

JOSEPH P. TURNER

LIVRO DE PODEROSAS *RECEITAS SEM CARNE* PARA ATLETAS VEGANS

100 RICETTE AD ALTO CONTENUTO PROTEICO PER PIANI DIETETICI DI ORIGINE VEGETALE PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER PRINCIPIANTI



Iberian Portuguese

Joseph P. Turner

**Livro De Poderosas Receitas
Sem Carne Para Atletas Vegans**

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Livro De Poderosas Receitas Sem Carne Para Atletas Vegans /
J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

*** PORTUGUÊS IBÉRICO *** Existe vida sem carne? Uma dieta nutritiva é uma varinha mágica, capaz de transformar uma pessoa fraca e sofrida numa pessoa saudável e forte. Existe a opinião de que um culturista não consegue viver sem carne, caso contrário, onde iria buscar a proteína para poder ganhar massa muscular? De facto, a dieta certa à base de plantas pode fazer com que um culturista seja verdadeiramente bem-sucedido, e existem vários exemplos disso. Como é que um culturista vegan consegue manter uma excelente forma física e alcançar resultados sólidos? Qual é o segredo? O Livro de Poderosas Receitas sem carne para Atletas fornecerá todas as respostas, dicas e segredos sobre como criar a dieta perfeita à base de plantas e planos de refeição para melhorar a sua saúde, para uma melhor perda de peso e para ganhar mais músculo. Além disso, terá 100 receitas à base de plantas com uma variedade de pratos deliciosos e nutritivos para todos os dias da semana, dando-lhe saúde, energia e bom-humor. Para aqueles que se preocupam com a alimentação certa, o autor compilou uma coleção de receitas de saladas, sopas e bebidas saborosas e saudáveis, que serão um verdadeiro prazer gastronómico para toda a família! Cada receita vegan vem acompanhada por uma imagem, para que fique a saber o que terá quando a cozinhar. Com a ajuda deste livro, terá, não só 100 deliciosas receitas vegan ricas em proteína, mas também aprenderá: - os conceitos básicos da dieta vegan (calorias, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais) e como isso poderá beneficiar, não só o seu corpo e mente como também o mundo ao nosso redor - Como programar a receita vegan apropriada, adequada às suas necessidades e estilo de vida - Como ganhar músculo e perder gordura com a sua dieta à base de plantas, aperfeiçoando o seu plano de refeição - Quanta proteína necessita e quais as principais fontes de proteína vegan - Dicas para a transição ao Veganismo - Receitas simples, ricas em proteína, para o pequeno-almoço - Pratos principais vegan, ricos em proteína - Como preparar fantásticas barras nutricionais vegan e muito mais... Este livro é: - para qualquer pessoa que queira saber a verdade sobre dietas vegan e planos de refeição - Para qualquer um que queira ganhar músculo com uma dieta vegan - Qualquer pessoa

que deseje aprender a fazer deliciosas refeições vegans, ricas em proteína - Atletas vegans - Entusiastas vegans, saudáveis e em boa forma. Começemos juntos o caminho para o sucesso! Deslize para cima e clique agora no botão "Adicionar ao carrinho"!

© Turner J.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

Termo de Responsabilidade	7
Dieta e Atletas Vegans	8
Tipos de Dieta Vegan	12
Noções Básicas de uma Dieta Vegan Saudável	14
Benefícios de uma Dieta Vegan	15
Calorias	16
Como Controlar Corretamente as Calorias?	17
Como Calcular as Suas Calorias Diárias Necessárias	18
Fontes de Alimentos Vegans Ricos Em Proteína	19
Proteínas	20
Carboidratos	21
Gorduras Alimentares	22
Macronutrientes	23
Quanta Proteína Deve Consumir enquanto Vegan?	24
Quanta Gordura Deve Consumir enquanto Vegan?	25
Quantos Carboidratos deve Consumir enquanto Vegan?	26
Explicação do Tempo Nutritivo	27
Suplementos para Vegans	28
Principais Categorias de Alimentos Vegan	29
Legumes	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Joseph P. Turner

Livro De Poderosas Receitas Sem Carne Para Atletas Vegans

Livro De Poderosas Receitas Sem Carne Para Atletas Vegans

**100 Receitas Ricas em Proteína para uma Dieta Muscular e
à Base de Plantas com Planos de Alimentação para iniciantes**

Joseph P. Turner

Título: Livro de Poderosas Receitas sem Carne para Atletas Vegans

Título Original: Meatless Power Cookbook for Vegan Athletes

Tradução: Susana Franco

Copyright © 2020 – Joseph P. Turner. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações sem a permissão prévia por escrito do editor, exceto no caso de citações muito breves incorporadas em revisões críticas e em alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

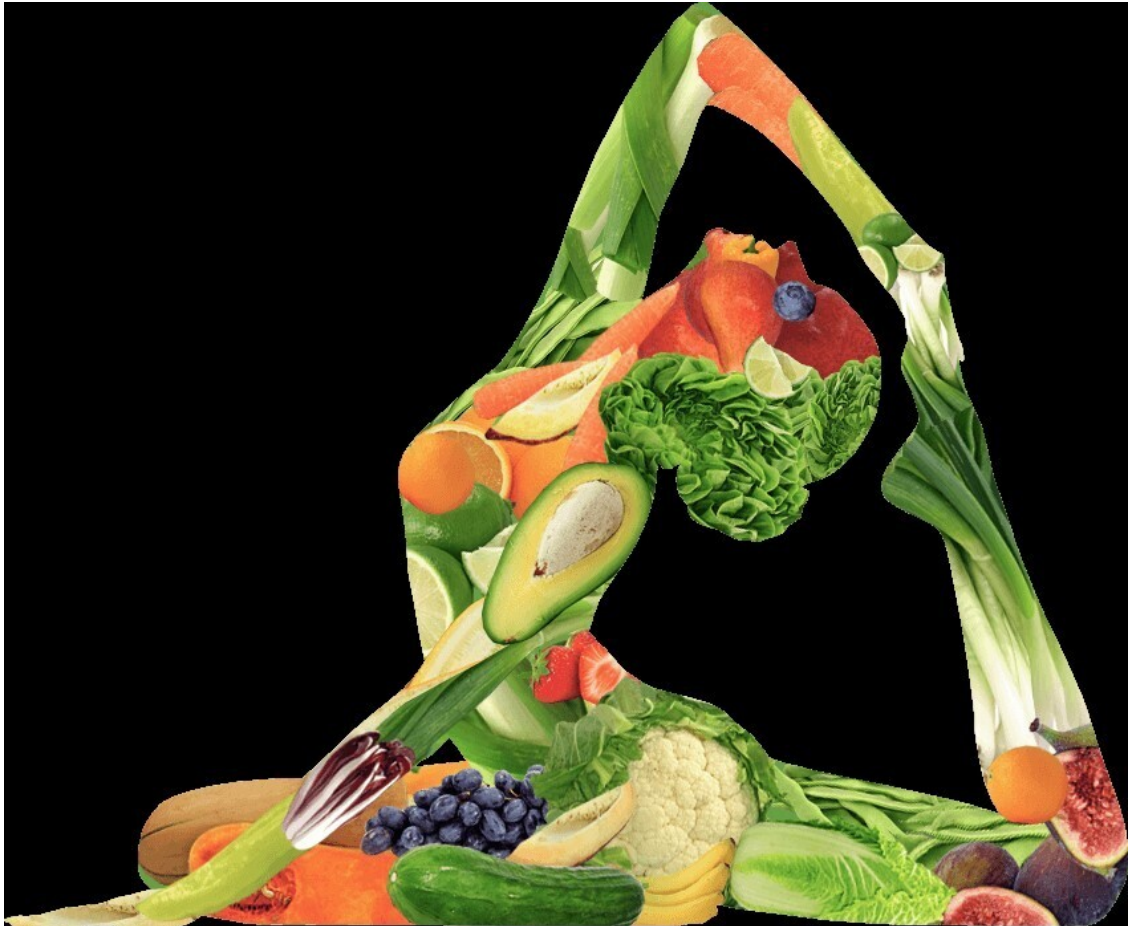
Termo de Responsabilidade

As informações fornecidas neste programa são apenas para fins educacionais. O autor não é médico e esta informação não deve ser tomada como orientação médica. Deve obter a aprovação de um médico antes de tentar qualquer uma das informações deste programa. Este programa foi desenvolvido para adultos saudáveis com 18 anos ou mais. Se tiver lesões, condições ou problemas de saúde, procure a aprovação do seu médico antes de tentar qualquer tipo de informação neste programa. O autor não é responsável por nenhum dano resultante do uso deste programa. O utilizador reconhece qualquer risco de ferimento, causado ou alegado, com o uso destas informações. Se o seu médico aconselhar a não usar as informações fornecidas no programa, por favor, cumpra essas ordens. Consulte sempre o seu médico ou outro profissional de saúde qualificado com qualquer dúvida que possa ter em relação a uma condição médica. Nunca desconsidere o aconselhamento médico profissional ou adie a procura devido a algo que leu aqui. A autorização médica completa de um médico licenciado deve ser obtida antes do início ou modificação de qualquer dieta, exercício ou programa de estilo de vida, e o seu médico deve ser informado de todas as alterações nutricionais.

Dieta e Atletas Vegans

Para pôr o seu corpo em forma, é necessário descobrir qual o tipo de dieta que pode manter indefinidamente. Geralmente, esta é uma dieta mais acessível, leve na digestão e alinhada às suas crenças pessoais e estilo de vida.





Quando adiciona o requisito de obter resultados atléticos numa dieta vegan, entra num novo paradigma de alimentação que se resume a ter uma dieta cientificamente baseada e competitiva que permite que alcance o seu potencial interior ao máximo.

Veganismo. Você o vê por todo o lado, e cada vez mais pessoas gostam de falar sobre isso, o que, como é claro, leva a uma fonte de informação completamente confiável... ha! Não seria ótimo? Porém, à medida que a humanidade entra em cena, você começa a perceber que muitas dessas fontes são completamente indignas de confiança.

Agora, à medida que mais e mais pessoas falam sobre isso, mais e mais opiniões são divulgadas, misturadas com algumas falácias e julgamentos, combinadas com alguma paranoia, e obtém um agradável e saboroso Guisado de Ignorância com apenas uma pitada de verdade no fundo, mas você nem consegue vê-lo devido a todas as coisas que flutuam em cima dele. Não beba o Guisado da Ignorância! Em vez disso, procure por fontes reais que estão do lado dos factos (eu). Nos novos capítulos, retirarei várias coisas do Guisado da Ignorância até chegarmos à raiz do problema.

O primeiro “ingrediente” que destrói o Guisado da Ignorância são os mitos. Mitos, mitos e mais mitos. Há cerca de um zilhão deles associados ao veganismo, mas vamos dar cabo de cada um, um de cada vez, bom e mau, e dar-lhe uma imagem real do que é realmente o veganismo. Despeje esse Guisado da Ignorância!

Mito Número 1: o maior deles é que o veganismo não pode realmente sustentá-lo. Provavelmente já ouviu esse argumento antes, talvez até com um “não somos coelhos, sabe?” Engraçado? Sim. Mas também completamente falso. Agora, há algum mérito neste argumento, e aqui está ele: se você não fizer o que é certo, cortar na carne e laticínios pode levar a algumas deficiências (como a vitamina B, deficiências de cálcio, etc.). Tudo isto se resume a isto: se você não traçar um

plano, nenhuma dieta irá realmente funcionar. Antes de iniciar tal dieta, certifique-se de que conhece as possíveis desvantagens e planeie-as, destruindo assim o primeiro mito.

Mito Número 2: o veganismo torna-o mais saudável do que as dietas normais! É exatamente o oposto do Mito Número 1, e é também apenas... bem, apenas não está totalmente correto. Sim, vários estudos demonstraram que as pessoas que são vegans tendem a ter taxas mais baixas de doenças cardíacas e cancro e, na verdade, apenas sentem-se melhor em geral. Sem mais explicações! Viva! O veganismo resolve tudo! A verdade é um pouco mais complicada: a maioria das pessoas que são vegans também pratica estilos de vida muito saudáveis e, depois de remover os dados sobre os consumidores de carne que distorcem os dados com uma saúde péssima (fumadores, obesos, etc.), há a mesma baixa taxa entre vegans e não vegans. Então, sim, se é uma pessoa saudável e tem cuidado consigo, sentir-se-á melhor tanto a curto como a longo prazo.

Mito Número 3: o veganismo leva a uma deficiência de proteínas. Os aminoácidos essenciais, que, como adivinhou, são essenciais, servem como blocos de construção que compõem a proteína. O corpo não pode produzir todos, por isso, você deve comê-los. Sim, muitas proteínas vegetais têm um número bastante baixo de aminoácidos essenciais (que são, basicamente, proteínas), o que seria terrível se apenas comesse esses alimentos. No entanto, isso pode ser facilmente contornado através do uso de outras proteínas de origem vegetal, como o arroz e o feijão, as nozes, as sementes, os legumes, etc. Por outras palavras, verifique se não está apenas a ter um tipo de coisa e tenha atenção ao que come, assim não deverá ter problemas com deficiências de proteínas. Existem muitos mitos sobre o veganismo deixar as pessoas cansadas, fracas, etc., mas é tudo a mesma coisa: combine os alimentos de forma adequada para evitar isso. Incluiremos alguns planos de refeições no final.

Mito Número 4: Não pode ganhar músculos com uma dieta vegan. Na verdade, a afirmação factual correta é que pode absolutamente ganhar massa muscular com uma dieta vegan, apenas precisa de se esforçar mais. Uma pessoa média precisa de 0,4 a 0,5 gramas de proteína por quilo de peso corporal para a saúde geral, mas se está a tentar ganhar massa muscular, pense em mais. 8 a 1 grama por quilo, por dia. Consegue isso com uma dieta vegan? Claro, mas terá que comer muitas leguminosas, nozes, sementes e até pode querer ingerir uma boa medida de um suplemento de proteína vegan.

Mito Número 5: Perderá sempre peso com uma dieta vegan. Não é verdade, porque existe uma fórmula fundamental: a menos que gaste mais calorias do que come, não perderá peso. A diferença aqui é que, com muitas dietas, é muito, muito fácil acumular calorias. Numa dieta vegan, muitos dos alimentos são muito baixos em calorias, então você precisa de comer muito para compensar a diferença da densidade calórica. É por isso que a maioria das pessoas, quando inicia uma dieta vegan, acaba por perder peso: um monte de legumes do tamanho de uma fatia de cheesecake terá muito menos calorias (e, claro, isto é uma dramatização bastante grande, mas consegue perceber onde quero chegar).

O que é a dieta vegan?

Uma dieta vegan é uma forma mais rígida da dieta vegetariana que exige apenas a ingestão de produtos que não envolvam animais. Embora os vegetarianos possam ter algum espaço para comer algo não vegetariano de vez em quando, normalmente os vegans não usam produtos que contenham ingredientes originários ou testados em animais.

Normalmente, um vegan escolherá esta dieta por motivos de saúde, éticos ou ambientais. Se a pessoa teve problemas de saúde devido a uma dieta rica em alimentos de origem animal ou se opõe ao tratamento antiético dos animais na indústria de alimentos, ou considera a exploração humana do meio ambiente excessiva, a dieta vegan é a solução mais adequada.



Uma dieta vegan é geralmente acompanhada, mas não inclui necessariamente a ideia de atenuar o consumismo. Por outras palavras, um vegan é um amante dos animais que se rebela contra a cultura do consumidor e segue o seu próprio caminho pelo mundo. Em outras palavras, o vegan é um vegetariano hard-core.

Questionário! Quais (vegans ou vegetarianos) não podem usar um casaco de peles? Resposta – os vegans! Os vegans tendem a ser muito mais rigorosos sobre as suas escolhas. E agora já sabe. Em termos nutricionais, geralmente, são baixos em gordura saturada e em colesterol, além de serem ricos em minerais, vitaminas e fibras. Ambas dietas exigiram um plano de refeição cuidadoso ou uma suplementação para evitar as possíveis deficiências.

Tipos de Dieta Vegan

Portanto, o aspirante a vegan optou por evitar os produtos de origem animal, mas essa é a maioria dos itens alimentares no mercado. E agora? Dependendo do orçamento da pessoa e das circunstâncias da vida, um subtipo de veganismo pode ser mais adequado do que o outro. Normalmente, todos proíbem a carne, os laticínios e ovos, mas alguns têm um conjunto de regras que os faz parecer mais com uma dieta vegetariana.

Comida crua

O processamento térmico dos alimentos torna-os adequados para o consumo humano, mas também destrói o interior dos nutrientes valiosos; pelo menos é o que afirma a dieta vegan dos alimentos crus.



Ao cozinhar alimentos vegetais a 48°C (118°F) ou menos e comer apenas frutas, vegetais, sementes e nozes cruas, os vegans de alimentos crus evitam produtos de origem animal enquanto se mantêm saudáveis.

alimentos integrais

Assim como acontece com a dieta de alimentos crus, os alimentos integrais servem para as frutas, vegetais, sementes e nozes, mas diminuem as restrições sobre que produtos embalados podem ser consumidos. Por exemplo, os alimentos crus solicitam exclusivamente produtos frescos, mas os alimentos integrais permitem comer produtos embalados com menos de cinco ingredientes. Afaste-se do açúcar adicionado e lembre-se dos aditivos.

80-10-10

Em vez de permitir todas as nozes e sementes, o 80-10-10 limita a ingestão de gordura e exige verduras moles e frutas cruas. Este tipo de dieta vegan é mais comumente chamada de “frugívora”.

O nome vem da ideia de que 80% das calorias devem ser carboidratos, 10% proteínas e 10% gorduras. A teoria é que os humanos não são omnívoros, mas subsistiram por milhões de anos com verduras e frutas, o que fez com que a digestão se adaptasse a esses alimentos.

Cru até 4

Um derivado da dieta 80-10-10, “cru até 4”, permite uma refeição cozida ao jantar. Esta dieta é principalmente uma solução de transição para aqueles que tentaram entrar numa dieta crua ou de 80-10-10 e falharam repetidamente. Há algum mérito na ideia de cronometrar as refeições, mas a pesquisa é inconclusiva e sugere uma combinação de jejum e refeições pesadas.

solução de amido

Outra dieta rica em carboidratos, como a 80-10-10, a solução de amido concentra-se em alimentos como batatas, legumes, milho e arroz, em vez de frutas. Também conhecida como Programa McDougall, esta dieta também permite o tofu, levedura, tempero de aves, substituto de ovos e outros itens não alimentares semelhantes. O objetivo da solução de amido é tornar a ideia de fazer dieta palatável através de amidos altamente atraentes e com um sabor doce na língua.

DICA: Verifique sempre o rótulo e a embalagem do produto. Procure produtos com o logótipo “Certificado Vegan”. Se o produto está simplesmente rotulado como “vegan” ou “não contém ingredientes de origem animal”, não tome isso como garantia, leia a lista completa dos ingredientes e descubra por si próprio.

a dieta da prosperidade

O atleta profissional Brendan Brazier formulou a dieta da prosperidade. O seu livro, com o mesmo nome, sugere alimentos como o vinagre de maçã, arroz integral, feijão, frutas, arroz e outras guloseimas vegans. Fora isso, a dieta é mais uma reminiscência da dieta crua e pede alimentos minimamente processados (cozidos).

Comida rápida

Quando o resto falha, é hora da dieta vegan rápida. A ideia é comer comidas falsas sem produtos de origem animal, como carnes falsas, queijos falsos e assim por diante. Apesar do que possa parecer, ainda há algum valor para a dieta de comida rápida; ajuda as pessoas viciadas em comida rápida real a se consertarem enquanto as desmama.

Noções Básicas de uma Dieta Vegan Saudável

Antes mesmo de começarmos, quero ressaltar que este nunca será um guia completo para tudo sobre dieta e nutrição. Há muita coisa por aí para caber num livro como este. No entanto, o que *faremos* aqui é fornecer os fatores mais críticos que realmente afetarão a sua saúde, começando com o mais significativo para se focar e trabalhando de maneira progressiva até ao menos importante, portanto, preste especial atenção ao início.

Também quero salientar que nada disto é a minha opinião. Não abri o portátil e comecei a escrever os meus pensamentos. Isto é um facto sólido, comprovado através de vários estudos e análises. Pessoas muito mais espertas do que eu, analisaram estes estudos e compilaram os cinco fatores que afetam o resultado mais do que os outros, os que irei compartilhar... agora.

