MERCY FOR ANIMALS

GUIA VEGANO



SEU GUIA VEGANO

Se você ainda acha que veganismo é sinônimo de renúncia ou de prato sem graça, bora desmistificar isso juntos. Este guia é tipo aquele amigo que já testou o caminho e agora te mostra os atalhos.





BOAS VINDAS!

Aqui não tem espaço para cobrança ou “teste de pureza vegana”. O que tem é espaço pra você, no seu ritmo, do seu jeito, descobrindo que é possível comer bem, cuidar da saúde, dos animais e do meio ambiente... sem complicar a vida.



Este guia nasceu para ser seu parceiro de estrada. Se você está pensando em reduzir o consumo de carne, deixar o queijo de lado ou já sonha em ter um prato 100% vegetal, estamos com você. Nosso objetivo é te dar informação clara e prática. Queremos apoiar cada escolha que ajude a diminuir o sofrimento animal e a construir um mundo mais justo.

A Mercy For Animals acredita em veganismo real e acessível. Isso significa nada de receitas impossíveis, ingredientes raros ou cobrança. A mudança acontece aos poucos e cada passo importa. E o melhor: você não está só! Milhões de pessoas já fazem parte desse movimento no mundo todo. Quando você decide seguir por esse caminho, acaba inspirando gente ao seu redor também.

ESSE É O SEU GUIA.
USE COMO QUISER,
NO SEU TEMPO, DO SEU JEITO.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR POR AQUI?

1. UMA VISÃO RÁPIDA SOBRE A INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA (E POR QUE ELA PRECISA MUDAR)•
2. DICAS PRÁTICAS PARA CONTRIBUIR COM UM SISTEMA MAIS JUSTO E COMPASSIVO•
3. INFORMAÇÕES SOBRE NUTRIÇÃO, INCLUINDO PROTEÍNAS VEGETAIS E OUTROS NUTRIENTES-CHAVE•
4. RECEITAS FÁCEIS, ACESSÍVEIS E CHEIAS DE SABOR•
5. RECURSOS EXTRAS PARA VOCÊ CONTINUAR APRENDENDO E SE INSPIRANDO•

Este guia não substitui o acompanhamento profissional. A consulta com um nutricionista ou médico pode oferecer orientações personalizadas para apoiar sua jornada.

SUMÁRIO

7 Afinal, o que é veganismo?

8 Por que adotar o veganismo?

10 Veganismo é pra todo mundo!

11 Guia rápido da boa alimentação vegana

12 A indústria alimentícia e o especismo

13 O preço invisível do especismo

14 O que a indústria esconde

15 As fêmeas na indústria: duplamente exploradas

17 Histórias de resistência: Helena e Lourdes

20 Impactos além dos animais

22 O peso climático da carne

23 Pequenas escolhas, grandes impactos

27 O prato vegano do "bem comer"

30 O mito do ovo

31 Receitas

41 Entrevista (Nutri Bruna Nascimento)

43 Não fuja da soja!

44 Rótulos: o guia rápido do vegano esperto

46 Cuidados pessoais sem crueldade

47 Proteína: o mito mais famoso

48 Versatilidade que surpreende

49 Atletas 100% vegetais? Sim!

50 Entrevista com Amanda Schott

52 Veganismo para crianças

53 Dicas rápidas de despensa vegana

54 Junte-se à Rede de Defensores dos Animais

55 Um até logo pra você

56 Fontes

AFINAL, O QUE É VEGANISMO?



Em 1949, a **Vegan Society** definiu o veganismo como:

> “Uma filosofia e um modo de vida que busca **excluir todas as formas de exploração e crueldade contra animais** — seja pra alimentação, vestuário ou qualquer outro fim — e, por extensão, promove alternativas que beneficiem animais, humanos e o ambiente.”

Traduzindo para o dia a dia: o veganismo é sobre escolher viver com mais empatia, com os animais, com o meio ambiente e com as pessoas. E não precisa ser tudo ou nada. Essa mudança pode (e deve!) acontecer no seu ritmo, do seu jeito, dentro da sua realidade.

Quando caminhamos juntos, tudo ganha mais força. Cada refeição, cada compra e cada conversa contam e **têm o poder de transformar o mundo** ao nosso redor.

