

NUTRIFADBA

DIETA BASEADA EM PLANTAS

Thiana Wyell Oliveira

NUTRIFADBA



DIETA BASEADA EM PLANTAS

TCHANA WEYLL OLIVEIRA
(ORGANIZADORA)

FACULDADE ADVENTISTA DA BAHIA

Responsabilidade Técnica:

Dieta baseada em Plantas.

(Débora Maia, Fernanda Sousa, Jucileide Lima, Thamires dos Reis e Thamilly Laianne)

Principais dúvidas de uma dieta baseada em plantas

(Emilly Nunes, Francilene Chabí, Glecilene Araújo, Laís Santos, Leidiane Luz)

Por onde começar?

(José Emílio, Marcelo Santos, Mariana Fernandes e Taiara Oliveira)

Receitas Práticas

(Bárbara Moreira, Bruna Cavalcante, Even Souza, Kelly Bessa, Tatiane Rocha, Ysis Narjara, Aline Silva, Ana Maria Santos, Edineia Rodrigues, Edjane Oliveira, Janine Ribeiro, Jodiane Barros, Tânia Mota, Deivid Santiago, Ellen Daltro, Flavia Magalhães, Jessica Ericeira, Juciele Almeida e Thalita Ramalho)

Organização: Tchana Weyll Oliveira

Produção Visual e Edição: Tiago Ferreira da Silva

Imagens: PIXBAY e Sociedade Brasileira de Vegetarianismo

SUMÁRIO

1 Dieta baseada em Plantas.....	5
2 Principais dúvidas de uma dieta baseada em plantas.....	9
3 Por onde começar?	13
4 Receitas Práticas.....	17
5 Referências.....	29
6 Anexos.....	33

PREFÁCIO

O tema saúde está sendo muito discutido neste novo cenário de pandemia pelo SARS-COV 2. Há recomendações sobre o uso de máscaras, limpeza das mãos e do isolamento social, mas os cuidados podem ir além. Dietas a base de plantas podem ajudar ao sistema imune a responder melhor a infecção e minimizar os desfechos clínicos. Pensando nisso os acadêmicos de nutrição da disciplina Projeto de Desenvolvimento Profissional (PDP V) elaboraram este ebook com a intenção de orientar e esclarecer sobre o tema.

O livro é composto por quatro capítulos: 1, Dieta baseada em Plantas. Aqui são introduzidos conceitos e a importância de incorporarmos novos hábitos alimentares. 2, Principais dúvidas de uma dieta baseada em plantas. Este capítulo procura esclarecer e desmistificar algumas dúvidas da alimentação vegetariana. 3, Por onde começar? Oferece dicas práticas para orientar novos hábitos alimentares. 4, Receitas. As receitas foram desenvolvidas pelos próprios alunos priorizando alimentos integrais, regionais e economicamente sustentáveis produzidos com ingredientes locais da comunidade. As preparações contemplam a todos, incluindo indivíduos intolerantes e com sensibilidade ao leite e ao glúten.

O livro foi pautado em fontes de referências científicas e desenvolvido com muito carinho por toda turma para que caminhemos passo a passo para um mundo melhor com mais saúde e esperança!

Boa leitura a todos 😊



CAPÍTULO 1

DIETA BASEADA EM PLANTAS





1 | DIETA BASEADA EM PLANTAS

A dieta baseada em plantas, conhecida como “whole Food Plant-Based Diet” prioriza alimentos de origem vegetal, integrais e minimamente processado, além disso, desencoraja o uso de alimentos ultra processados, o que agrega maior sabor e quantidade de nutrientes e compostos bioativos, dessa forma maior ação anti-inflamatória.

A dieta baseada em plantas tem ganhado popularidade cada vez maior. As razões variam entre a preocupação com o meio ambiente, preocupação com o bem-estar dos animais, a saúde ou até medo de doenças transmissíveis pelos animais. Sabe-se que priorizar alimentos de origem vegetal contribui de forma significativa para o fortalecimento do sistema imunológico.

