

17 Opções Vegetais Para Substituir a *Proteína Animal*



tudo para
vegetarianos



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.



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.br

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

Copyright © 2017, 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 1.2 – Verifique se você possui a versão mais atualizada deste material acessando:

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



INTRODUÇÃO

Ser vegetariano ou não ser, eis a questão!

Das duas uma: Ou você está lendo este e-book porque quer ser vegetariano e neste momento quer entender quais são os alimentos vegetais ricos em proteínas para você começar a realizar as mudanças que deseja em sua alimentação, ou você já é vegetariano e quer melhorar um pouco mais as suas refeições no quesito proteína.

Independente de qual seja a sua realidade, a questão do consumo de proteínas na dieta vegetariana sempre é levada com certo cuidado, pois em geral falta um certo conhecimento do público a este respeito, mas conforme nos dedicamos a um estudo mais aprofundado, podemos perceber que uma pessoa pode tranquilamente ser vegetariana, inclusive adotando a dieta vegetariana estrita e se valer de fontes de proteína 100% vegetal sem terem nenhum tipo de carência nutricional.



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, então agora vamos entender um pouco mais sobre a questão do consumo de proteína, sua importância e exemplos práticos para uso no seu dia a dia.

Roger Oliveira
Terapeuta Natural



POR QUE PRECISAMOS 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.

A excreção renal de altas quantidades de ureia 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.

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 MAIS 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.



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



CONCLUSÃO

Espero que este conteúdo tenha de alguma maneira contribuído com a sua busca por uma alimentação mais saudável a base de vegetais.

Temos estudado incansavelmente e constatado de maneira prática e clara 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.



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.

E-BOOK VEGETARIANO COME O QUÊ?

Este é um livro digital preparado para você que deseja reduzir o consumo de carnes e alimentos de origem animal, ou mesmo para você que deseja ser vegetariano e quer dar os primeiros passos.

Você entenderá as principais substituições a serem feitas e melhoradas em suas refeições, e também aprenderá diversas receitas práticas e muito saudáveis para incluir em seu dia a dia.

CLIQUE E SAIBA MAIS

PROGRAMA VEGETARIANO SAUDÁVEL COM O DESAFIO DE DANIEL

Um programa completo para você que deseja um **passo a passo para tornar-se vegetariano** e sonha em ter um **estilo de vida muito mais saudável**

CLIQUE E SAIBA MAIS

CURSO INTRODUTÓRIO “ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL”

Preparamos um **mini curso gratuito** através de vídeo-aulas, dedicado a você que deseja adotar a dieta vegetariana mas não conhece bem esta dieta, seus benefícios, cuidados, ou mesmo não sabe por onde começar. Além da alimentação vegetariana, abordamos outros aspectos essenciais para termos um estilo de vida saudável.

CLIQUE E SAIBA MAIS



Acompanhe nossas novidades pelas redes sociais abaixo:

