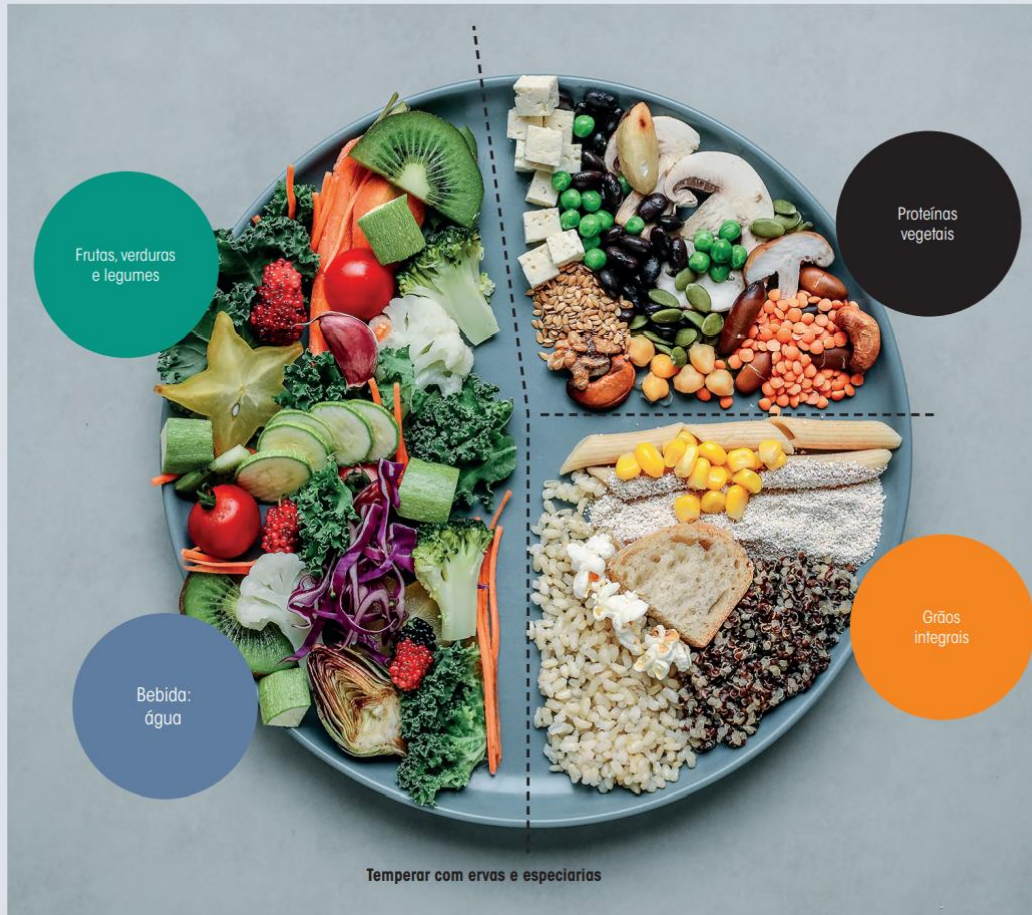


Handout 5

Como montar o cardápio semanal



Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Uma refeição *plant-based* inclui: vegetais, frutas, feijões, lentilha, grão-de-bico, grãos integrais, castanhas e sementes.

Uma refeição *plant-based* exclui/limita: carne vermelha, aves, peixes, frutos do mar, leite, ovos, óleo, açúcar refinado e grãos refinados¹¹.

Procure focar nos alimentos da Tabela 3.5.10 para compor seu cardápio semanal, priorizando alimentos de qualidade e limitando os alimentos processados ou ultraprocessados, com baixa densidade calórica e de origem animal. Quanto mais saudável você se alimenta, irá notar os benefícios na sua saúde reduzindo o risco de doenças crônicas e aumentando a longevidade. Além disso, irá perder menos tempo contando calorias e restringindo porções com o objetivo de manter ou perder peso. Utilize a Tabela 3.5.10 para compor seu prato preferencialmente com um alimento de cada grupo entre os vegetais, carboidratos e proteínas vegetais (p. ex.: cenoura cozida e picada, com arroz integral cateto e feijão preto ou brócolis cozido, quinoa e tofu).

Tabela 3.5.10 Opções de alimentos para elaborar o seu cardápio semanal.

Nutrientes	Alimentos
Vegetais	Cenoura, tomate, pepino, rabanete, beterraba, brócolis, couve-flor, vagem, ervilha-torta, berinjela, aspargos, abobrinha, couve-de-bruxelas, couve-manteiga, <i>kale</i> , espinafre, alcachofra, salsa, erva-doce, abóbora, repolho, chuchu, quiabo, cogumelos, folhas verdes-escuras e claras
Carboidratos	Preferencialmente alimentos integrais como arroz integral (cateto, vermelho, preto) quinoa, trigo, painço, pão, macarrão integral e com menos frequência batata, batata-doce, mandioquinha, inhame, mandioca, cará, milho, <i>couscous</i>
Proteínas vegetais	feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, tofu, <i>tempeh</i> , sementes e castanhas
Gorduras	Azeite de oliva e óleos vegetais

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.