Equilíbrio calórico. Aquilo em que precisa realmente se concentrar é neste amiguinho, que é basicamente a quantidade de calorias que entram no seu corpo através da ingestão de alimentos e bebidas, versus a quantidade de energia (medida em calorias) que sai regularmente.

Composição dos alimentos. Aka, de que são feitos os alimentos e de onde vêm as gorduras, carboidratos e proteínas.

Quantidades de Macronutrientes. Uma palavra grande que significa apenas quanta gordura, carboidratos e proteínas consome diariamente.

Sincronismo nutricional. Quando come as suas refeições e (obviamente) como as espaça durante o dia.

Suplementos. Observe que isto é aqui em baixo, no número cinco, apesar de todo o burburinho que o contorna. Isto ainda é importante, mas aqui está a definição básica: todos os pós, comprimidos, extratos, etc., que pode usar para melhorar a sua dieta.

E é isso! A sério! Está a ver como é relativamente simples? Quando se dedica a isso, não é tão difícil envolver a sua mente como alguns dos opositores gostam de reivindicar. Isto deve ser bastante óbvio, mas todos eles se afetam. Alterar qualquer um deles, ou vários deles, pode mudar muitas coisas. O exemplo simples é que, se come menos, perde peso. Se tiver excesso de peso, isso traz muitos benefícios para a saúde.

Olhe, quero fazer uma observação aqui. Por mais que gostássemos que houvesse um comprimido mágico que pudesse resolver todos os nossos problemas, isso não existe. O veganismo e uma alimentação correta podem ser a resposta certa e algo que melhora a sua vida, mas são passos pequenos. Você não come alguns legumes, e no dia seguinte tudo está 100% melhor. Se optar por adotar uma dieta vegan, quero que esteja totalmente ciente de que, como em tudo na vida, levará algum tempo. Primeiro, concentre-se nas coisas mais importantes, como o equilíbrio calórico, e quando as coisas começarem a fazer sentido e estiver confortável, passe para as outras.

Benefícios de uma Dieta Vegan

Os produtos de origem animal trazem uma série de riscos à saúde, todos evitados com uma dieta vegan, que apresenta os seguintes benefícios:

- Reduz o risco de cancro
- Melhora a função renal
- Reduz o risco de doença de Alzheimer
- Reduz os sintomas de artrite
- perda de peso

Lembre-se que muitos dos estudos que mostram estes benefícios têm geralmente um tamanho de amostra pequeno. Não há interesse suficiente na comunidade científica para financiar os estudos em larga escala de uma dieta vegan. No entanto, a perda de peso é a melhor já confirmada e ocorre como resultado de evitar gorduras saturadas e proteínas animais responsáveis pelo aumento de peso, principalmente quando combinadas.

Calorias

Vou dizer algo aqui que pode fazê-lo ofegar e afastar-se horrorizado. Está pronto? **A física.** Sim, a física. Se não gosta, lamento, mas é crucial para a sua compreensão das calorias, os amiguinhos enigmáticos. Mas não se preocupe, vou tentar manter isto compreensível e legível.

A Primeira Lei da Termodinâmica, para aqueles de nós que prestamos atenção às aulas de ciências, afirma que o peso do seu corpo depende apenas da diferença entre a quantidade de calorias que consome e a quantidade de calorias que queima (ou seja, o seu equilíbrio calórico). Por outras palavras, o seu peso é determinado pelo quanto come versus quantas calorias gasta a fazer coisas por dia. Você pode comer muito, se faz uma tonelada de coisas durante o dia, e não ganhar peso. O inverso também é verdadeiro.

Mas o que é uma caloria? Uma **caloria** é a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de um litro de água por um grau Celsius. Bah. Palavras científicas outra vez. Eis o que precisa saber: é uma unidade de energia. Quando come, consome a energia armazenada na sua comida. Então tem mais energia para fazer coisas como brincar no campo, fazer exercícios ou ler um livro sobre o veganismo. Agora, num mundo perfeito, você usaria exatamente a quantidade de energia que ingeria todos os dias, mas isso nem sempre funciona assim. Na maioria das vezes, ingerimos mais calorias do que expelimos, para que tenha um monte de calorias restantes ao fim do dia sem nada para fazer. Algumas vão para os músculos e fígado como o glicogénio, mas depois, quando isso enche... é armazenado como gordura. A temida gordura.

Estes são os três estados do equilíbrio calórico. Só poderá estar num destes estados de cada vez.

Equilíbrio calórico negativo. Basicamente, você não está a ingerir calorias suficientes, por isso está a perder peso. Pode ter uma taxa de atividade muito alta ou algo do género, mas se estiver a queimar mais calorias do que está a ganhar, isto fará com que perca alguns quilos. Isto pode parecer fantástico, mas tenha cuidado: a energia necessária de que realmente necessita não vai simplesmente aparecer: ela surgirá da quebra do tecido corporal.

Equilíbrio calórico neutro. Você conseguiu. Acertou em cheio. Comeu exatamente a quantidade de calorias que precisa todos os dias, o que significa que não vai ganhar ou perder peso. Se não mudou de peso há alguns meses, parabéns, está em equilíbrio calórico neutro!

Equilíbrio calórico positivo. É aqui que muitos de nós enfrentamos problemas: estamos a ingerir muitas calorias e não fazemos o suficiente para nos livrarmos delas, por isso começamos a aumentar de peso. As calorias que acabamos por não usar são armazenadas como gordura ou glicogénio no fígado e nos músculos.

As calorias podem ser confusas para muitas pessoas, porque se não estiver a comer o suficiente, não ganhará músculos... mas se comer de forma incorreta, ganhará gordura e não músculos. Se não está simplesmente a comer o suficiente, não será capaz de ganhar músculo, mesmo que tenha pouca gordura corporal. É uma corda bamba, mas felizmente para todos, não é assim tão difícil estar na corda bamba quando se lhe apanha o jeito.

Como Controlar Corretamente as Calorias?

Reparou que coloquei a palavra “corretamente” no título? Pois é, há uma razão para lá estar. Existem bilhões de maneiras de controlar as calorias, mas nenhuma delas o vai ajudar se você não estiver a fazer as coisas certas. Se isto lhe parecer confuso, você não está sozinho. Muitas pessoas acham que isto é difícil de fazer e a maioria das aplicações e programas é incrivelmente intuitiva, complicada ou cheia de anúncios que o tornam um pesadelo. Na verdade, pode ser bem simples. Aqui, compartilharei consigo um conjunto de estratégias e ferramentas que você pode usar e, igualmente importante, quais os alimentos que realmente necessitam de ser controlados e quais pode ignorar com segurança.

Faça a sua lista de verificação, porque precisará de três, conte-as, três coisas para isto. A primeira é a comida. Duh. A segunda é uma aplicação de rastrear calorias (experimente o Fitatu, é gratuito na app store), e a sua balança básica de cozinha, que não tem de ser muito cara. Pense em menos de 35€. Algumas pessoas tentam fazer isto sem uma balança, mas isso não é realista para iniciantes. Tenho a certeza que alguns cientistas não precisam de uma calculadora, mas para a grande maioria de nós, é melhor facilitar o processo, em vez de o dificultar instantaneamente. Encare, requer habilidade e prática, e desistir pode estragar todo o plano.

É assim que funciona. Primeiro, atire a sua comida (não literalmente) para a balança e obtenha a quantidade certa em termos de gramas, para que saiba quantas calorias obterá dela. Isto é realmente importante, então você precisa de fazer duas coisas:

Primeira, verifique se o seu contador de macro e calorias está correto. Segunda, você precisa de ser esperto e não se deixar ir a baixo o tempo todo. Simplifique! Aqui está o sistema de cinco pontos para que a sua balança faça estas duas coisas. Está bem? Vamos a isso!

Primeiro, não precisa de se preocupar com coisas pequenas. Considere qualquer coisa abaixo de 50 calorias como algo que, em geral, não valha a pena contar. Um pouco de café ou natas pode-se enquadrar nesta categoria. Coisas sem importância. Isto não é para ser horrível, mas pode ser caso você baixe a esse nível por tudo e por nada. O importante é mantê-lo razoável. Adicionar um monte destes itens minúsculos pode fazer uma grande diferença.

Segundo, basta pesar a comida apenas uma vez. Por exemplo, se comer aveia com frequência, basta medir a quantidade de aveia que precisa por dia numa taça. No dia seguinte, não precisa medir tudo cuidadosamente, a menos que queira, porque você deve ser capaz de poder ver com precisão a quantidade de aveia que precisa. Claro, fique à vontade e pese tudo todos os dias, mas estou a dizer-lhe – não fará tanta diferença quanto possa estar preocupado.

Terceiro, você precisa de saber se a sua comida é crua ou cozida, porque faz a diferença para as calorias. Se pesar o arroz antes e depois da água entrar, fará uma diferença enorme. Qualquer coisa que possa afetar o peso deve ser considerada, como tirar uma casca de banana da balança.

Quarto, verifique os valores de macro e calorias na sua aplicação de rastreamento. Só porque está na aplicação, não quer dizer que esteja correto. Se acha que um valor pode estar errado, basta verificar com algo como o Web M.D. para ter a certeza. Sim, isso realmente acontece. Não queira estragar a sua dieta porque os seus valores estão errados.

Quinto, só precisa da balança de alimentos para ocasiões pontuais. Os planos de refeições são a melhor forma de fazer as coisas, uma vez que são mais fiáveis e fáceis, e como são recorrentes, não precisará da balança a toda a hora após algum tempo. Isto significa que eventualmente vai precisar da balança apenas com coisas com as quais não está muito familiarizado.

Como Calcular as Suas Calorias Diárias Necessárias

Bem, já passámos das definições! Na verdade, não é assim tão difícil, certo? O equilíbrio calórico será o ponto crucial da sua dieta, quer você esteja num estado calórico positivo, negativo ou neutro. Em que estado está neste momento? Pode não saber. A única maneira de saber verdadeiramente em que estado está, é saber quantas calorias o seu corpo gasta todos os dias. Como você não pode simplesmente fazer essa pergunta ao seu corpo, precisará de usar fórmulas. E, como todas as fórmulas, algumas são mais fáceis do que outras, e algumas são mais precisas do que outras.

A maneira mais fácil é calcular o seu TDEE, que é uma maneira elegante de descrever o seu gasto diário de energia total (quantas calorias queima num dia). A forma como calcula é através da estimativa do número de calorias que queima enquanto descansa, que é conhecida como Taxa Metabólica Basal, também conhecida como TMB. Então, quando souber esse número, você consumirá um número estimado de calorias que queima com a frequência com que se exercita.

A menos que seja um génio, não saberá imediatamente qual é o seu TDEE. Não tem o que temer! Pode seguir este link aqui e ele fará todo o trabalho por si.

[\(https://tdeecalculator.net/\)](https://tdeecalculator.net/)

Ele solicitará várias estatísticas, como a altura, peso, idade e atividade. Não será 100% correto, visto que ninguém é exatamente igual, mas você só precisa de uma estimativa, e deve estar próxima. Acha que a calculadora do TDEE está desligada? Não se preocupe. Eis como testá-la. Utilize o valor estimado do TDEE e coma a quantidade de calorias que lhe recomenda por dia. Pese-se duas vezes por semana, e se alguma coisa mudar, é porque está desligada. Se começar a ganhar peso, diminua o TDEE em 100 calorias. Se continuar a ganhar peso, faça-o de novo. O mesmo vale para o oposto. Está a perder peso? Aumente 100 calorias por dia. Você quer encontrar o TDEE perfeito sem estar a ganhar ou a perder peso.

Fontes de Alimentos Vegans Ricos Em Proteína

Sem tentar ser técnico, é fundamental ingerir os alimentos certos. Sobretudo, quantas calorias ingere, mas isto fica para segundo lugar. Existem quatro fatores de fontes de alimentos que precisará considerar: as fontes de proteína, os hidratos de carbono, a gordura e os macronutrientes. Vou rever cada um. Por agora, quero ressaltar que a sua dieta deve funcionar para si. Se detesta um determinado tipo de alimento, não o inclua na sua dieta. Encontre outra alternativa, ou provavelmente a sua dieta não durará tanto tempo. No entanto, se tivesse que dar-lhe quatro pontos principais para viver como um vegan, seriam estes:

- Obtenha a maior parte da sua proteína de alimentos ricos em aminoácidos essenciais
- Adquira a maior parte dos hidratos de carbono de grãos integrais, frutas e vegetais
- Obtenha a maior parte das suas gorduras a partir de fontes de gordura não saturada
- Coma alimentos ricos em vitaminas e minerais

Sem mais demoras, entremos na ciência de tudo!

Proteínas

As proteínas são cruciais. Não posso, literalmente, passar por cima de todas as razões científicas pelas quais precisa de proteína, mas vou dizê-lo desta maneira: se não tem a proteína certa, vai basicamente desmoronar-se. As coisas vão correr mal, muito depressa. É por isso que é tão importante acertar.

Para os entusiastas do exercício físico, você precisa de saber o seguinte: a proteína é responsável pela construção de novos músculos, e é isso que impede que os seus músculos atuais desapareçam. A maioria (90%) da proteína que ingere é transformada em aminoácidos, que se torna parte do conjunto de aminoácidos que o seu corpo usará para construir ou reparar músculos, ou outros tecidos. Os carboidratos e as gorduras podem ser armazenadas para uso posterior, mas os aminoácidos não podem, então você precisa de ter proteína todos os dias. Lembra-se do que foi dito antes sobre os aminoácidos essenciais? É como eu disse, você precisará obtê-los de algum lado, porque o seu corpo não pode produzi-los.

