vivamelhor
programa de saúde alimentar

Veganismo e Vegetarianismo

Grupo Risotolândia

Motivos do vegetarianismo e veganismo

As pessoas vegetarianas são aquelas que abrem mão de comer carnes por diversos motivos, implicando o sentido de não sacrificar a vida dos animais para se alimentar. Logo, se você opta por não comer carnes de boi, frango, porco, peixe e frutos do mar pode ser considerado como vegetariano. E quando isso vai mais a fundo, com restrição de ingestão de ovos, leite e produtos de origem animal, temos as pessoas veganas.

Atualmente existem três principais motivos para que as pessoas se tornem vegetarianas:

MOTIVOS ÉTICOS:

Algumas pessoas atribuem um sentido aos animais que vai além do aspecto físico. Enxergam que têm os mesmos direitos à vida e à proteção contra o sofrimento que os seres humanos. Assim, devem contemplar todo o ciclo de vida igualmente.

Outro ponto importante desse tópico é as religiões. Quem nunca ouviu dizer que a vaca é sagrada para os hindus? Inclusive, fique sabendo que o leite, a urina e as fezes dela são usados em alguns rituais de purificação.

MOTIVOS RELACIONADOS À SAÚDE:

A diminuição de gorduras saturadas (presentes em fontes animais) melhora a microbiota intestinal e tem diversos benefícios, principalmente quando esse tipo de gordura está presente de forma exagerada numa dieta. Mas isso não significa que gorduras saturadas fazem mal. Significa apenas que em grande quantidade podem trazer prejuízo. Então, se virar vegetariano inclui reduzir drasticamente esse tipo de gordura (e, em conjunto, fazer ótimas escolhas alimentares), sim, podemos afirmar que há melhora na saúde. No entanto, não podemos afirmar que há melhora da saúde apenas por nos tornarmos vegetarianos. Basta lembrar que pães e massas (ricos em farinhas refinadas) podem ser encaixados nesse tipo de dieta. O mesmo se aplica ao açúcar, álcool e aos refrigerantes.

MOTIVOS RELACIONADOS AO MEIO AMBIENTE:

Muita gente nunca parou para pensar nisso ou teve conhecimento sobre essa causa. Pense em quantos animais precisam ser produzidos e sobreviver até a época do abate para atender as necessidades de toda a população. Além disso, a produção envolve alimentação (geralmente de soja e milho que precisam ser plantados) e hidratação desses animais (vários litros de água por animal por dia). Na agricultura, além do surgimento de pragas, há também o esgotamento dos solos, comprometendo as características químicas, físicas e biológicas de solos e água pelo uso indiscriminado de fertilizantes e agrotóxicos. Também não devemos deixar de considerar a enorme quantidade de dejetos que essas grandes fazendas e granjas produzem, potencializando o impacto. O resultado é a devastação de florestas, desertificação do solo, poluição com contaminação de mananciais aquíferos, distribuição e ocupação de terras sem planejamento e várias alterações climáticas. Por que isso não é divulgado? Lembrem-se do poder da indústria da carne sobre a mídia e a política.

Tipos de dietas vegetarianas e veganas

Ovolactovegetarianos: é bom ressaltar aqui que, independente da classificação, essas pessoas têm em comum não comer carnes de animais e utilizar alimentos do reino vegetal. Além de não comer carne, aceitam o uso de leites (e seus derivados) e ovos.

Lactovegetarianos: não comem carnes nem ovos, mas ingerem leite e laticínios.

Ovovegetarianos: não consomem carnes e nem tomam leite (ou laticínios), mas consomem ovos. São poucos.

Vegetarianos estritos: não ingerem nada de origem animal (leite, mel, carnes, ovos, etc). Esse tipo é bem prevalente.

Veganos: nesse caso, além da adoção de uma dieta vegetariana estrita, não utilizam nada que seja oriundo de animais, isso inclui os produtos testados em animais. Exemplos: lã, couro, maquiagem, cosméticos em geral. São excluídas todas as formas de exploração ou tratamento cruel a eles.

Carência de nutrientes

Falando sobre alimentação adequada, não podemos ignorar a necessidade de ter na dieta, alimentos com prebióticos e fitoquímicos. Eles estão naturalmente presentes nos vegetais e auxiliam todo o nosso metabolismo.

Prebióticos são compostos que alimentam bactérias benéficas do nosso organismo, um exemplo são as fibras, presentes nas frutas, verduras, legumes e alimentos integrais.

Já a palavra “fitoquímico” foi cunhada a partir do termo “phyto” que significa vegetal em grego. Desta forma, fitoquímicos são elementos químicos, não nutrientes, de origem vegetal, encontrados em frutas, verduras, leguminosas, grãos e outros tecidos vegetais, e que apresentam atividade no nosso organismo. Mais de cinco mil fitoquímicos já foram identificados. Eles se apresentam em composição e quantidade extremamente variável nos alimentos. Os dois grupos mais bem estudados e que apresentam grande importância na

alimentação são os compostos fenólicos e os compostos carotenóides, presentes em muitos alimentos in natura como os alaranjados (cenoura, abóbora, mamão), além de alimentos como brócolis, cenoura, repolho roxo, alho e cebola.

A hipótese da prevenção de doenças crônicas pela ingestão de antioxidantes presentes nos alimentos integrais está fundamentada em sólidas evidências que, consistentemente, demonstraram a forte associação do consumo de frutas, verduras e grãos integrais com a redução do risco de doenças crônicas.

Contudo, os esforços para identificar e isolar os compostos responsáveis pela prevenção das doenças crônicas ainda são inconsistentes. A suplementação com fitoquímicos isolados não consegue atingir os resultados observados com os alimentos integrais.

Então, como em qualquer dieta, precisamos da presença de todos esses compostos para resultar em saúde. Dietas veganas e ovolactovegetarianas bem planejadas são adequadas a todos os estágios do ciclo vital, inclusive durante a gravidez e lactação. Isso significa que, contemplando os pontos críticos e solucionando-os, a dieta é extremamente saudável.

A carência de nutrientes é um dos pontos mais questionados por essa população.

Para esclarecer esse ponto, temos conhecimento comprovando que nas dietas que incluem ovos ou leite, ou seja, para quem é ovolactovegetariano, ovovegetariano ou lactovegetariano, não há preocupação nutricional em relação à falta de algum nutriente que possa vir da ausência das carnes. Com exceção da vitamina B12 que é a única que pode estar deficiente numa alimentação vegetariana estrita, mesmo que bem planejada. Portanto, há uma correção normalmente com suplementação a ser feita.

O que torna essa dieta segura é o fato de conseguirmos facilmente mensurar esses nutrientes através de exames laboratoriais. Além do que, muitas vezes, o público praticante dessas dietas, fica muito mais preocupado com esse risco de falta de nutrientes do que a população onívora (que come carne frequentemente).

Planejando a dieta vegetariana/vegana

Existem alguns mitos em relação à essa dieta que precisamos esclarecer. Ela não é uma dieta que emagrece, engorda ou mantém o peso. Pode ser voltada para os três objetivos. É possível fazer essas três coisas com um vegetariano/vegano, porque independentemente de qualquer estratégia nutricional, o que faz com que a perda ou o ganho de peso ocorram, é a quantidade calórica total de uma dieta.

Se você come mais do que gasta, é possível que vá "engordar". Se você come menos do que gasta, é possível que vá "emagrecer". Logo, se uma pessoa come 2000 Kcal e gasta, durante um dia, 1500 Kcal, ela vai ganhar peso no longo prazo. O contrário ocorre se ela consome 1500 Kcal e gasta 2000 Kcal.

É importante destacar que o ideal, quando pensamos na composição corporal, ou seja, na quantidade de massa muscular e gordura, e no sentido de otimizarmos isso, temos que levar em consideração a distribuição e o fracionamento adequado das refeições, de modo que não falte nutrientes ao longo do dia, tanto para dar suporte para síntese de proteínas musculares (ganho de músculos) quanto para sustentar o treino, trazendo boa performance.

Isso significa não dividir toda a comida em duas refeições, por exemplo. Pensar em quatro ou mais, compostas por porções menores, caso essa possibilidade se encaixe na sua rotina, é geralmente mais adequado.

Nutrientes que merecem atenção

Existe um conjunto de diretrizes denominado DRI (Dietary Reference Intakes), estabelecido para evitar carências nutricionais na população, desse modo, “prevenindo” algumas doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão, etc). As DRIs referem-se aos indivíduos saudáveis. Nem sempre esses valores refletem a necessidade de cada um. Dependendo do estilo de vida e da absorção gastrointestinal (condições individuais) por exemplo, eles podem variar em relação às quantidades ideais. Mas sempre será muito importante avaliar esses parâmetros através dos exames bioquímicos (de sangue) junto a um médico, em intervalos regulares (por exemplo, duas vezes ao ano).

Essas recomendações são feitas para a população em geral, não somente para veganos e vegetarianos. São válidas para os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), vitaminas e minerais como ferro, cálcio e zinco.

Ferro

Segundo a OMS, essa é a desordem nutricional mais comum no mundo, logo, merece nossa atenção, pois cerca de 25% da população mundial apresenta essa carência. No grupo de risco estão as mulheres e crianças. Veja, há um grande erro quando afirmamos que a dieta vegetariana/vegana causa deficiência desse mineral. Não é o que mostram os estudos epidemiológicos (que estudam a prevalência das doenças). Ao contrário disso, onívoros também são muito afetados, ainda que tenham na alimentação a presença da carne. Mas antes de abordar sobre esse assunto, vamos ver as funções do ferro no nosso organismo:

- Participa da construção das células vermelhas (hemácias) do sangue. São elas que transportam oxigênio (que entra pelas suas vias aéreas) para todos os tecidos do corpo. É o que faz a vida acontecer;
- Ele também faz parte da produção de energia nas mitocôndrias e ajuda no processamento dos nutrientes que ingerimos;
- Além disso, é parceiro do nosso esquadrão de células imunes, fortalecendo o corpo contra infecções e doenças.

Onde é encontrado? 60-70% do ferro está dentro das hemácias, o restante fica armazenado em outras células. Há também um estoque corporal de ferro, chamado de ferritina, que não é muito grande, mas é largamente utilizado quando há carência desse mineral no corpo.

Ocorrência da deficiência

A alimentação inadequada e o sangramento anormal são os principais motivos. Lembre-se que a maior parte do ferro circula no sangue.

Então temos algumas condições que predispõem a essa deficiência, como:

- Grandes cirurgias;
- Hemorroidas com sangramentos usuais;
- Verminoses com micro perfurações intestinais, podendo apresentar sangramento oculto nas fezes, logo, perda de ferro;

• Retirada de parte do estomago devido a câncer ou para tratamento de obesidade – nesses casos, a absorção fica prejudicada porque a acidez do estômago é necessária para tal.

• Por essa mesma razão, quem usa medicamentos antiácidos, além de outras consequências, pode apresentar carência de ferro, além de cálcio e vitamina B12;

• Obesos podem ter absorção desse mineral prejudicada por conta da inflamação crônica gerada pelo tecido adiposo em excesso;

• Há a baixa ingestão de ferro por dieta mal planejada. No entanto, não é incomum, ainda que haja oferta adequada do nutriente, mulheres apresentarem deficiência pela perda menstrual.

• Há também a gestação que, nos 3 primeiros meses, expande o volume sanguíneo em 20%, aumentando a demanda e, nos últimos 3, entrega ferro ao bebê de forma mais intensa, formando seu estoque. Dessa forma, a suplementação na gestação se faz extremamente necessária. Logo que a criança nasce, se nutre exclusivamente de leite materno e apesar do ferro estar em baixa quantidade, apresenta alta biodisponibilidade. No entanto, a partir dos 6 meses (até os 2 anos), essa criança precisa de suplementação para o correto desenvolvimento.

O que acontece na privação de ferro?

- Células vermelhas em baixa quantidade – transporte de oxigênio prejudicado;
- Palidez;
- Sistema imune fica prejudicado;
- Queda de cabelo e alteração nas unhas;
- Tontura, fraqueza, falta de apetite, cansaço, indisposição, dificuldade de acordar pela manhã;
- Tristeza sem motivo aparente (ele está ligado aos neurotransmissores);
- Na gestação, a privação traz risco de anormalidade no desenvolvimento do feto;
- Exercício prejudicado pela falta de energia – baixa performance.

Na falta de energia, a produção de ácido lático no músculo é alta, o que significa náusea, mal-estar e forte dor muscular no dia seguinte. Assim, quem treina precisa de uma quantidade boa de ferro para não perder performance;

Inibidores e promotores da absorção

O que promove a melhor absorção?

O meio ácido favorece a absorção do ferro. A vitamina C é o composto mais potente para isso, mas não podemos deixar de citar a vitamina A e O betacaroteno, presentes nas frutas e verduras;

Alguns cuidados são necessários quando falamos da vitamina C:

- É sensível ao calor e à luz, logo o calor excessivo e armazenamento prolongado podem prejudicá-la;
- Em relação ao cozimento, as perdas acontecem em maior proporção quando o alimento é assado, menos quando é cozido em água e menos ainda quando é cozido no vapor;
- Após cozinhar uma batata-doce na água, por exemplo, restam cerca de 45% das vitaminas;
- Sucos da fruta (laranja) não têm perda completa da vitamina C, somente depois de algum tempo na geladeira.
- Os FOS (frutooligossacarídeos) presentes em alguns alimentos também auxiliam a absorção. Esses são encontrados na banana, no alho, no aspargos, na cebola, entre outros.

E o que inibe a absorção?

- Cálcio: presente no leite e nos derivados;
- Ácido fítico: presente nas sementes e nos grãos polifenóis;
- Taninos, catequinas e isoflavonas (chá preto ou de ervas, cacau, café) falta de acidez gástrica (no envelhecimento isso também ocorre).
- Logo, deve-se evite tomar leite, chás e café após refeições ricas em ferro e também ingerir cacau nessa mesma situação.
- A suplementação de ferro deve ser feita para qualquer pessoa que tenha carência desse mineral. Já o uso sem necessidade aumenta a produção de radicais livres no intestino grosso, a partir do ferro residual.

CÁLCIO

Mais de 99% desse mineral está nos ossos e dentes. Os ossos podem ser considerados nossos depósitos de cálcio. Esse mineral é necessário em funções biológicas como a contração muscular, mitose, coagulação sanguínea, transmissão do impulso nervoso ou sináptico e o suporte estrutural do esqueleto.

A perda de cálcio implica em diminuição da massa óssea como compensação. Com o envelhecimento ou na menopausa (com a desregulação dos níveis hormonais), pode ocorrer o que chamamos de osteopenia - que é caracterizada por pequena perda além do que já era esperado, essa ainda não é tão intensa quanto as perdas da osteoporose.

A saúde do osso é algo que vai além desse aspecto e muitas coisas são envolvidas nisso. Atividade física, níveis hormonais, obesidade, níveis de vitamina D, fatores ambientais, fatores nutricionais, idade, genética, absorção intestinal, doenças e uso de medicações são coisas que influenciam a saúde do osso.

Mulheres que suplementam cálcio (e que têm osteoporose) muitas vezes eliminam esse mineral na urina, não o aproveitam, aumentando dessa forma o risco de desenvolver calcificação renal. Essa suplementação só deve ser feita caso exista indicação de deficiência através da dieta.

Os vegetarianos que consomem leites e queijos, tem quantidade até maior de cálcio que os onívoros. No entanto, isso não se confirma para os estritos/veganos. Parece que há menor ingestão mesmo desse mineral e isso é um ponto a ser observado com cautela.

Absorção do cálcio

Acontece no intestino delgado e é estimulada pela vitamina D (calcitriol), regulada pela ingestão dietética e pelas necessidades do organismo.

O que promove a melhor absorção?

- Baixa quantidade de fitato e oxalato nos alimentos que jê tem cálcio, como no caso do grupo das brássicas, isso aumenta a biodisponibilidade do cálcio. Esses alimentos são: couve, repolho, couve-de-bruxelas, couve-flor e brócolis.

- Proteínas do leite e a lactose - aumentam a solubilidade do cálcio no intestino, estimulando a entrada.

E o que inibe a absorção?

- Alguns componentes da alimentação, como os fitatos, encontrados em cereais e sementes, os oxalatos (espinafre e nozes) e os taninos (chá), podem formar complexos insolúveis com o cálcio, reduzindo a sua absorção, com exceção da soja, que também os contém, mas não influencia na absorção do nutriente;

- A ingestão de sal, que aumenta a excreção de cálcio pela urina. A cada 2300 mg de sódio eliminados, se vão 40-60 mg de cálcio junto. Assim, quanto maior o teor de sódio na dieta, maior é essa perda;

- As fibras alimentares presentes principalmente nas frutas, verduras e cereais integrais favorecem a absorção;

- Alimentos com vitamina D e exposição solar

O que pode levar a deficiência de cálcio?

- Má alimentação - substituição do leite pelo refrigerante;

- Refeições feitas fora de casa;

- Omissão do café da manhã;

- Intolerância à lactose;

- Reservas baixas de vitamina D;

- Diminuição de vitaminas e minerais.

Abaixo uma tabela informativa sobre os alimentos e suas respectivas quantidades de cálcio:

Alimento	Porção	Peso (g)	Cálcio
Queijo fresco	2 pedaços	56	324
Leite desnatado	1 copo	240	322
Leite integral	1 copo	240	295
Sardinha assada	2 unid	50	219
Espinafre cozido	1 xic.	190	213
Queijo mussarela	1 pedaço	30	140
Iogurte de frutas	1 potinho	130	130
Feijao rosinha cozido	1 1/2 concha	160	109
Laranja lima	1 unid.	180	56
Tofu	2 fatias	56	45
Bebida a base de soja	1 copo	240	40

Adaptado: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO Versão II, 2006

Zinco

Essencial para várias reações do metabolismo, o zinco funciona como a ferramenta que um operário não dispensa. Participa da divisão celular, expressão genética, processos como crescimento e desenvolvimento, na transcrição genética, morte celular, age como estabilizador de membranas e componentes das células, além de participar da função imune e desenvolvimento cognitivo. A perda ocorre pela descamação da pele, através do intestino, da urina e do suor. Exercícios e temperaturas muito elevadas aumentam essa eliminação (suor). O zinco é encontrado principalmente em carnes vermelhas, cereais integrais e feijões.

