

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL

COMPLEMENTOS NECESSÁRIOS

Diariamente

Sementes	Aquecidas (Sésamo, Girassol, Abóbora, Chia, Papoila, Alfalfa, Goji...) Trituradas na hora (Linhaça e Cânhamo)	1 colher de sopa/dia
Frutos Secos	Nozes, Amêndoas, Avelãs, Cajus, Amendoins...	1 mão cheia/dia
Óleos (extracção a frio)	Linhaça, Cânhamo, Noz, Colza, Chia, Soja...	1 colher de sopa/dia + 2 colheres de azeite
Levedura de Cerveja		1 colher de sopa/dia
Sol		15 a 30 minutos de sol directamente na pele, por dia, ou suplemento Vitamina D, no Inverno

Semanalmente

Algas (Nori e Kombu, Wakamé...)		3/4 x semana
Suplemento Vitamina B12		Aconselhável 1000 microgramas 3x /semana – (metilcobalamina sublingual)
Suplemento Vitamina D		Aconselhável de Novembro a Março (5 a 10 microgramas / dia)

Se é adulto, evite tomar suplementação ou mudar de regime alimentar sem consultar um nutricionista informado ([ver lista](#)). Crianças – consultar sempre nutricionista ([ver lista](#)).

*Fonte: [Blog Plantar Amor](#)
com base nos Manuais da DGS <https://bit.ly/2plr0r9> e nutricionistas*

DICAS DE AJUDA

Fórmula Fácil Ferro	Ingredientes ricos em Ferro com alimentos ricos em Vitamina C (lista anexa)
Fórmula Fácil Proteína	Leguminosas + Cereal (lista anexa)
Demolhar	Leguminosas, Cereais, Oleaginosas e Sementes (ver lista)
Formas de Cozinhar	Cozer a vapor, assar no forno, cozer em água, saltear, guisar, grelhar, cru...
Anti-inflamatórios naturais	Curcuma, Gengibre, Canela, Cravinho, Tomilho...
Substituição do Sal	Salicórnia, Gomásio, Ervas Frescas e Especiarias
Substituição do Açúcar	Tâmaras sem glicose, Açúcar de Coco, Maple Syrup, Xarope de Agave, Geleia de Arroz ou Milho... (os últimos para usar esporadicamente)
Substituição do Leite de Vaca	Leite de Amêndoa, Avelã, Aveia, Arroz, Soja, Caju, Noz.....
Substituição do Ovo	Linhaça moída, Chia moída, abacate, banana, puré de maçã, iogurte de soja...
Substituição da Manteiga	Crems vegetais de soja, coco ou frutos secos (100% vegetal)

*Fonte: [Blog Plantar Amor](#)
com base nos Manuais da DGS <https://bit.ly/2plr0r9> e nutricionistas*