Uma dieta baseada em plantas apresenta menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. O fortalecimento do sistema imunológico por uma alimentação baseada em plantas também é um ponto importante a ser considerado, principalmente no cenário atual de pandemia. Além disso, com a ausência dessas enfermidades o risco de morte por Covid-19 diminui. Por outro lado, o consumo de uma dieta rica em produtos animais está relacionado ao aumento do risco de desenvolver sobrepeso e obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

Estamos vivendo em um momento que não só a nossa saúde está ameaçada, mas a própria saúde do planeta. As dietas baseadas em produtos animais são responsáveis direta e indiretamente por uma série de problemas ambientais, como o desperdício de recursos hídricos, desmatamentos, efeitos sobre o ar atmosférico, perda da biodiversidade, processos de erosão do solo, desertificação, poluição das águas e forte contribuição para o efeito estufa.

Tipos de dietas

A alimentação baseada em plantas se assemelha muito a alimentação vegetariana, pois ambas têm sua base em produtos de origem vegetal, mas há diferenças. A dieta a base de plantas não utiliza produtos ultra processados, enquanto a dieta vegetariana é mais flexível em relação a isso. Os Principais tipos de dietas vegetariananas são classificadas nos quadros abaixo:

	VEGETAIS	FRUTAS	GRÃOS	OVOS	LACTICÍNIOS
					
OVO-LACTO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✓	✓
LACTO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✗	✓
OVO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✓	✗
VEGETARIANO ESTRITO	✓	✓	✓	✗	✗
VEGANO	✓	✓	✓	✗	✗

CAPÍTULO 2



PRINCIPAIS DÚVIDAS NUTRICIONAIS DE UMA DIETA BASEADA EM PLANTAS



2 | PRINCIPAIS DÚVIDAS NUTRICIONAIS DE UMA DIETA BASEADA EM PLANTAS

E a proteína? As proteínas vegetais são suficientes para satisfazer todas as minhas necessidades?

SIM! Os alimentos vegetais podem apresentar baixo teor de um ou mais aminoácidos específicos, mas a combinação de diferentes grupos alimentares fornece todos os aminoácidos em quantidade ótima. Quase tudo que comemos tem proteína e a combinação ao longo do dia dos diferentes grupos de alimento permite que facilmente o vegetariano consiga alcançar a recomendação de proteína que é 0,8g/kg/dia.

E o ferro? Posso ficar com anemia?

SIM e NÃO! A deficiência de ferro é um dos maiores problemas carências do mundo e atinge a todos onívoros ou não. São muitas as causas de anemia, as quais precisam ser melhor investigadas, mas uma dieta vegetariana é compatível com níveis adequados de ferro.

Os alimentos de origem animal apresentam em sua composição um tipo de ferro chamado “heme”, o qual é protegido por um anel de porfirina, que o protege de fatores que dificultam a absorção. O ferro de origem vegetal não possui esse anel e fica mais vulnerável a interferências alimentares na absorção. As carnes contêm ferro nas duas formas, em proporção de 40% heme e 60% não heme – este último idêntico ao ferro do reino vegetal.

A vitamina C presente nas frutas (caju, acerola, limão e outras) potencializa muito a absorção do ferro vegetal. Por outro lado, evite leite e derivados, chocolates e chá, pois podem interferir na absorção do ferro. Alguns alimentos ricos em ferro são: coentro, feijão branco, soja, lentilha, grão de bico, semente de abóbora e vegetais de cor verde escura.

E o Cálcio? Quais são as principais fontes de cálcio de origem vegetal?

Uma alimentação a base de vegetais e que inclua leite e derivados pode até proporcionar maior quantidade de cálcio do que em indivíduos onívoros, visto que o excesso de proteína pode favorecer uma maior perda de cálcio. Além disso, muitos alimentos são fortificados a exemplo dos leites vegetais e outros produtos comercializados para pessoas intolerantes ou optaram por uma dieta sem produtos animais.

FONTES DE CÁLCIO (100 g)

Grão de bico 114 mg
Couve manteiga crua 131 mg
Gergelim, semente 825 mg
Linhaça, semente 211 mg
Feijão-de-corda 128 mg
Amêndoa 248 mg
Castanha-do-pará 160 mg



Fonte: TACO, 2011

E a vitamina B12? Verdade que só tem em alimentos de origem animal?