Como encontrar fontes de proteína vegan de qualidade

O título já revela, mas você precisa de fontes de proteína vegan de qualidade. Existem várias maneiras de medir a quantidade de uma fonte de proteína vegan, incluindo o conceito da biodisponibilidade, que é uma palavra complicada que literalmente significa apenas quanto da proteína que você consome acaba realmente por ser absorvida pela sua corrente sanguínea. Também pode julgar a qualidade da proteína com base na quantidade de proteína composta por esses aminoácidos essenciais (e na quantidade de aminoácidos não-essenciais, que o seu corpo pode produzir e não precisa obter dos alimentos). Tragicamente para o veganismo, as fontes de proteína animal são geralmente consideradas melhores porque são melhor digeridas e têm uma percentagem maior de aminoácidos essenciais do que as proteínas de origem vegetal. Felizmente para o veganismo, isso geralmente não é um problema. Existem algumas exceções, incluindo uma dieta à base de frutas, que provavelmente é uma má decisão, e as pessoas que tentam ganhar músculo.

Se você é um vegan comum que não se enquadra nessas subcategorias, deve ficar bem com sementes de abóbora, sementes de chia, aveia, lentilhas, feijão branco, feijão preto, feijão verde e amendoim. Muito feijão. Existem outros, como é óbvio, mas estes são alguns dos melhores a serem considerados.

Se é uma pessoa que está a tentar ganhar músculo, não se preocupe! Vou explicar isso mais tarde com mais detalhes.

Carboidratos

Os carboidratos são o último dos três principais macronutrientes. Há muita discussão sobre os carboidratos, mas primeiro, vamos descobrir o que eles realmente são. São encontrados em alimentos, incluindo vegetais, grãos integrais, bolos, doces, batatas e frutas. São frequentemente considerados a fonte de energia preferidas do corpo. É extremamente importante para todas as partes da sua vida e, como a proteína, tem várias razões para isso. Uma coisa vital é que os **carboidratos abastecem o sistema nervoso com o seu combustível**, por falta de um termo melhor. Isso significa mais resistência à fadiga, mais motivação para o exercício físico e melhor recrutamento muscular. Grande parte do treinamento de longa duração relacionado à fadiga está ligado a isto, então você precisa fornecer ao sistema nervoso uma fonte suficiente de glicose no sangue para manter as coisas a funcionar normalmente.

Os carboidratos reabastecem as reservas de glicogênio. O glicogênio é um fornecedor de energia para exercícios físicos de alta intensidade, mas também armazena no músculo e desempenha uma mão no crescimento muscular. Se deseja ganhar mais músculo, precisa fornecer carboidratos suficientes.

Os carboidratos segregam insulina. Coma mais carboidratos, segregam mais insulina. Isso é fantástico, visto que a insulina tem um efeito profundo no crescimento muscular. Poderia dar-lhe uma explicação longa e complicada sobre o porquê, mas vou ser breve: a insulina ajuda o tecido muscular a crescer.

Como encontrar fontes de carboidratos vegan de qualidade

Procure alimentos integrais não-processados, como legumes, grãos integrais, muitos vegetais e frutas, ó maravilhosa fruta. Eles contêm vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Evite alimentos feitos com grãos refinados, pois eles têm menos que estes nutrientes, e reduza em tudo com açúcar, graças a calorias desnecessárias. Para fontes de grãos integrais com alto teor de carboidratos, procure por massas integrais, cereais integrais, pão integral, entre outros – mas evite o açúcar. Para frutas ricas em carboidratos, procure por maçãs, laranjas, pêras, mangas e bananas. Para legume com alto teor de carboidratos, procure por ervilhas, feijão e lentilhas. Algumas outras boas opções que não falei são as batatas-doces ou de longa duração, o arroz branco ou integral, a canola ou farelo e as tortillas.

Gorduras Alimentares

Aposto que você ouviu mais rumores sobre este do que qualquer outro, principalmente porque tem a palavra “gordura”, que geralmente está associada a algo prejudicial. Bem, vou dizer-lhe agora que não deve ler demasiado, porque precisa de algumas gorduras alimentares. Sem entrar na ciência disso, elas são cruciais. Encaixam-se em muitas coisas importantes, desde ajudá-lo a absorver vitaminas para regular a produção hormonal, a melhorar a aparência do seu cabelo e da sua pele, e muito mais. É importante e não “mau”, como se acreditava anteriormente.

Agora, há alguma credibilidade para evitar alimentos com muitas gorduras saturadas. Pense em queijo, leite gordo, gelado, carnes gordas, manteiga, esse tipo de coisas. Há um debate sobre disso e o que ele faz com o risco de problemas cardíacos, mas a partir de agora, de mim para si, eu tentaria manter um limite para os alimentos ricos em gorduras saturadas. Gorduras não saturadas? Elas podem realmente diminuir o colesterol LDL (algo que você deseja). Dentro disso, existem gorduras monoinsaturadas, que incluem o óleo de canola e o azeite, e também as gorduras poliinsaturadas, que incluem o óleo de soja e o de milho e girassol. Ácidos graxos trans (formados pela infusão de óleo vegetal com hidrogênio) ajudam a manter os alimentos frescos por mais tempo. Parece ótimo? Bem, não exatamente, como os estudos têm demonstrado, uma quantidade muito pequena deles pode aumentar os riscos de vários problemas de saúde, como doenças cardíacas e depressão, e como é óbvio, você não quer isso. Qual é a solução? Evite (ou limite) alimentos com óleos parcialmente hidrogenados e óleos hidrogenados (como a margarina e a manteiga, por exemplo).

Basicamente, você tem três categorias de gordura: **não saturadas, saturadas e gorduras trans**. Vou explicar cada uma brevemente.

Gorduras não saturadas podem, na verdade, ser decompostas em gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas – que são gorduras saudáveis e que devem ser incluídas na sua dieta, pois apresentam excelentes benefícios à saúde. Você precisa de gordura, ok? Tudo se resume a isso. Não importa o que o seu vizinho diga, uma pessoa saudável *precisa* de se divertir um pouco para funcionar. Pense em 15 a 25% de todas as calorias diárias. Com isto, você pode obter a maior parte disso com as suas gorduras não saturadas. Volte-se para os seus velhos amigos – o abacate, azeitonas, azeite, nozes e manteiga (mas não tipos altamente processados), óleo de linhaça, sementes de linhaça, e muitos outros tipos de sementes. Pode ser? Ótimo.

Depois, temos as **gorduras saturadas**. Elas são facilmente encontradas em produtos de origem animal como a manteiga, o queijo, laticínios, bifes gordurosos, etc. Elas costumam interpretar o vilão na comunicação social, mas, na realidade, não são tão más quanto deveriam. Agora, você deve limitar absolutamente o consumo de gorduras saturadas, mas os vegans não consomem nada do que acabei de mencionar, então um vegan já faz isso.

Gorduras trans. São como transformadores, mas menos interessantes. São os Frankenstein das gorduras, pois são feitas da adição de hidrogênio aos óleos vegetais líquidos, o que os torna mais sólidos e menos... líquidos. O que quero dizer é que isto aumentará a validade de muitos alimentos processados. Agora, os outros são meio cinzentos, mas as gorduras trans são realmente más para a sua saúde, portanto, evite-as. Quer saber onde as encontra com mais frequência? Na comida rápida, fritos e muito mais. Exato! É por isso que você deve evitá-los.