Absorção do zinco

As proteínas são as maiores promotoras da absorção do zinco, elas auxiliam nesse processo. Portanto, alimentos que possuem teores mais altos de proteínas tendem a apresentar maior biodisponibilidade para incorporação do nutriente. Os ácidos orgânicos (ácido cítrico, lático, butírico) auxiliam na absorção do mineral também.

Podem estar presentes naturalmente em alimentos ou ser gerados no processo de fermentação.

Quando falamos de fontes vegetais (ricas em proteínas) temos uma dificuldade. O ácido fítico presente diminui a biodisponibilidade do zinco, atrapalhando sua absorção. Logo, medidas devem ser tomadas para redução dessa substância nos alimentos. Exemplo dessas medidas é deixar as leguminosas em remolho, de seis a doze horas, trocando a água para cozinhar. Uma exceção é o feijão-branco, apesar do teor alto de ácido fítico, tem zinco com alta biodisponibilidade. Nas dietas vegetarianas, o zinco apresenta biodisponibilidade moderada, a absorção fica em torno de 30-35% da quantidade total.

Sua deficiência pode causar diminuição da imunidade, intolerância à glicose pela diminuição de produção de insulina, perda do paladar, impotência sexual com atrofia testicular, desordens de comportamento, aprendizado e memória, diarreia, dermatite, queda de cabelo, unhas enfraquecidas, fadiga e muitos outros problemas. Esses sintomas acontecem quando há grande deficiência do mineral. Isso significa que a maioria das pessoas não apresenta muitos sinais característicos quando a diminuição é moderada.

Os fatores que podem levar à deficiência de zinco são:

- Consumo inadequado de zinco
- Consumo de fitatos que diminuem a biodisponibilidade de zinco
- Desnutrição energético-proteica (DEP)
- Insuficiência renal crônica e outras doenças

*Lembrando que quando é realizada sua suplementação, se houver necessidade, deve-se levar em consideração os níveis de cobre no organismo, que pode ficar prejudicado.

Vitamina B12

Atenção especial a esta vitamina, que vai trazer inúmeras particularidades importantes. Aqui temos significativa deficiência em quem adota uma dieta vegetariana estrita. Isso não isenta onívoros, que também podem apresentar baixa nos níveis de B12. Da família das cobalaminas, esta vitamina mantém a estrutura do sistema nervoso e participa da maturação das células do sangue. Ela é produzida por bactérias, encontrada em praticamente todos os tecidos animais. As plantas não possuem e nem necessitam de B12 para funcionar. Logo, a fonte está nas carnes, nos leites e ovos. Para os veganos, essa ingestão é nula.

Absorção da vitamina B12

Para que seja liberada dos alimentos, é necessária a acidez estomacal. O uso de medicações antiácidas prejudica, portanto, esse processo. Além disso, é no estômago que ela se liga a uma molécula que faz com que seja absorvida no intestino, chamada fator intrínseco (FI). Pode acontecer falta desse fator nos casos de uma doença autoimune específica, por exemplo. Quando isso ocorre, as pessoas só conseguem absorver 1% da B12 consumida. Se esses requisitos são atendidos, ela chega ao intestino delgado e é absorvida. Em teoria, nosso fígado guarda um pouco desta vitamina (2-3 mg). Após a absorção, o "carro" que a transporta para agir nos tecidos chama-se transcobalamina.

O que causa sua deficiência?

Nos veganos e vegetarianos estritos é a falta de ingestão, certamente. Outras razões podem ser: verminoses, doenças autoimunes, alcoolismo, alterações genéticas, perda de acidez gástrica no envelhecimento e uso de medicações.

Há, da mesma forma que ocorre pela falta de ferro, diminuição da hemoglobina. Nesse caso, não denominamos anemia ferropriva, mas sim megaloblástica, pelo aumento do tamanho dos glóbulos vermelhos do sangue. Se não há transporte adequado de oxigênio, isso se reflete em cansaço, o que acontece quando o estágio já é mais avançado. Nos momentos iniciais da deficiência os sintomas neurológicos são mais pronunciados. Em volta

dos nervos temos uma bainha, chamada de bainha de mielina, que é como um fio elétrico que conduz os impulsos nervosos de todo o sistema nervoso. Na deficiência, ela é destruída, resultando em perda de sensibilidade nos pés, comprometimento da percepção vibratória e da autopercepção, irritabilidade e agitação. Os sintomas psiquiátricos são depressão, mania, síndromes psicóticas e transtornos obsessivos compulsivos. Alterações na memória também ocorrem. Além disso, o aumento da homocisteína significa elevação de radicais livres e danos aos vasos sanguíneos, crescendo significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

Suplementação

Necessária para quem está com os níveis diminuídos ou diminuindo exame a exame. Para quem não consome, a suplementação é ideal mesmo. O que vai variar de acordo com a individualidade é a dosagem. A B12 via oral pode ser feita 1 vez por semana (em geral comprimidos de 2000 mcg) ou todos os dias (5 mcg). A literatura aponta essa quantidade, mas isso não é universal, muitas pessoas precisam de quantidades bem maiores, como 10-2000 mcg/dia. E isso SEMPRE deve ser prescrito por um médico.

ÔMEGA 3 E ÔMEGA 6

O ômega 3, ingerido a partir das fontes vegetais (AAL), precisa ser transformado na sua forma ativa (EPA e DHA). Diferente disso, algumas fontes animais, como peixes e frutos do mar, já possuem esse formato de ômega 3. Logo, a quantidade direta de EPA e DHA ingerida a partir de uma alimentação vegetariana é muito baixa. No caso do ômega 6, a transformação ocorre para o formato de ácido araquidônico (AA) e isso ocorre mais facilmente no organismo.