Sim.. A vitamina B12 é sintetizada por bactérias presentes no lúmen intestinal de animais e pessoas que não ingerem produtos animais teriam baixas concentrações desta vitamina, porém, a deficiência é muito comum entre os onívoros chegando quase a metade da população. Para todas as pessoas que seguem dieta vegetariana, recomenda-se a ingestão de alimentos fortificados e de suplemento alimentar, com atenção especial para vegetarianas estritas, grávidas ou lactantes. Em uma dieta exclusiva de produtos vegetais, a vitamina B12 é o único nutriente que precisa ser suplementado mesmo com uma dieta bem-planejada. Indivíduos ovolactovegetarianos devem fazer acompanhamento laboratorial para acompanhamento da necessidade de suplementação.

"Dietas vegetarianas devidamente planejadas têm se mostrado saudáveis nutricionalmente adequadas e benéficas na prevenção ou tratamento de certas doenças. as dietas vegetarianas são adequadas a todas as fases do ciclo de vida."

(Associação Dietética Americana)



CAPÍTULO 3

VEGETARIANISMO: POR ONDE COMEÇAR?





3 | VEGETARIANISMO - POR ONDE COMEÇAR ?

1. Buscar outros alimentos e pratos é um bom modo de começar! O que comemos no dia a dia é mais importante do que o que não comemos. Acrescentar cor, sabor e aromas na alimentação é mais urgente do que abandonar os alimentos indesejáveis.
2. Reduza o consumo de carnes, especialmente a vermelha para uma ou no máximo duas vezes na semana, isso já seria um bom começo.
3. Introduza leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico, soja, amendoim), cereais integrais (arroz, milho, aveia, quinoa) em diferentes preparações.
4. Sempre que possível, consuma verduras de cor verde-escura, que em geral são ricas em minerais como o ferro e o cálcio, nutrientes importantes na alimentação vegetariana.
5. Inclua sempre uma fruta rica em vitamina C (caju, acerola, laranja, dentre outras) durante ou após essa refeição principal, o que potencializa a absorção do ferro. O limão como tempero da salada também pode ajudar.

6. Aumente o consumo de frutas. Elas são boas fontes de fibras, além de diversos minerais, vitaminas e fitoquímicos que funcionam regularizando o intestino e promovendo o crescimento de bactérias do bem.

7. Consuma boas fontes de gordura presentes em sementes (girassol, abóbora, linhaça, chia e outras), oleaginosas (castanha, nozes, amêndoas, avelã, pistache, dentre outras), azeitona, abacate e coco. Estes alimentos promovem a saciedade, diminuem a inflamação e possuem fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, vitamina A, minerais e fitoquímicos.

8. Os ovos e derivados do leite também podem ajudar com o aporte proteico da dieta vegetariana, mas seu uso não é obrigatório para garantir uma boa nutrição segundo o parecer da ADA (Associação dietética Americana).

Sem tempo para cozinhar? Otimize seu tempo na cozinha!

1. Separe os ingredientes antes de começar a cozinhar. Essa atitude poupa um tempo precioso e você não terá que ficar procurando as coisas nem mesmo ter que dar aquele pulo no mercado para comprar o que está faltando.
2. Deixe os grãos de molho. O feijão deve ficar no mínimo 8h de molho, isso favorece o cozimento e reduz o desconforto intestinal que algumas pessoas relatam ao consumi-lo.
3. Congele alimentos picados e cortados. Pique e corte tudo o que você sabe que vai utilizar dessa forma e guarde os ingredientes em potes no congelador. A técnica preserva os nutrientes, traz praticidade e evita desperdícios.
4. Congele as Preparações em Porção. Organize-se para preparar uma maior quantidade de comida e guardar as preparações em embalagens de vidro na geladeira ou congelador. Por exemplo, o feijão cozido previamente pode ser usado no preparo de sopa, hamburguer, salada e outros pratos

Essas mudanças são muito mais fáceis do que você imagina!



A alimentação vegetariana é cara?

A dieta a base de plantas apresenta baixo custo e deve fazer parte do prato dos brasileiros conforme as orientações do guia alimentar da população brasileira. Ter acesso a cereais, feijões, legumes, verduras, sementes e frutas deve ser um direito de todos. O que deixa a alimentação com o custo elevado são os produtos industrializados de origem vegetal (hamburgers, nuggets, queijos vegetais e etc) que não são necessários para compor um prato saudável. Outro item que pode interferir no custo é o consumo dos alimentos vegetais na sua época de colheita, respeitando a sazonalidade dos diferentes cultivos, além disso, a aquisição desses produtos de comerciantes e produtores locais proporciona maior economia e baixo impacto ambiental, maior segurança alimentar e nutricional e garantia de saúde nessa e nas próximas gerações.





CAPÍTULO 4

RECEITAS



ABREVIações

X = XÍCARA
XCF = XÍCARA DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ
CS = COLHER DE SOPA
CC = COLHER DE CHÁ
CSB = COLHER DE SOBREMESA
CCF = COLHER DE CAFÉ
CP = COPO



RECEITA 1

PÃO DE BEIJO

INGREDIENTES

- 1 x batata doce ou batata baroa (mandioquinha)
- 150 ml de água
- 4 cp de óleo
- 1 csb de sal
- 2 xíc. de polvilho azedo
- 2 e 1/2 xíc. de polvilho doce
- 1 cs de açafrão



MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a batata, a água, o óleo e o sal até formar um creme liso. Em uma vasilha coloque o creme batido, o polvilho azedo, o polvilho doce e a colher de açafrão. Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180° graus por 20 minutos.



RECEITA 2

MUFIM DE BANANA

INGREDIENTES

- 6 bananas
- 1/3 X de aveia em flocos
- 2 Cs de pasta de amendoim
- 50 ml de água
- 1 Cs cheia de uvas passas (a gosto)



MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180° C. Amasse bem as bananas e acrescente todos os outros ingredientes a mistura. Unte uma forma com óleo e aveia e coloque a mistura. Leve ao forno preaquecido por 18 a 20 minutos.



RECEITA 2

DORITOS

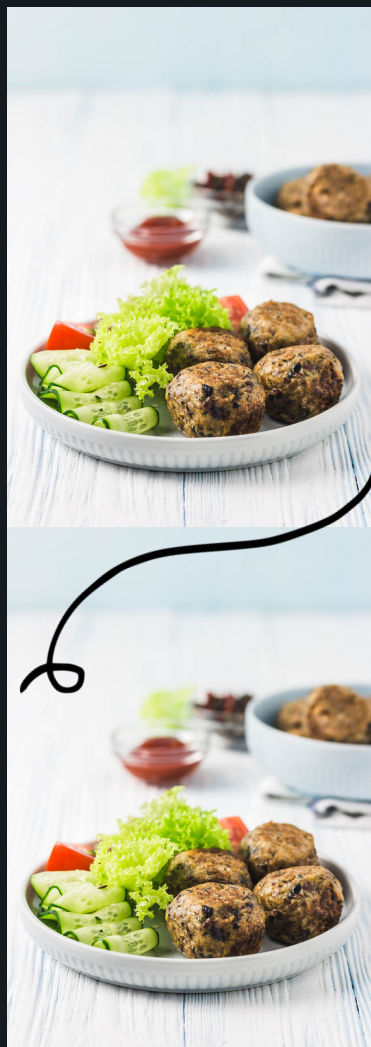
INGREDIENTES

- 1 X de farinha de aveia
- 1 X de fubá
- 10 ml de azeite
- 85 ml de água
- ½ Cc de páprica
- ½ Cc de sal
- Sal e páprica para salpicar e farinha para bancada



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Coloque a massa em uma bancada e sove até que fique bem uniforme. Deixe descansar por 10 minutos. Dívda em 4 partes e abra cada parte em uma bancada até que fique bem fina. Fure ela toda com o garfo e corte os triângulos. Passe páprica e sal por cima espalhando com o dedo. Leve para assar por 5 minutos a 180 °C.