Para a Mercy For Animals, o veganismo **não é apenas sobre o que vai no prato**: ele também está ligado à saúde, à justiça social e à preservação ambiental. A pecuária industrial impacta comunidades, trabalhadores, recursos naturais e o clima, efeitos que ultrapassam as regiões onde ela acontece e atingem toda a sociedade.

Apoiar o veganismo também é apoiar todas as pessoas e **fazer parte da solução** para a crise climática que enfrentamos.

POR QUE ADOTAR O VEGANISMO?

• PELOS ANIMAIS



Todos os anos, trilhões de vacas, porcos, galinhas, peixes e outros são transformados em mercadoria. Mesmo sendo seres sensíveis, que sentem dor, medo e alegria. A maioria vive em espaços minúsculos, passando por práticas dolorosas e estressantes.

Ao escolher uma alimentação vegetal, você ajuda a diminuir a demanda por esse sistema terrível e abre espaço pra uma forma mais justa e compassiva de se relacionar com o mundo.

• PELO MEIO AMBIENTE

Criar animais para consumo ocupa áreas gigantes, gasta muita água e é uma das maiores causas do desmatamento e da crise climática.

Só pra ter ideia:

• O desmatamento ligado à agropecuária responde por mais de 97% da perda de vegetação nativa no Brasil nos últimos cinco anos.

• Se a indústria da carne brasileira fosse um país, seria o 7º maior emissor de gás carbônico do mundo, na frente até do Japão.

• A pegada hídrica da carne é, em média, 20 vezes maior por caloria do que a dos grãos.

Em outras palavras: o que a gente come pode ser uma ferramenta poderosa pra proteger o meio ambiente.



• PELA SAÚDE



Comer mais plantas e menos produtos de origem animal pode ser uma grande virada pra saúde. Uma alimentação vegetal ajuda a reduzir colesterol, pressão alta, inflamações e o risco de doenças como diabetes tipo 2, obesidade, problemas cardíacos e até alguns tipos de câncer.

Essas doenças, muito ligadas ao consumo de carne vermelha, ultraprocessados e açúcar, estão entre as principais causas de morte no mundo. Já uma alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, grãos e sementes é reconhecida como saudável, acessível e sustentável por organizações como a FAO e a OMS

Mas vale lembrar: veganismo não é sinônimo de saúde automática. Se a base da alimentação for ultraprocessado, os benefícios não vêm junto.

• PELA JUSTIÇA SOCIAL

O veganismo também é sobre questionar injustiças e repensar o sistema alimentar.

Ele nos faz olhar pra como usamos os recursos naturais, pra quem mais sofre com os impactos da pecuária e pra como são tratadas as pessoas que trabalham nessa indústria.



Cada prato vegetal que você escolhe é um gesto de mudança.

Um jeito simples e poderoso de apoiar a ideia de um mundo onde animais e pessoas sejam tratados com respeito, dignidade e empatia.

VEGANISMO É PRA TODO MUNDO!

Se engana quem pensa que uma alimentação à base de plantas é complicada ou “sem graça”. Na real, ela pode ser super nutritiva, prática e deliciosa em qualquer fase da vida. Com um pouco de organização, dá pra garantir tudo o que o corpo precisa: proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais.

E ó: ninguém precisa abrir mão de pizza, sorvete ou hambúrguer, tem versões veganas incríveis pra tudo isso!

Instituições de peso, como a Academia de Nutrição e Dietética dos EUA, e Organização Mundial da Saúde, já deixaram claro: uma alimentação 100% vegetal pode ser saudável e segura para qualquer pessoa, bebê, criança, adulto, gestante, idoso ou atleta.

Deficiências nutricionais podem acontecer em qualquer alimentação mal planejada, seja onívora, vegetariana ou vegana. O fundamental é manter uma alimentação equilibrada e variada.



ENTENDA A DIFERENÇA:

VEGETARIANISMO

Corta carne, mas ainda consome leite, queijo, ovos, mel e até produtos com gelatina ou corantes de origem animal.



X

VEGANISMO



Vai além da alimentação. É uma escolha ética que evita qualquer exploração animal. Ou seja, sem carne, leite, ovos, mel, couro, seda, cosméticos testados em animais e também sem rolês que envolvam exploração (zoológico, rodeio, aquário...).