Nesse processo, precisamos levar em consideração também a razão ômega 6: ômega 3 da dieta, uma vez que ambos competem pelas mesmas enzimas para essa transformação. Inadequada ingestão nutricional de proteínas, vitaminas e minerais e consumo excessivo de gordura trans, álcool e cafeína comprometem esse processo.

A ingestão excessiva de ácido linoleico (ômega 6) pode comprometer a conversão de AAL em EPA e DHA, o que contribui para a produção de substâncias proinflamatórias e aumento da oxidação de colesterol LDL (lipoproteínas de baixa densidade) – isso faz com que tenha maior tendência de se acumular nas artérias. É importante garantir uma proporção adequada, portanto, de ômega 6: ômega 3, que deve ser de 2:1 a 4:1, conforme nossos antepassados. Para você ter ideia, a população chega a consumir 10:1 - 20:1 de ômega 6:ômega 3.

Pelo fato da conversão de AAL em EPA e DHA não ser fácil, é ideal que os vegetarianos e veganos consumam pelo menos o dobro dos indivíduos que consomem fontes ricas desses ácidos graxos (peixes, por exemplo). Considerando também que a proporção de 6 e 3 deve ser adequada.

Fontes

O óleo de linhaça é um dos vegetais mais ricos em ômega 3. Uma colher de chá fornece 2,7 g de ômega 3, enquanto uma colher de sopa da semente possui cerca de 2g. Além disso, chia, soja, macadâmia e nozes também possuem esse tipo de gordura (mais que as outras oleaginosas). Alimentos como sementes de linhaça triturada e seu óleo contribuem para um melhor equilíbrio entre ômega 3 e ômega 6. São fontes de EPA e DHA algas/microalgas e

peixes/frutos do mar.

Em alguns casos, como gravidez ou lactação, faz-se necessário aumentar os alimentos fortificados com DHA e/ou suplementar (microalgas). Aqueles que seguem um padrão de comida vegetariana devem privilegiar o consumo de gorduras monoinsaturadas (como o azeite extravirgem prensado a frio), pois esse possui menor quantidade de ômega 6 que os outros, e evitar o consumo de gorduras hidrogenadas e trans presentes nas comidas (industrializados e frituras são fontes de ômega 6). Os ovos, presentes na alimentação dos ovovegetarianos ou ovolactovegetarianos, podem fornecer boas quantidades de DHA, mas não de EPA.

E como ficam as proteínas? Como substituir as carnes

Temos três macronutrientes — proteínas, carboidratos e gorduras. Vamos abordar nesta seção as proteínas que é o macronutriente que não encontramos em abundância em uma dieta vegetariana e vegana. Quando comemos alimentos ricos em proteínas, elas são quebradas em pequenos bloquinhos (aminoácidos), que serão usados (depois de absorvidos no intestino) para formar novas proteínas ou outras moléculas dentro do corpo. Imagine um colar de pérolas embolado. Cada pérola representa um aminoácido e o colar emaranhado, a proteína. Existem 20 tipos de aminoácidos. Eles se diferem das outras moléculas no organismo por conterem nitrogênio, são compostos nitrogenados.

Alguns chamamos de não essenciais — os que o nosso corpo dá conta de produzir — e outros de essenciais – que precisamos obter através dos alimentos proteicos. Se não ingerimos proteína (um conjunto de aminoácidos) suficiente, o nosso corpo, de acordo com suas necessidades, pode recorrer à massa muscular. Quando isso ocorre cronicamente, ela vai se deteriorando e ocorre perda progressiva dos órgãos corporais. A produção de hormônios, por exemplo, tende a diminuir. Em geral, a deficiência desse macronutriente gera edema, redução do crescimento dos pelos e até alteração na cor do cabelo. Também é afetada a imunidade.

É melhor nos atermos à recomendação padrão, que é de, no mínimo, 10% das calorias totais vindas de proteínas. O número fica entre 10-35%, mas esse limite superior dificilmente é atingido numa dieta vegetariana estrita (ou vegana), logo, considera-se entre 10-20%. Voltando para a tabela das DRIs (Dietary Reference Intakes), observamos que a recomendação da ingestão de proteínas para adultos com ≥ 18 anos de idade = 0,8 g/kg por dia. Essa recomendação permaneceu essencialmente inalterada por mais de 70 anos. Ela estima a quantidade mínima que deve ser ingerida para evitar a perda de nitrogênio pelo corpo. Perder nitrogênio significa catabolizar (quebrar) proteínas. Mas por que haveria essa quebra? Seu corpo pode usar a proteína como fonte de energia

(principalmente na falta de carboidratos), transformando aminoácidos em glicose no fígado. No entanto, para isso ele retira o nitrogênio dos aminoácidos, excretando-o pela urina (na forma de ureia) ou pelas fezes.

A ingestão de todos esses aminoácidos provenientes da alimentação é uma das maiores dificuldades de um vegetariano estrito, principalmente quando falamos de estética. Porém, esse não é o caso de quem consome ovos e leite porque há possibilidade de suplementação com whey e produção de receitas que envolvem esses ingredientes, atendendo às necessidades diárias.

O que sabemos é que, de forma geral, a digestibilidade das proteínas vegetais é menor que as proteínas animais. Isso pode ocorrer porque os vegetais têm alguns compostos que dificultam essa absorção, por exemplo as paredes celulares das plantas. Mas, para ter um bom aporte de todos os aminoácidos que são necessários, muitas vezes a solução é só fazer combinações nas refeições entre, principalmente, cereais e leguminosas, em que uma complementa a outra de modo que forneça todo o necessário, por isso variar as fontes é muito importante!

Um exemplo clássico disso, é o feijão com arroz, os dois se complementam quando falamos em aminoácidos essenciais!

As dietas vegana e vegetariana oferecem proteínas e aminoácidos em quantidades adequadas para a saúde humana. Na prática, é possível obter isso substituindo as carnes pelos feijões e leguminosas. Os estudos populacionais não detectam carência desse macronutrientes em vegetarianos. No entanto, se vegetariano estrito, os profissionais costumam indicar, de modo geral, no mínimo 4 colheres de sopa de leguminosas.

