparo da proteína vegetal. Assim, a capacidade de digerir a proteína vegetal pode ser tão alta quanto a animal para alguns alimentos.

Mito 6: A proteína vegetal não oferece o suficiente para suprir as necessidades humanas de aminoácidos.

Resposta: A ingestão dos aminoácidos essenciais pode ser tranquilamente atingida utilizando-se apenas as proteínas vegetais ou uma combinação delas com as de origem animal, como ovos, leite e queijo.

Mito 7: Os aminoácidos das proteínas vegetais são desbalanceados e isso limita o seu valor nutricional.

Resposta: Não há nenhuma evidência de que esse balanço seja relevante. O importante é que a pessoa consiga ingerir o valor recomendado ao

longo do dia. Pode ocorrer desbalanceamento em caso de suplementação inadequada de aminoácidos, por isso é tão importante ter o acompanhamento de um profissional de saúde. Vale lembrar que a idéia do desbalanceamento é arbitrária, pois considera a comparação com a clara do ovo em vez de considerar a necessidade nutricional do organismo.

Mito 8: Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento do reino vegetal.

Resposta: Todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.



17 ALIMENTOS VEGETAIS RICOS EM PROTEÍNA

Na tabela abaixo você terá acesso a uma lista de 17 alimentos vegetais ricos em proteína. Logicamente existe uma infinidade de outras fontes vegetais, porém procuramos destacar aqui algumas das mais ricas em proteína, bem como fontes que são mais conhecidas e comuns ao nosso dia a dia.

O valor da coluna 2 da tabela refere-se a quantidade de proteína (em gramas) para cada 100 gramas do respectivo alimento.

A título de informação e comparação com a carne vermelha, 100g de coxão mole (cozido e sem gordura) tem 32,4g de proteína.

Guia da Proteína Vegetal

Alimento	Quantidade de proteína (g) em 100 g do alimento	Fonte	Número do alimento na tabela
Extrato de soja	35,7	TACO	583
Sementes de abóbora	30,2	SR27	12014
Gérmen de trigo	23,2	SR27	20078
Amendoim, torrado, salgado	22,5	TACO	558
Sementes de gergelim	21,2	TACO	593
Sementes de girassol	20,8	SR27	12036
Castanha-de-caju, torrada, salgada	18,5	TACO	588
Chia	16,5	SR27	12006
Castanha-do-Brasil, crua	14,5	TACO	589
Quinoa	14,1	SR27	20035
Aveia em flocos	13,9	TACO	7
Lentilha, cozida	6,3	TACO	577
Feijão carioca, cozido	4,8	TACO	561
Feijão preto, cozido	4,5	TACO	567
Espinafre	2,9	SR27	11457
Couve-manteiga	2,9	TACO	115
Arroz integral cozido	2,6	TACO	1

TACO = Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, elaborada pela Unicamp

SR27 = Tabela elaborada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos



COLOCANDO O PRATO PRINCIPAL NA MESA

Normalmente nós associamos a proteína das nossas refeições à famosa “mistura”, ou seja, considerando a dieta onívora, seria aquele bife ou um filé, ou algo semelhante, mas como você pôde perceber, temos proteína disponível em diversos alimentos que possivelmente já até façam parte das suas refeições e você nem sabia.

Mas voltando ao tema do prato principal, neste exato momento eu vou te presentear com algumas receitas 100% vegetariana estrita, para você incluir em suas refeições como um dos pratos principais, combinado?

Ah... mas antes de seguir para as receitas, quero fazer um trato com você:

Estas receitas que vou compartilhar com você são uma pequena parte das inúmeras receitas deliciosas que preparamos em casa no dia a dia e que inclusive ensinamos em nossos

Guia da Proteína Vegetal

curiosos presenciais e online, e quando você for preparar qualquer uma delas, quero te pedir que me escreva através do e-mail contato@tudoparavegetarianos.com dizendo o que achou da receita, se gostou, se fez algo diferente, e até se possível, manda uma foto do prato, ok? Posso contar com você neste compromisso?

E você pode pensar: *“Mas Roger, eu não levo muito jeito na cozinha, imagina só se eu vou mandar uma foto para você da receita que preparei.”*

Se você acha que não levo jeito, comece, se aventure e compartilhe comigo seus avanços na cozinha, e eu até te indico começar pela receita do assado de aveia que é super fácil e prática, combinado?

Então vamos lá, que além das receitas, tem mais coisas que quero compartilhar com você!

RECEITAS

CUSCUZ VEGETARIANO

Ingredientes

- 2 tomates médios maduros
- 1/2 xícara (de chá) de água
- 4 colheres (de sopa) de óleo vegetal
- 3 dentes de alho grandes picados
- 1 cebola grande picada
- 1/2 xícara (de chá) de pimentões verdes picados
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de cenoura ralada
- 1/2 lata de milho em conserva
- 1 vidro de palmito picado
- 1 xícara (de chá) de azeitona picada
- 1/2 lata de ervilha em conserva
- 1 xícara (de chá) de cheiro verde
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de mandioca torrada
- 1 e 1/2 xícaras (de chá) de farinha de milho grossa
- 1 tomates fatiado para decorar
- Sal a gosto



Modo de Preparo

Picar todos os ingredientes conforme a descrição. Bater os dois tomates no liquidificador com a água até ficar uniforme; reservar.