GUIA RÁPIDO DA BOA ALIMENTAÇÃO VEGANA

Aqui temos dicas certeiras para manter a saúde no dia a dia:

1. Priorize alimentos de verdade: frutas, legumes, verduras, grãos, sementes, cogumelos e algas.

2. Passe longe dos ultraprocessados (refri, biscoito, macarrão instantâneo...). Eles são cheios de açúcar, sal e gordura, mas pobres em nutrientes.

3. Inclua sempre uma proteína vegetal (feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha). Dica de ouro: deixar de molho até 48h antes de cozinhar melhora digestão e aproveitamento dos nutrientes.

4. Varie os cereais integrais: arroz integral, aveia, quinoa... diversidade é chave.

5. Jogue uma fruta cítrica (laranja, abacaxi, limão) junto da refeição para turbinar a absorção do ferro.

6. Aposte nas gorduras boas: castanhas, linhaça, chia, semente de girassol e de abóbora.

7. Se for consumir bebida vegetal, escolha as que têm cálcio, vitamina D e B12 adicionadas (e sem corante ou adoçante artificial).

Importante: essas dicas não substituem orientação médica ou nutricional. É importante contar com um profissional de saúde.

AUTOCOMPAIXÃO: VALE COM VOCÊ TAMBÉM!



Migrar pro veganismo é tipo aprender uma nova língua: rola tropeço, teste, ajuste... faz parte do processo! Se em algum momento você escorregar, está tudo bem. O veganismo é sobre empatia, e ela começa com a gente mesmo.

Não se cobre perfeição e, quando der, compartilhe essa jornada com outras pessoas. Criar comunidade é essencial. Em união a gente cresce, aprende e inspira.

A INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA E O ESPECISMO

Vamos falar de um conceito pouco conhecido, mas super importante: **especismo.**

É a ideia de que humanos têm mais valor que outras espécies. Parece distante? Pois já está presente no nosso dia a dia.

Exemplo: tratamos cães e gatos como família, mas vacas e porcos viram "comida". Especismo é isso, decidir quem merece carinho e quem pode ser explorado, mesmo todos sentindo dor, medo e alegria.

Esse tipo de pensamento está tão enraizado que muita gente nem percebe que animais são usados como objetos: comida, roupa, transporte, entretenimento...



O PREÇO INVISÍVEL DO ESPECISMO



A discriminação especista começa quando a gente ignora que os animais têm interesses próprios. É fechar os olhos pro sofrimento que infligimos.

E sabe o pior? Até a **linguagem** pode carregar essa mentalidade.

Quantas vezes você já ouviu a expressão “matar dois coelhos com uma cajadada só”?

Parece inocente, mas normaliza a violência. Que tal trocar por “derrubar dois vidros com uma bola”? A ideia é simples: criar expressões que não reforcem a exploração animal.

Pequenos ajustes de linguagem = grandes mudanças de consciência.

O QUE A INDÚSTRIA ESCONDE



Na pecuária industrial, os animais vivem em um cenário de sofrimento diário:

- Vacas e touros têm chifres cortados e são marcados.
- Galinhas sofrem cortes no bico, deslocamentos, botam ovos ao lado de corpos de outras aves.
- Os pintinhos machos? São triturados logo após o nascimento por não gerarem lucro.
- Porcos têm cauda cortada e dentes arrancados.

E o mais difícil de digerir: boa parte desses procedimentos acontece **sem anestesia**.

AS FÊMEAS NA INDÚSTRIA: DUPLAMENTE EXPLORADAS

O sofrimento animal já é pesado por si só, mas quando olhamos pras fêmeas, fica ainda pior.

É um retrato de como o patriarcado também atravessa a vida dos animais.

• **Vacas:** inseminadas à força para produzir leite e separadas de seus filhotes logo após o parto.

• **Porcas mães:** presas em gaiolas minúsculas, sem espaço para se mover.

• **Galinhas:** obrigadas a botar ovos em ritmo insustentável, muitas vezes com prolapsos e deformações.





• **Camarões fêmeas:** têm os olhos cortados sem anestesia pra "forçar" a postura de ovos.

• **Polvos fêmeas:** capturadas grávidas e descartadas depois da reprodução.

É um sistema que trata corpos como mercadorias. A escritora Carol J. Adams, no livro A Política Sexual da Carne, mostra como essa lógica é parecida com a forma que a sociedade fragmenta e explora o corpo das mulheres.