Macronutrientes

A primeira coisa em que precisa focar-se é no seu equilíbrio calórico, mas a segunda, são os macronutrientes. Eles são, simplesmente, os três principais ingredientes que precisa para sobreviver. Os três macronutrientes são os carboidratos, as gorduras e as proteínas. Acabamos de analisar isso, então não vou gastar muito tempo aqui. Em vez disso, vou direto ao que você realmente precisa saber.

Quanta Proteína Deve Consumir enquanto Vegan?

Lembra-se do que foi dito sobre as deficiências de proteínas com uma dieta vegan? Bem, isso pode realmente ser um problema, mas aqui está a parte divertida: só é um problema se você deixar que seja um problema. Você precisa de proteína para ganhar músculo, ponto final. Quanta? Bem, dietas ricas em proteína funcionam melhor com 0.08 a 1 grama/kg de peso corporal. Digamos que você seja uma pessoa média e ativa que gostaria de ganhar algum músculo, mas essa não é a sua prioridade. Nesse caso, você está à procura de menos proteína. O mínimo necessário seria 0.3 gramas/kg por dia, mas para a maioria das pessoas, isto traduz-se em cerca de 40 gramas de proteína por dia – algo muito viável.

Quero ressaltar que isso é o mínimo, e que não vai doer passar por isso. Aponte para um valor mais alto, como 0.4 a 0.5. Isso é particularmente importante se você é vegan ou vegetariano, visto que as fontes de proteína à base de plantas geralmente são digeridas com menos eficiência. Portanto, coma mais proteína do que os seus amigos carnívoros para compensar este pequeno fato.

Mas... pode comer muita proteína? Bem, sim e não. Não é provável. Teria que se esforçar muito para comer demais, especialmente se você se apegar a fontes de qualidade não processadas ou minimamente processadas, e se a sua maior ingestão de proteína não acabar por diminuir o consumo de carboidratos e gorduras para um nível crítico. Por outras palavras, mantenha-o equilibrado. Existem estudos que mostram disfunções renais e outros problemas de saúde em dietas ricas em proteína, geralmente porque o participante teve problemas pré-existentes ou estava a ingerir muitos alimentos processados e gorduras saturadas. Não dê demasiada importância a isso, pois os medos em torno dos batidos de proteína são bastante infundados no geral. Lembre-se de que, se não tiver muita proteína na sua dieta, deve beber bastante água.

Quanta Gordura Deve Consumir enquanto Vegan?

0.3 gramas de gordura por quilo de massa livre de gordura por dia. Isso é tudo o que não é gordura, ou seja, osso, músculo e água, basicamente. Isto traduz-se em 15 a 20% das suas calorias diárias para uma pessoa comum. Não deve tentar diminuir isto ao fazer dieta para perder peso e ganhar músculos. Agora, importa completamente que tipo de gordura você consome, como já falamos anteriormente. Evite as gorduras saturadas, as gorduras trans artificiais e, em vez disso, foque-se nas gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas. A maioria das dietas vegan já faz isto, então você deve ficar bem. Apenas certifique-se de limitar o consumo de alimentos “rápidos” altamente processados, mas vá lá, isso é bastante óbvio.

E pode ter muita gordura? Bom, isso depende. Deve prestar atenção a todos os tipos, exceto gorduras monoinsaturadas, como o abacate ou o azeite, para a maioria das dietas vegans. Aqui está um fato – as gorduras monoinsaturadas, mesmo quando você come muitas delas, são bastante saudáveis. Está comprovado através da dieta Mediterrânea.

Quantos Carboidratos deve Consumir enquanto Vegan?

Os hidratos de carbono são o único macronutriente não-essencial; portanto, em teoria, não há um mínimo real de saúde geral. Claro que você poderia sobreviver sem hidratos de carbono, mas isso não é uma boa ideia. Alguns atletas têm uma queda cronicamente muito baixa em carboidratos e isso mostra um mau desempenho nos treinos, um crescimento muscular direto e indireto pior e mais fadiga durante dias e semanas devido à redução de glicogénio. Por outras palavras, se você não ingerir carboidratos, não desenvolverá tanto músculo quanto poderia.

A quantidade exata de hidratos de carbono que precisa depende de algumas coisas. Estamos a falar de exames de sangue, e isso é péssimo. Felizmente, pode reduzi-lo à escala que deveria ter, mesmo sem saber as suas medidas exatas, usando o peso corporal e a intensidade do treino. Eis como!

Consumo ideal de Carboidratos:

- Exercícios leves: 1-1.25g por quilo
- Exercícios moderados: 1.25-1.5g por quilo
- Exercícios difíceis: 1.5-1.75g por quilo

Por outras palavras, você precisa de mais hidratos de carbono para um treino mais difícil. Os treinos leves costumam durar uns trinta minutos ou menos e com menos de 10 séries de exercícios, se estiver a levantar pesos; moderado é qualquer coisa entre os 30 e os 60 minutos e mais do que 10 conjuntos de exercícios; treinos difíceis são algo acima disso. Não é uma ciência exata, mas está bem perto. Às vezes, um treino curto pode ter uma intensidade extremamente alta e, se for o seu caso, pode aumentar a ingestão de carboidratos até a categoria “difícil”.

Pode comer muitos carboidratos? Essa é uma pergunta difícil e quase que aposto que ouviu todos os mitos horríveis e assustadores sobre os hidratos de carbono o impedirem, mas aqui está a verdade: não há uma ciência real que possa provar uma ingestão excessiva de hidratos de carbono, desde que haja uma ingestão mínima de proteínas e gorduras. Na verdade, existem estudos de corredores de alta resistência e que provam que dietas ricas em carboidratos podem ser saudáveis a longo prazo, mas precisa obter os carboidratos de fontes saudáveis, como aveia, batatas, quinoa e arroz (estes são carboidratos complexos que não contêm um aumento repentino nos níveis de insulina, como os doces ou o açúcar).

Algumas pessoas não se dão bem com dietas ricas em carboidratos, e isso é bom. Toda a gente é diferente. Se for o seu caso, mantenha os carboidratos nos pontos principais acima e acrescente mais calorias nas gorduras saudáveis.

Explicação do Tempo Nutritivo

O horário das refeições, um dos temas mais controversos da comunidade fitness. Basicamente, o que estamos aqui a falar sobre o horário das refeições é quando, exatamente, você come durante o dia. Há uma frequência das refeições quando é a frequência com que deve comer em comparação com a sua atividade. Isto é importante? Um pouco, mas tenha cuidado: muitos iniciantes, em particular, sobrestimam a sua importância.