Guia da Proteína Vegetal

Em uma panela grande e em fogo médio, colocar o óleo vegetal e refogar o alho e a cebola até dourar. Em seguida acrescentar o pimentão picado, a cenoura ralada, o milho, o palmito e a azeitona.

Temperar com sal a gosto e refogar até ficarem macios. Acrescentar os tomates batidos e misturar novamente. Adicionar a ervilha, o cheiro verde, misturar e corrigir o sal se necessário. Adicionar a farinha de mandioca e misturar novamente.

Em seguida, acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo bem, até ficar uma massa uniforme. Tomar cuidado para não colocar muita farinha, senão seu cuscuz poderá ficar muito seco. Nesta receita foi usado cerca de 1 xícara e meia de farinha de milho.

Untar uma assadeira vazada no meio com um fio de azeite, colocar as rodelas de tomate e se quiser, adicionar azeitonas também. Colocar a massa do cuscuz, apertando com uma colher, para que esta fique uniforme, “compactada”.

Deixar descansar por 3 horas e desenformar. Servir gelado, em temperatura ambiente ou esquentar ele já desenformado.

Criação: Presunto Vegetariano

ALMÔNDEGA DE TRIGUILHO E AVEIA



Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de linhaça
- 2 tomates
- 2 1/2 xícaras de trigoilho seco
- 1/2 xícara de castanha de caju crua
- 1 1/2 colher de chá de sal marinho
- 2 dentes de alho espremidos
- Orégano

Opcionais: cheiro verde, azeitona e cebola

Modo de Preparo

Deixe o trigoilho de molho por 2 horas (ou de um dia para o outro dentro da geladeira, ou para ser mais rápido coloque água morna).

Bata a linhaça e a aveia no liquidificador até virar um pó, reserve.

Bata os tomates picados com a castanha de caju, o sal e o orégano, até virar um patê. Junte o alho espremido e misture tudo muito bem até ficar homogêneo.

Guia da *Proteína Vegetal*

Faça as almondegas e cozinhe por alguns minutos em água fervendo (fica mais macia) ou asse por 15 minutos em forno médio. Acrescente o molho de sua preferência.

Sirva com macarrão integral ou arroz integral e feijão.

Por Evelin Vieira – Vida Campestre

ASSADO DE AVEIA

Ingredientes

- 2 tomates picados sem casca
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde (opcional)
- 2 colheres de chá de sal
- 2 xícaras de aveia miúda
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de água



Modo de Preparo

Misturar bem todos os ingredientes. Colocar em uma forma untada com óleo e assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até ficar com a superfície dourada. Para fazer a versão sem glúten basta usar a aveia sem glúten.

Por Karina C. Deana – Vida Campestre

BERINJELA RECHEADA

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 1 cenoura média (ralada fina)
- 1 cebola média picada
- 2 tomates picados
- 2 colheres rasas de maionese de soja (receita acima)
- 1 colher de levedura de cerveja (opcional)



Modo de Preparo

Cortar a berinjela ao meio, de comprido (em sentido longitudinal) levando-a para cozinhar na água com sal, totalmente mergulhada, até a berinjela amolecer (cerca de 15 à 20 minutos).

Untar uma travessa de vidro com azeite de oliva extra virgem e reservar.

Retirar o miolo da berinjela ainda quente com a ajuda de um garfo ou colher e reservar.

Colocar as duas metades da berinjela na travessa de vidro e salpicar um pouco de sal nas partes internas. Em seguida passe um pouco de maionese por dentro e reservar.

Guia da *Proteína Vegetal*

Numa frigideira antiaderente refogar a cebola, a cenoura e o tomate com um pouco de azeite e sal à gosto, deixe refogar por alguns minutos até tudo ficar macio.

Pegar o miolo de berinjela reservado e amassar com um garfo, logo após acrescentar ao molho e mexer até misturar tudo. Adicionar a maionese e a levedura em pó, misturando bem.

Recheiar o interior das berinjelas com todo o molho preparado.

Espalhar pitadas de manjeriço por sobre as berinjelas recheadas, à gosto, e levar ao forno para gratinar até dourar.

Servir ainda quente.

Rendimento: 2 porções.

Por Fernanda Ursulino Helker

YAKISSOBA

Ingredientes

- 2 cenouras médias
- 1 brócolis pequeno
- 1 couve-flor pequena
- 5 folhas de acelga
- 1 cebola roxa
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- 200 gramas de cogumelos de sua preferência
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Gengibre (pedaço de 1 cm)
- 1 dente de alho
- 1 xícara de shoyo
- ½ xícara de água
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 pacote de macarrão espaguete integral
- Azeite



Modo de Preparo

Verduras

Cozinhar no vapor, até ficar macio, a cenoura, brócolis e couve flor.