HISTÓRIAS DE RESISTÊNCIA:

HELENA E LOURDES

MESTRE HELENA BLAVATSKY

PORCA



Ela chegou aos dias que antecediam o Natal, um período celebrado pelos humanos, mas que para ela significava apenas medo e morte. Criada para a ceia, viveu cercada por gritos, violência e sofrimento. Não viu todos os que morreram, mas ouviu seus clamores até que a memória se tornasse um trauma permanente. Cada porta que se abria trazia a certeza da dor, de erros cruéis no abate, de agonias prolongadas e de corpos descartados sem piedade.

As lembranças daquele tempo a perseguiam: árvores cobertas por urubus, comida estragada jogada no chiqueiro, fome constante, uma vida reduzida a números e economia. Embora tivesse a idade psicológica de uma criança pequena, ninguém parecia se importar. Esperava resignada por sua vez, acreditando que o sofrimento terminaria apenas com a morte. Até que algo inesperado aconteceu. Homens diferentes surgiram, havia espanto em seus olhares, não brutalidade. Pela primeira vez, foi tocada sem violência, colocada em uma caixa, banhada, retirada daquele lugar. Gritou de medo, acreditando que tudo era apenas mais uma crueldade disfarçada. Ao se despedir da mãe, acreditou que seu fim havia chegado. Mas o carro não a levou à morte. Levou-a para um lugar vivo. Animais livres, pessoas felizes, mãos que não machucavam. Uma mulher a recebeu com alegria, uma alegria que a confundiu, pois nunca imaginara que sua existência pudesse causar felicidade. Aos poucos, ela entendeu: estava viva, segura, esperada.

Os dias seguintes trouxeram algo ainda mais raro que a liberdade: afeto. Toques gentis, abraços, cuidado. Pela primeira vez, não precisou se defender. Pela primeira vez, sentiu-se verdadeiramente viva. As árvores antes vestidas de luto agora eram verdes. Os urubus haviam partido. Ela compreendeu então que sua dor não havia sido invisível. Seus gritos atravessaram os muros do matadouro e encontraram ouvidos atentos. Hoje, sua história vive na escolha de quem se recusa a participar da violência, na decisão silenciosa feita nas cozinhas, nos pratos, nos gestos cotidianos. Quando alguém escolhe não consumir sua carne nem a de seus semelhantes, sua voz é ouvida. Batizada em homenagem a Helena Blavatsky, ela carrega a esperança de que sua existência desperte consciências. Sabe que não há santuários suficientes para todos, e que o verdadeiro resgate precisa ser coletivo. Uma revolução silenciosa, íntima, diária. Hoje ela come frutas, legumes, vegetais. Nunca mais comida estragada. E sabe: sua voz não está mais presa ao medo. Sua voz agora está em cada pessoa que escolhe ouvir.

História do livro Aos pés do Mestre, de Patrícia Andrade Varela Favano

MESTRE LOURDES - VACA



Ela nasceu em um mundo que a tratava como mercadoria. Em algumas culturas, era sagrada; na maior parte do planeta, uma escrava do leite, com filhos destinados à morte. Ainda assim, carregava dentro de si uma fé profunda e silenciosa. Quando seu filho nasceu frágil, considerado "defeituoso" pelos homens, ela nunca duvidou: para ela, ele era perfeito, expressão exata da vontade divina. Na fazenda de pecuária leiteira, ensinava ao pequeno, de forma quase invisível, que a alma permanece livre mesmo quando o corpo é aprisionado. Sabia que a existência dele corria perigo, mas recusava-se a permitir que a brutalidade do mundo roubasse seus sonhos. Enquanto os homens justificavam a negligência como destino, ela sustentava o filho com amor, fé e esperança inquebrantável.
Testemunhou outras mães viverem a mesma dor. Uma delas, acusada de agressiva, apenas tentava proteger o próprio filho condenado. Não era raiva, era amor em estado de desespero. Quando seu próprio filho deixou de ser "útil" ao sistema e não pôde ser vendido como carne, ela se alegrou, não por fraqueza, mas por acreditar que aquela fragilidade era, paradoxalmente, sua salvação.