Deve concentrar-se nos macronutrientes e no equilíbrio calórico. Se se concentrar apenas neles, deve ficar completamente bem. Sim, pode argumentar com o tempo, mas isso não pode prejudicar a sua dieta. Boas notícias para quem tem um estilo de vida agitado e não consegue planear perfeitamente as suas refeições.

Há algo que quero mencionar aqui: **nutrição pré e pós-treino**, o que realmente melhora o desempenho e a recuperação do treino – especialmente se as suas refeições pré e pós-treino são ricas em hidratos de carbono e proteínas. Lembra-se de eu ter dito que a proteína não pode ser armazenada? Sim, é por isso que isto ajuda: quando trabalha o seu corpo, e ele precisa de proteínas, se ele não consegue encontrar nenhuma no aparelho digestivo, ele volta-se para os músculos e os decompõem para as funções vitais, o que, obviamente, você não quer. É por isso que é importante ter um suprimento constante de proteínas durante o treino... se está a tentar construir massa. Se não está focado nisso, não precisa de se preocupar muito com isto.

Mitos. Há tantos, tantos mitos sobre isto, tantos, de facto, que não posso passar por cima de todos eles. Vou derrubar alguns para si. Pesquisas mostram que comer um monte de pequenas refeições durante o dia, em comparação com comer uma grande refeição, na verdade não faz diferença nas taxas metabólicas, apesar do que os seus amigos do ginásio lhe possam dizer. O pequeno-almoço também não é a refeição mais importante do dia. Nem o jantar, nem o almoço, ou qualquer outra coisa. Se algo lhe disser que uma refeição em particular é a refeição mais importante do dia e se você a perder, isso será devastador para a sua saúde, simplesmente não é verdade. Sim, pode comer hidratos de carbono à noite. Não é como se o seu corpo se importasse quando você come, desde que obtenha as quantidades certas. A única vez que há uma aberração são os exercícios pré e pós que mencionei anteriormente, porque a ciência realmente a apoia. Se tudo isto parece complexo, não se preocupe. Eu estou aqui. Aqui estão algumas recomendações com base científica para os seus planos de refeições para uma pessoa comum.

Começa com 3-6 refeições por dia. Sinta-se à vontade para incluir lanches, desde que se encaixem na sua divisão total de calorias e macro.

Para evitar desejos, espalhe as refeições ao longo do dia. Há uma boa razão para que os humanos tomem tradicionalmente o pequeno-almoço, almoço e jantar com lanches pelo meio. Simplesmente funciona. Se você é uma pessoa que sente fome antes de dormir, faça o jantar mais tarde para se precaver.

Monitorize os seus sentimentos individuais de fome e ajuste-os de acordo consigo. Não é uma pessoa com fome de manhã? Não há problema. Apenas coma mais tarde.

Suplementos para Vegans

A última coisa na nossa lista para uma dieta saudável são suplementos. Os suplementos podem substituir o planejamento e nutrição adequados da dieta? Não, mas isso não significa que não sejam úteis, principalmente se puder obter nutrientes que são difíceis de encontrar noutros lugares. Além disso, se você é um viajante, eles podem facilitar-lhe a vida.

Entre na loja mais próxima e veja os suplementos que lá tem, longas e longas filas de suplementos diferentes que todos afirmam ser incrivelmente vitais, e isto é aquilo. É intimidante, esquisito e confuso entender o que é realmente importante e o que é apenas um truque de marketing. Eu sei. Já lá estive. O que se passa é o seguinte: a indústria de suplementos é enorme. Tipo, bilhões de dólares enormes, então estas empresas geralmente fazem qualquer coisa para que compre o seu produto, mesmo que isso signifique exagerar a verdade ou mentir-lhe diretamente. Alguns são completamente inúteis. Aqui está o que deve realmente procurar para evitar dar o seu dinheiro suado por uma mentira.

Vitamina D. É ótima em quase tudo, mas a sua principal fonte disto é a exposição ao sol; portanto, se vive num lugar sem muita exposição solar ou simplesmente não sai com muita frequência, isto pode levar a deficiências. É o seu caso? Recomendo suplementar com 1000-2000 UI, que significa unidades internacionais de vitamina D por dia.

Zinco. Ajuda o sistema imunológico do corpo, mas o nosso corpo não possui um sistema de armazenamento especializado, portanto, você deve consumir zinco todos os dias. A maioria das pessoas obtém zinco suficiente com a suplementação da dieta, mas se você tem um sistema imunitário fraco (fica muito doente), ou se tem acne ou outros problemas de pele, considere complementá-lo, especialmente em combinação com a vitamina C. Fique abaixo de 40 mg/dia. Demasiado zinco pode ser tóxico a longo prazo.

Ácidos Gordurosos de Ômega 3. São encontrados no óleo de peixe normalmente, mas pode encontrá-los em alternativas vegans, como o óleo de linhaça. Eles ajudam no crescimento saudável dos ossos, mantêm ligamentos fortes e ajudam a manter níveis saudáveis de colesterol.

Quer mais informações? Ótimo! Aqui está um **Livro Bónus** gratuito (sim, realmente gratuito), que pode baixar sem custo adicional, onde entra em mais detalhes para suplementos para situações específicas, como quando deseja aumentar ainda mais o seu sistema imunitário ou evitar deficiências específicas comuns entre vegans.

Principais Categorias de Alimentos Vegan

Legumes

Vegetais! Pode amá-los ou odiá-los, mas precisa deles em qualquer dieta saudável. Eles estão repletos de minerais e vitaminas, mantendo uma quantidade extremamente baixa de calorias. Ainda por cima não têm colesterol. Ajudarão no seu sistema imunitário, sistema digestivo, esqueleto, saúde cardiovascular e pressão sanguínea, sem mencionar que proporcionam uma pele e cabelos mais saudáveis. Como se isso não bastasse, eles têm altos níveis de antioxidantes, que podem manter o crescimento de células cancerígenas sob controle, especialmente para vegetais crucíferos como os brócolos. Vegetais verdes folhosos, como os espinafres, são ricos em quercetina, o que ajuda nas alergias e é um anti-inflamatório. Vegetais verdes, amarelos e cor de laranja são ricos em cálcio, potássio, ferro e magnésio – todos os minerais que muitas pessoas têm deficiência, principalmente os atletas.

Fibra. A vassoura da natureza. Crucial para a digestão adequada e toda uma série de outros benefícios importantes. Vem em dois tipos: insolúvel e solúvel. Você pode encontrar ambos na maioria dos vegetais. Há uma extensa explicação científica do que acontece com os dois tipos e porque precisa deles, mas para os nossos propósitos, vamos manter-nos no básico: você precisa da sua dose diária de fibra, e pode contar com seus amigos vegetais para passar por essa frente. Além disso, devido ao seu volume, a fibra fá-lo sentir-se cheio mais depressa... sem contribuir para o seu equilíbrio calórico, o que significa que pode perder peso mais rapidamente. É incrivelmente difícil comer demais com os vegetais, e é por isso que eles fazem parte de tantas dietas para a perda de gordura. É uma espécie de cenário em que todos saiem a ganhar.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.