

Guia de Alimentação de Base Vegetal

Verifique o rótulo em alimentos empacotados

Cada porção (150 g) contém

Energia	Gordura	Saturada	Açúcares	Sal
1046 kJ 250 kcal	3.0 g Baixa	1.3 g Baixa	34 g Alto	0.9 g Médio
13%	4%	7%	38%	15%

da ingestão de referência de um adulto
Valores típicos por 100 g: 697 kJ / 167 kcal

Escolha alimentos com menos gordura, sal e açúcares

Iodo

Suplemento diário de 140 µg



Vitamina D

Suplemento diário de 10 µg de D2 ou D3 vegana



Vitamina B12



Suplemento diário de 25 µg* ou 3 porções diárias de alimentos fortificados

* pessoas com certas condições podem precisar de quantidades adicionais

Ervas, especiarias e fermentados

Adicionam sabor e fornecem antioxidantes e probióticos e são muitas vezes anti-inflamatórios.

Por dia 2000 kcal 2500 kcal

=TODA A COMIDA + TODAS AS BEBIDAS

Isto constitui uma adaptação de base vegetal do Guia EatWell da Saúde Pública de Inglaterra (2016).

Ajudá-lo-á a transitar para uma dieta saudável e sustentável.

Mostra os grupos de alimentos nas proporções em que deveriam contribuir para a dieta geral.

Coma pelo menos 5 porções de frutas e vegetais variados por dia



Escolha versões integrais ou com mais fibra e com menos gordura, sal e açúcar adicionado



Feijões, leguminosas, frutos secos, sementes e proteína vegetal

Coma feijões, ervilhas e lentilhas, inclua uma colher de sopa de sementes moídas de linhaça ou de chia para as gorduras essenciais ômega-3. Consuma menos substitutos processados da carne

Alternativas de base vegetal aos lácteos

Escolha óleos e gorduras insaturadas. Use em pequenas quantidades.

Óleos e gorduras

6-8 por dia

Água, leites vegetais e bebidas sem açúcar incluindo chá e café também contam. Limitar sumo de fruta e/ou batidos a um total de 150 ml por dia.



Alimentos ultra-processados



Sal, açúcar e gordura