Em termos nutricionais, os feijões são os melhores substitutos da carne. A porção de feijões contém 55 kcal, enquanto a de carne contém 190 kcal. Dessa forma, basta aumentar as porções de feijão até atingirmos 190 kcal. Logo, a carne vermelha (190 kcal) é substituída por 3,5 porções de feijão ou 7 colheres de sopa de alimentos cozidos do grupo dos feijões.

Alimento	Parâmetros	Kcal/ porção	Kcal/porção	Lipídeos(g)	Carboidrato(g)	Fibras(g)	Cálcio(g)	Ferro(g)	Zinco(g)
Feijões	Valor médio	190	12,3	2,3	31,4	11,6	37,8	4,2	1,9
Carne de vaca	Valor médio	190	23,2	10,1	0,1	0	4,9	2	4,1
Carne de frango	Valor médio	190	21,4	11	0	0	8,9	2,3	2
Carne de peixe	Valor médio	190	35,9	4,1	0	0	216,2	1	1,3
Carne de porco	Valor médio	190	16,7	13,1	0	0	6,9	0,5	1,2

Apesar da menor quantidade de proteínas, os feijões podem suprir as necessidades, se colocados de forma adequada na dieta. A substituição da carne pode ser feita dessa forma:

Carne	Quantidade (190kcal)	Leguminosa	Quantidade (190kcal)
Bife grelhado	64 g ou 1 unid.	Lentilha cozida	168 g ou 7 col. de sopa
Carne cozida	80 g ou 4 pedaços peq.	Grão de bico cozido	126g ou 5 col. de sopa
Carne moída refogada	63 g ou 3 1/2 col. de sopa	Soja cozida	150, 5g ou 5 col. de sopa
Espetinho de carne	92 g ou 2 unid.	Feijão cozido	175 g ou 7 col. de sopa

Dicas finais

Escolha diferentes tipos de alimentos para compor seu cardápio. Não precisa ser diariamente, pois fica inviável para a maioria das pessoas. Pelo menos duas vezes na semana as escolhas alimentares devem, idealmente, ser diferentes. Logo, três dias da semana você pode consumir grão-de-bico e nos outros quatro, feijão preto ou lentilha.

Dentro dos grupos, selecione os mais ricos nos minerais mencionados ao longo do e-book (zinco, ferro e cálcio). Reduza o ácido fítico das leguminosas, deixando-os de molho na água fria por, pelo menos 6 horas, o ideal é 12 horas. Não utilize essa água para o cozimento.

Temperos naturais ajudam no metabolismo, eles são ricos em antioxidantes e nutrientes.

Evite aquecer os óleos, isso faz com que percam suas propriedades. Opte pelos prensados a frio e ricos em ômega 3 para melhorar a proporção.

Exposição ao sol é fundamental para todos. A vitamina D é essencial para centenas de funções no organismo. Se abaixo de 30 ng/mL no exame de sangue, busque um médico para suplementação adequada.

Vitamina B12 merece atenção especial. A suplementação é fundamental para quem não ingere alimentos de origem animal.

Não consuma alimentos industrializados, eles possuem substâncias horríveis para a saúde humana, prefira os integrais naturais.

Exercite-se independente do objetivo. Somos seres de movimento. Se o objetivo for ganhar massa muscular, a musculação fará isso com maestria por você.

Opções de substitutos nas receitas veganas

Hoje em dia já existem muitas opções de substituição a ingredientes de origem animal na culinária.

Abaixo veremos os principais:

Substituto para leite de vaca:

Atualmente temos muitas opções no mercado, por causa das intolerâncias, como leite de arroz, amêndoas, castanhas, aveia, coco e soja (o leite de soja, embora tenha um sabor mais pronunciado é excelente por ter maior teor de proteínas e cálcio).

Também temos opções que dá para fazer em casa, não tão convencionais, como: leite de semente de melão, leite de inhame, de semente de abóbora, entre outros.

Substitutos para o ovo:

Purê de maçã: use um quarto de xícara de maçã cozida e amassada como substituto para cada ovo.

Banana: você pode usar bananas amassadas (sendo que a banana prata tem o sabor menos doce e intenso). Use uma banana madura para cada ovo.

Linhaça: as sementes de linhaça são um superalimento cheio de fibras e gorduras saudáveis. Ela também pode ser utilizada como substituto do ovo. Para cada ovo, misture uma colher de sopa de semente de linhaça triturada com três colheres de sopa de água. Deixe a mistura descansar por

alguns minutos, permitindo que as sementes absorvam a água. Adicione a mistura à sua massa como de costume.

Semente de chia: assim como a linhaça, a chia está na lista de superalimentos. Também é rica em gorduras saudáveis e fibras, juntamente com magnésio e antioxidantes. Para cada ovo que precisa ser substituído, misture uma colher de sopa de sementes de chia com três colheres de sopa de água. Deixar a mistura descansar de 15 a 20 minutos, deixando que as sementes absorvam a água. Ele irá formar um gel.

Substitutos para queijos e requeijão:

Existem opções com sabores neutros que podem ser usadas em receitas, como: queijo de castanhas, requeijão de inhame, tofu, castanha-de-caju, mandioca e outras variadas opções.

Abaixo seguem receitas em que muitos desses ingredientes foram usados, sem falar que na internet tem infinitas possibilidades!

Receitas veganas

DANONINHO VEGANO SAUDÁVEL (INHAMINHO)

Ingredientes

- 100 g de inhames picados (cerca de 2 unidades médias descascadas)
- 250 g de morangos lavados e picados (cerca de 1 bandeja)
- 1 banana madura congelada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Cozinhe os inhames cortados até ficarem bem macios (quanto mais macios, mais cremosa fica a receita). Em um processador ou liquidificador potente, coloque todos os ingredientes, adoce a gosto e bata até obter um creme uniforme. Coloque em um refratário e leve para a geladeira até que fique gelado. Está pronto.