RECEITA 3

ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO PRETO COM MOLHO DE BETERRABA

INGREDIENTES

ALMONDEGA

- 1/2 de feijão preto cozido ao dente
- 1 cs de farinha de linhaça
- 1/2 xíc de farinha de aveia
- 3 cs de água filtrada
- 1/2 xíc de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cs de salsinha e cebolinha picadas
- 1 cc de orégano desidratado
- 1 cc e sal
- pimenta moída (a gosto)
- 1 cs de suco de limão
- 2 cs de azeite



MOLHO

- 2 cs de azeite
- 150g (1 unidade grande) de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 300g (3 unidades médias) de cenouras picadas
- 100g (1/2 beterraba média) de beterraba picada
- Sal a gosto
- 2 cc de orégano desidratado
- 1/2 cc de páprica picante
- 1/2 cc de cominho em pó
- 1 folha de louro
- 1 ramo grande de manjeriço fresco
- 1/2 xíc de água
- 2 cc de vinagre de maçã (opcional)

MODO DE PREPARO

ALMÔNDEGAS - Coloque os ingredientes no processador com exceção da farinha de aveia para triturar e homogeneizar a massa. Após esta etapa coloque essa mistura em uma vasilha e adicione a farinha de aveia e cerca de 1/3 de xícara de farinha de trigo integral, ou o suficiente para obter uma massa firme e modelável. Modele bolinhas com a ajuda de uma colher de sobremesa, coloque-as sobre uma assadeira untada e asse-as no forno preaquecido a 200°C por cerca de 35 minutos, virando na metade do tempo. Ou frite-as no azeite.

MOLHO - Refogue a cebola e o alho e adicione a cenouras, a beterraba e os outros ingredientes, tempere com sal a gosto e deixe cozinhar até os ingredientes estarem macios. Bata até obter uma mistura uniforme e cremosa. Sirva com o macarrão de sua preferência. Está pronto!



RECEITA 4

ESTROGONOFE VEGETARIANO

INGREDIENTES

- 1 X. de aveia em flocos
- 1 X. de água morna
- 1 Cebola média picada.
- 4 Dentes de alho picados
- 3 Und. de cenoura média em rodela
- 7 Cs. de Champignon
- 1 Tomate médio
- 1 X. de molho de tomate de sua preferência.
- 2 Cs. de azeite
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO

Deixe a aveia de molho por 30 minutos na água morna depois bata no liquidificador e estará pronto o creme. Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a cenoura, o Champignon, o tomate, o molho de tomate e o creme de aveia. Misture bem no fogo médio e por último acrescente a salsinha. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.



RECEITA 5

PANQUECA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1/2 - 50g - cenoura média cortada em rodelas
- 1 ovo
- 2 cs iogurte tradicional
- 1 banana média cortada em rodelas
- 2 cs farinha de aveia (ou flocos finos/ farinha de coco)
- 1 ccf canela em pó (opcional)
- 1 cc de canela m pó.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo, cenoura e o iogurte no liquidificador por 2 minutos, depois acrescente a aveia, o fermento e a canela e bata por mais 3 minutos. Unte uma frigideira e coloque pequenas porções da massa.



RECEITA 6

SALADA DE FRUTA COM CREME DE AMENDOIM E GELEIA DE JAMBO

INGREDIENTES

- 1/2 Uni. de mamão
- 2 Uni. de banana
- 1 Uni. de maçã
- 1/2 X. de amendoim torrado e descascado
- 1 X. de leite de coco
- 3 Uni. de jambo maduro
- 5 Cs. de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

CREME DE AMENDOIM - Coloque o amendoim de molho por duas horas, depois bata no liquidificador com o leite de coco e leve ao fogo brando até ficar cremoso, deixe esfriar e leve à geladeira.

GELÉIA - Cortar os jambos em fatias misturar com açúcar e levar ao fogo até engrossar no ponto de geleia.

Juntar as frutas picadas adicionar o creme e por fim a geleia, sirva gelado.



RECEITA 7

MOLHO DE LENTILHA

INGREDIENTES

- ½ X. de lentilha seca
- ½ Cebola media
- 2 Dentes de alho médio
- 2 Tomates médios
- 1 Csb. de açafrão
- 1/3 X. de água
- 1 Cc. de orégano
- 2 Cs. de coentro
- ½ Ccf. de pimenta calabresa
- 2 Cs. de azeite de oliva (ou a gosto)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a lentilha de molho por no mínimo 8h, em seguida escorrer e reservar.