Em uma panela, colocar um fio de azeite e dourar a: cebola, cogumelos, pimentão vermelho, pimentão amarelo e açúcar mascavo.

Guia da Proteína Vegetal

Por fim refogar a acelga por poucos segundos, somente para murchar. Juntar tudo em uma panela grande.

Macarrão

Ferver uma panela com água, sal e umas gotinhas de azeite. Colocar o macarrão pra cozinhar. Verificar o tempo de cozimento na embalagem do macarrão.

Molho de shoyo

No liquidificador bater a água, o shoyo, a aveia, o alho e o gengibre.

Coar. Levar ao fogo numa panela até engrossar.

Preparar o prato em camadas colocando os itens nesta sequência no prato: macarrão, legumes/verduras e por último o molho.

Dica: Para fazer a versão sem glúten deste yakissoba, basta utilizar a aveia e o macarrão sem glúten.



ISSO TAMBÉM PODE ESTAR ACONTECENDO COM VOCÊ...

Mudanças são sempre mudanças, e quando falamos em alimentação, creio que praticamente 100% das pessoas que buscam mudanças neste aspecto, querem que seja para melhor, e com certeza isso não deve ser diferente com você.

Se você tem o desejo de adotar a dieta vegetariana, ou mesmo se já tem feito mudanças significativas em sua alimentação, tenho certeza de que já surgiram muitas dúvidas, e que talvez possam até te deixar com insegurança sobre se está fazendo as mudanças da maneira correta.

Isso acontece ou já aconteceu com você?

Agora eu quero te fazer algumas perguntas e peço que pense um pouco a respeito de cada uma delas:

Guia da Proteína Vegetal

- Você gostaria de saber como romper com os seus maus hábitos alimentares atuais e como desenvolver uma mente saudável, capaz de te levar a fazer boas escolhas alimentares em cada refeição, não importa se está em casa ou na rua, e que te dê forças inclusive para rejeitar aquilo que é prejudicial, mesmo que você esteja de frente com um dos pratos que você sempre gostou, mas que agora não está mais de acordo com aquilo que você deseja para si mesmo(a)?
- O quanto facilitaria a sua vida e este processo de boas mudanças em sua alimentação se você soubesse como preparar refeições vegetarianas balanceadas, saudáveis, entendendo exatamente como preparar o seu prato sem ter carência de vitaminas ou algum nutriente?
- Faria diferença para você saber como substituir os alimentos por opções vegetarianas, e ter opções de cardápios para usar em seu café da manhã, almoço ou mesmo o jantar?
- Você tem o desejo de aprender a preparar pratos vegetarianos deliciosos para todas as refeições do dia a dia, inclusive com opções de sobremesas e

até pratos para ocasiões especiais, daqueles de arrancar elogios até dos amigos e familiares que não são vegetarianos?

Pensando nisto, nós criamos o “[Curso VegWay](#)”, um curso 100% online que vai tornar muito mais fácil o seu processo de transição para a alimentação vegetariana, e também vai te ajudar caso você já tenha começado as mudanças mas está com dúvidas se está no caminho certo.

ESTE CURSO É INDICADO PARA VOCÊ QUE:

- Quer adotar a dieta vegetariana, mas não sabe por onde começar;
- Já começou as mudanças mas deseja melhorar a alimentação através de um cardápio estruturado e dicas de profissionais especialistas em alimentação vegetariana;
- Deseja melhorar a alimentação retirando apenas as carnes das suas refeições ou mesmo quer adotar a dieta vegetariana estrita;

Guia da Proteína Vegetal

- Tem dificuldades de cozinhar por falta de prática, mas quer aprender de verdade.

Quer saber mais como podemos te ajudar em sua transição para uma alimentação vegetariana saudável?

Clique no botão abaixo e saiba mais!

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA O CURSO ONLINE VEGWAY >>](#)

CONCLUSÃO

Espero que este material tenha contribuído com a sua busca por uma alimentação mais saudável e a base de vegetais.

Temos estudado incansavelmente e constatado que uma alimentação vegetariana, equilibrada e saudável tem sido um dos pilares de maior destaque em pessoas que tem buscado um estilo de vida mais saudável por completo, e ter o conhecimento e a aplicação prática de como fazer o nosso corpo funcionar da melhor maneira através dos melhores recursos naturais é a chave para uma boa saúde.

E se você continua nesta busca por adotar uma alimentação vegetariana saudável e quer dar um passo a mais nesta direção com a nossa ajuda, clique no botão abaixo e conheça tudo que nós preparamos para você através do [Curso VegWay](#):

CLIQUE AQUI E CONHEÇA O CURSO ONLINE VEGWAY >>

BIBLIOGRAFIA

Brasil, Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome/ Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPAUNICAMP, 2011.161 p.

Slywitch, Eric. Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana / Eric Slywitch. -- 2. Ed. – São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27 (slightly revised).
Version Current: May 2015.

<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>



**Acompanhe nossas novidades pelas
redes sociais abaixo:**