HOMUS DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de grão-de-bico seco
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva, outro tanto na hora de servir
- 2 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de suco limão
- 3/4 de colher de café de sal
- 1 pitada de cominho em pó (um pouco mais se quiser)

Modo de preparo

Mergulhe o grão-de-bico em um grande recipiente com água (a água deve ultrapassar o nível de grão-de-bico) e acrescente uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Deixe por no mínimo seis horas (se possível 12 horas ou uma noite inteira). Coe, lave e coloque-os em uma panela de pressão, cubra com água fria deixando de 2 a 3 cm de água acima dos grãos, junte mais uma colher de chá de bicarbonato, feche a panela e coloque em fogo alto. Quando alcançar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos, até que o grão-de-bico fique macio. Escorra reservando a água da cozedura. Coloque o grão-de-bico ainda quente em um mixer ou liquidificador com todos os ingredientes restantes, e cerca de 80 ml de água do cozimento. Misture bem até a pasta ficar lisa. Adicione um pouco mais da água do cozimento, se necessário, para torná-lo ainda mais cremoso. O homus irá engrossar quando esfriar, por isso deve ser um pouco mais líquido do que você quer obter no final. Prove e ajuste o tempero conforme suas preferências (mais alho, mais sal, mais suco de limão, tahini, cominho).

TRUFA DE LIMÃO VEGANA

Ingredientes

- ½ xícara de farinha de coco
- ½ xícara de coco ralado
- Suco de 1 limão
- Adoçante a gosto
- Cravos para decorar
- 6 colheres de sopa de leite de coco

Modo de preparo

Misture a farinha de coco, o suco de limão, o adoçante e metade do coco ralado. Em seguida, acrescente leite de coco aos poucos, até dar liga para conseguir formar bolinhas. Polvilhe com o restante do coco ralado e decore com os cravos.

BOLINHO DE BATATA ROSTIE

Ingredientes

- 2 unidades de batata inglesa média
- 1/4 unidade de cebola roxa
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave as batatas e espete-as com um garfo. Cozinhe-as inteiras em uma panela com água e sal por 10 minutos depois de ferver. Então, leve as batatas ao freezer por 10 minutos.

Descasque e rale as batatas em um recipiente. Adicione a cebola picada, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino. Unte uma frigideira antiaderente com azeite e faça bolinhos bem achatados, não grossos. Doure em fogo baixo e vire quando estiver pronto.

KAFTA VEGANA DE LENTILHA

Ingredientes

- 300 gramas de lentilha crua
- 1/2 copo de farinha de trigo integral
- 1 cebola
- 1 limão
- 1/3 de copo de folhas de hortelã
- 1/4 de copo de cebolinha picada
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica

Modo de preparo

Deixe a lentilha de molho por no mínimo 8 horas na água. Descarte a água e cozinhe em água nova por 10 minutos. Bata no processador de alimentos a cebola com a cebolinha picada e folhas de hortelã até ficar bem miúdo. Adicione a lentilha cozida e peneirada e bater com o sumo do limão, o cominho, a páprica e o sal.

Transfira a massa para um recipiente grande e adicione a farinha de trigo integral. Misture com as mãos ou com uma colher de pau. Modele no formato da kafta, apertando bem a massa com as mãos. Unte uma frigideira com o óleo e em fogo baixo, vá dourando as kaftas até ficarem crocantes por fora. Pode congelar antes ou depois de grelhar na frigideira.

MACARRÃO AO MOLHO BRANCO DE COUVE-FLOR

Ingredientes

- 250 gramas de fettuccine ou outro macarrão
- 1/2 couve-flor grande ou uma pequena
- 1/2 cebola
- 2 colheres de sopa azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 2 colheres de sopa de nutricional yest (opcional)
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de melado ou açúcar
- Sal e cheiro verde
- 1 pitada de noz-moscada

Modo de preparo

Higienize a couve-flor, corte-a e adicione na água com sal. Cozinhe por cerca de 25 minutos, mas quando tiver passado cerca de 10 minutos, corte os talos que conseguir e pique do tamanho que desejar. Coloque-os em um pote com shoyu, água até cobrir, melado e páprica defumada. Deixe marinando enquanto faz o restante. Pique a cebola. Quando estiver cozida a couve-flor, adicione-a no liquidificador e coloque a metade da quantidade de água do seu cozimento e bata até formar uma mistura bem lisa.

Passe uma água na panela do cozimento da couve-flor e adicione água e sal para cozinhar o macarrão. Cozinhe conforme as instruções do fabricante. Adicione o creme da couve-flor, sal e pimenta, noz-moscada, e nutricional yeast,e mexa por cerca de 5 minutos. Finalize com cheiro verde.

PÃO DE BANANA COM AVEIA E CHOCOLATE

Ingredientes

- 3 xícaras (200 g) farinha de aveia
- 3 bananas médias
- 1 xícara de leite vegetal
- 2/3 de xícara de açúcar demerara
- 2/3 de xícara de gotas de chocolate 70% ou chocolate picado
- 1/3 de xícara de óleo
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- Uma pitada de sal e canela

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180° C. Adicione a farinha de linhaça em um copo com o dobro de água e repouse. Bata no liquidificador as bananas picadas com casca e o leite vegetal. Em seguida, adicione o restante dos ingredientes e mexa até incorporar na massa.

Acrescente a farinha da linhaça embebida e misture. Unte uma forma com óleo e farinha e despeje a massa. Leve ao forno por cerca de 50 minutos ou até que espete um palito e saia seco no meio. Desenforme e corte apenas depois de frio (mínimo de 30 minutos).

BOLO DE LIMÃO COM COCO

Ingredientes

MASSA

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 xícara de coco seco ralado
- 1 xícara de açúcar demerara
- 200 ml de leite de coco
- 1/4 de xícara de água
- ¼ de xícara de óleo
- 4 limões
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de chá de fermento em pó

COBERTURA

- 100 ml de leite de coco
- 1/3 de xícara de coco seco ralado
- 1/3 de xícara de açúcar demerara
- 1 limão
- 1 colher de sopa de amido de milho

Modo de preparo

MASSA

Em um copo, misture a água e a farinha de linhaça e reserve. Liquidifique a farinha de aveia, o coco, açúcar, leite de coco, óleo, a raspa dos 4 limões, e utilize o sumo de 2.