Adicione no liquidificador cebola, alho, tomates, azeite e orégano, colocar na função pulsar por 15 segundos. Coloque a mistura em uma panela, junte a lentilha e o sal, e os demais ingredientes e deixe por 10 minutos ou até que a lentilha fique no ponto de sua preferência.

Após pronto o molho pode ser utilizado para massas e como acompanhamentos com pães, torradas, biscoito salgado ou como preferir.



RECEITA 8

BOLINHO DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 400 g de grão de bico
- 3 cenouras G ralada
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 2 Cc de cominho
- 1 Cc de coentro moído
- 1/2 Cc de canela
- 1/2 Cc de pimenta em pó
- Sal a gosto
- 3/4 X de farinha de grão de bico
- 4 Cs de óleo vegetal



MODO DE PREPARO

Escorra bem o grão de bico e seque com papel toalha. Esprema as cenouras raladas para deixá-las menos úmidas. Adicione o grão de bico e as cenouras no processador de alimentos com a cebola, cominho, coentro, canela, pimenta e sal. Adicione 1/4 xícara de farinha de grão de bico de cada vez, pulsando após cada adição. Após misturar bem a massa, retire e reserve na geladeira por 30 minutos. Depois forme bolinhos com a ajuda de uma colher de sopa. Asse em forno médio até que fiquem dourados ou frite em uma frigideira. Sirva com salada e molho de sua preferência.

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION; DIETITIANS OF CANADA. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of The American Dietetic Association, [s. l.], v. 103, n. 6, p. 748-765, June 2003.

BAENA, R. C. Dieta Vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratamento, v.20, n.2, p.56-64, 2015.

BALL MJ, BARTLETT MA. Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women. Am J Clin Nutr. 1999;70:353-358.

BORGES, Cátia; GRAÇA, Pedro; PINHO, João Pedro; SANTOS, Alejandro;

FERREIRA, L. G. et al. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Rev Nutr, v.19, n.4, p.469-477, 2006.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Washington (DC): National Academy Press; 2002.

DAMBROS, Victória. Vegetarianismo e dieta sustentável: Interfaces possíveis. 2018. Dissertação (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, [S. l.], 2018.

ERICKA, A., et al., Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. Revista Vita et Sanita da Faculdade União Goyazes, Trindade (GO), v.13, n.2, jan./jul. 2019, p. 181.

Montilla RNG, Aldrighi JM, Marucci MFN. Relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. Rev Assoc Med Bras 2004;50(1):52-4.

Montilla RN, Marucci MFN, Aldrighi JM. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. Rev Assoc Med Bras 2003;49(1):91-5.

NORONHA B. T., et al. Avaliação qualitativa de nutrientes na alimentação vegetariana. Revista UNINGÁ Review, Vol.29,n.1,pp.222-226 (Jan – Mar 2017).

Position of the American Dietetic Association: Vegetariandiets. J Am Diet Assoc. 2009;109:1266-82
SLYWICHTH, E. Guia alimentar de dietas vegetariana para adultos. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

SANTOS, Cristina Teixeira; SILVA, Sandra Cristina Gomes. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Lisboa: Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável, 2015.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: inquérito nacional de alimentação 2008-2009. Revista de Saúde Pública, v. 47, sup. 1, p. 190-199s, 2013.

Pan W, Borovac J, Spicer Z, Hoenderop JG, Bindels RJ, Shull GE, Doschak MR, Cordat E, Alexander RT. The epithelial sodium/proton exchanger, NHE3, is necessary for renal and intestinal calcium (re)absorption. Am J PhysiolRenal Physiol. 2012 Apr 15;302(8):F943-56.

Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.

Tabela brasileira de Composição de Alimentos-TACO/ NEPA. UNICAMP. 4ª edição. rev. e ampl. NEPA- UNICAMP. 2011.

WARDLAW, G. M.; SMITH, A. M. Nutrição contemporânea. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013

**FOTOS E
ANEXOS**



6











DIETA BASEADA EM PLANTAS

 NUTRIFADBA