Preaqueça o forno a 180° C. Misture o gel da linhaça na massa junto com o fermento em pó e despeje sobre uma forma (17 cm X 17 cm) untada com óleo e farinha. Leve ao forno por 40 minutos ou até que esteja cozido. Desenforme depois de esfriar.

COBERTURA

Em uma panela, adicione o leite de coco e o açúcar. Quanto estiver quente, acrescente o sumo do limão. Dilua o amido de milho em um pouco de água e adicione no creme, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e leve à geladeira até esfriar. Finalize com o restante do coco seco e as raspas do limão.

HAMBÚRGUER VEGANO DE FEIJÃO PRETO

Ingredientes

- 1 xícara de chá de feijão preto cru
- 1/3 de xícara de chá de cebola bem picada
- 2 dentes de alho médios bem picados
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta moída a gosto
- 1/3 de xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1/3 de xícara de chá de farinha de trigo integral

Modo de preparo

Coloque o feijão preto cru em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave, coloque em uma panela de pressão e cubra com 2 dedos de água. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos depois que pegar pressão e desligue. Retire o feijão cozido com o auxílio de uma escumadeira (deixe escorrer todo o caldo, para o hambúrguer não pedir muita farinha depois, o que atrapalhará no sabor) e coloque em uma vasilha. Amasse com um garfo, e, se você quiser, pode deixar alguns grãos inteiros para dar mais textura ao hambúrguer. Adicione a cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, a salsinha picada, tempere com sal e pimenta a gosto e misture. Adicione a aveia em flocos finos e a farinha integral. Misture bem até a massa ficar modelável. Modele hambúrgueres e grelhe em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, em fogo médio, até os dois lados ficarem bem douradinhos. Está pronto!

CREME DE MILHO DOCE ASSADO

Ingredientes

- 5 xícaras de milho cozido
- 1/3 de xícara de açúcar demerara
- 1/3 de xícara de leite vegetal
- 1/4 de xícara de óleo
- 1/2 colher de chá rasa de sal
- 1/4 de colher de chá de canela

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200° C por cerca de 10 minutos. Leve os ingredientes ao liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea. Unte uma forma com óleo e despeje a massa. Leve ao forno de 40 a 45 minutos ou até que esteja firme.

BOLO DE MANDIOCA COM CALDA DE MARACUJÁ

Ingredientes

MASSA

- 2 xícaras de aipim cru ralado
- 1 xícara de água
- 1 1/3 xícara de farinha de aveia
- 2/3 de xícara de açúcar demerara
- 1/3 de xícara de óleo
- 2 colheres de chá de fermento em pó

CALDA

- 2 maracujás
- 1/2 xícara de água
- 2/3 de xícara de açúcar demerara

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200° C. Bata no liquidificador o aipim, a água, o açúcar e o óleo até formar uma mistura homogênea. Desligue o liquidificador e misture com uma espátula a farinha e o fermento em pó. Unte uma forma com óleo e farinha e adicione a mistura. Leve ao forno de 25 a 30 minutos ou até que espete um palito no meio e não saia molhado.

Enquanto isso, bata no liquidificador os ingredientes da calda e adicione em uma panela levando ao fogo baixo até reduzir a uma consistência mais gelatinosa, por cerca de 15 minutos. Leve ao freezer para esfriar. Depois de o bolo sair do forno e ter esfriado, faça furinhos sobre ele com um garfo e adicionar a cobertura.

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 2 xícaras de água filtrada (pode usar metade de leite de coco)
- Ameixa a gosto
- 2 colheres de açúcar demerara
- 1 pitada de sal
- Cravo a gosto
- Canela em pau a gosto
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Em fogo médio, coloque os ingredientes na panela, menos a canela em pó. Deixe cozinhar e mexa sempre para não grudar. Após cozido, coloque canela em pó por cima e está pronto!

PATÊ DE TOMATE

Ingredientes

- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1 cebola média em pedaços
- 3 tomates pequenos sem pele e sem sementes picados
- 4 fatias de pão integral sem casca e esfareladas
- 1/4 de colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de orégano
- 1/4 de colher de chá de molho de pimenta
- Ramos de orégano e gomos de tomate-cereja a gosto

Modo de preparo

Em uma panela média, junte o azeite, a cebola, o tomate e refogue em fogo médio, mexendo algumas vezes até o tomate ficar macio. Deixe amornar, transfira para o liquidificador e bata até obter uma pasta. Junte o pão de forma e misture bem. Tempere com sal, orégano e molho de pimenta e mexa novamente. Coloque o patê em uma tigela pequena. Decore com os ramos de orégano e os gomos de tomate. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Fontes

Disponível em ‹ http://presuntovegetariano.com.br/receitas/hamburguer-de-feijao-preto/›

BAENA, R.C. **Muito além dos nutrientes: o papel dos fitoquímicos nos alimentos integrais.** Diagn Tratamento, 2015.

NATIONAL PROGRAMME FOR THE PROMOTION OF HEALTHY EATING. **Guidelines for a healthy vegetarian diet**, 2015.

PANIZ, C. et al. **Fisiopatologia da deficiência de vitamina B12 e seu diagnóstico laboratorial.** J Bras. Patol. Med. Lab., 2005.

PEREIRA, G. A. P et al. **Cálcio dietético – estratégias para otimizar o consumo.** Rev. Bras. Reumatol., 2009.

PIRES, C. V. et al. **Qualidade nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas.** Ciênc. Tecnol. Aliment. 2006.

SIQUEIRA, E. M.; MENDES, J. F. R; ARRUDA, S. F. **Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário.** Rev. Nutr., Campinas, 2007.

SLYWITCH, E. **Alimentação sem carne: um guia prático para montar sua dieta vegetariana com saúde.** 2016.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos.** 2012.

YOKOMIZO, L. A; KAWASHIMA, L. M. **Perfil de consumo de vitamina B12 de vegetarianos.** Disponível em ‹ https://veganapratica.com/›

Grupo
Risotolândia