Um dia, pessoas diferentes chegaram. Duas mulheres se aproximaram do seu filho deitado na relva. Em vez de medo ou violência, ela respondeu com gestos de afeto, como se quisesse afirmar sua dignidade diante do mundo. Não aceitava ser vista como coitada: era mãe, inteira, amorosa, forte. Pouco depois, ela e o filho foram colocados em um caminhão. Sem saber o destino, confiou não nos homens, mas na vida.

O lugar para onde chegaram não era o matadouro. Era um espaço de liberdade. Pasto verde, animais de diferentes espécies convivendo sem exploração, nenhuma ordenha, nenhuma submissão. Pela primeira vez, o filho viu um mundo sem grades. Ali, mesmo fraco, ele resistiu. Um cuidado inesperado, uma injeção, um gesto de responsabilidade salvou sua vida.
O tempo revelou que aquele não era um resgate isolado. Outros chegaram. A amiga e o filho também foram salvos. As mães, antes marcadas pela dor e pela violência defensiva, puderam finalmente repousar em segurança. Ali, tornaram-se família, não apenas entre si, mas com todos os seres que compartilhavam aquele território vivo.

Ela recebeu um nome: Dona Lourdes. Seu filho, Dom Ignácio de Loyola. A outra vaca, antes chamada de brava, tornou-se Mestra Maria Bonita. Nomes que carregavam história, espiritualidade e reconhecimento. Ainda assim, ela nunca se viu como especial. Apenas foi quem sempre foi: uma mãe que amou sem descanso.
Ela não cultivou ódio, nem desejo de vingança. Mesmo após tudo o que lhe foi tirado, o leite, os filhos, a liberdade, escolheu amar. E é essa escolha que deseja deixar no coração de quem ouve sua história. A violência, ela compreendeu, nasce da ausência de amor. A exploração existe onde o outro não é reconhecido como parte de si. Ela acredita que uma nova realidade é possível. Uma em que não haja "nós" e "eles", humanos e animais, vencedores e vítimas. No amor, todos são um. As guerras cessam, as espadas são guardadas, e a consciência supera a inconsciência. Talvez digam que tudo isso é apenas o devaneio de uma vaca. Mas ela viu a vida vencer quando tudo indicava morte. E segue acreditando. Sabe que as chaves para libertar o mundo da insensibilidade repousam nos corações, nas escolhas, nas crenças e também no que se coloca no prato. Amar, para ela, não é abstração. É prática diária. É revolução silenciosa.

História do livro Aos pés do Mestre, de Patrícia Andrade Varela Favano

IMPACTOS ALÉM DOS ANIMAIS

A indústria da carne não provoca só o sofrimento animal, ela também alimenta crises sociais e ambientais enormes.



RACISMO NOS MATADOUROS

Grande parte das pessoas que trabalham em abatedouros vem de comunidades migrantes, negras e latino-americanas. E a realidade é dura:

- **Jornadas exaustivas e mal pagas.**
- **Risco constante de acidentes e lesões, sem poder denunciar por medo de perder o emprego.**
- **Estresse pós-traumático e dores crônicas causadas pelas condições de trabalho.**

Ou seja: é um sistema de exploração que maltrata animais e também afeta pessoas, especialmente as mais vulneráveis.



DICA:

Assista ao documentário Carne, Osso, do Repórter Brasil, trabalhadores em situações análogas a escravidão na indústria da carne.

Está disponível no YouTube.

O PESO CLIMÁTICO DA CARNE



A pecuária é como um convidado que ocupa grande parte do espaço e ainda deixa a bagunça para os outros lidarem. No Brasil, ela utiliza cerca de 170 milhões de hectares, quase um terço do território nacional e se fosse um país, estaria entre os sete maiores emissores de CO_2 do mundo, à frente até do Japão.

Mesmo ocupando **83% das terras agrícolas globais**, gera só **18% das calorias** que a humanidade consome. Além disso, pra cada quilo de carne bovina produzida, vão embora 18 **mil litros** de água, enquanto o mesmo quilo de feijão usa menos de dois mil.

RESUMINDO

A indústria da carne é responsável por quase **60% das emissões de gases de efeito estufa** ligadas à alimentação e por **80% do desmatamento da Amazônia**. Ou seja: nosso prato tem tudo a ver com o clima, as florestas e o futuro.

PEQUENAS ESCOLHAS, GRANDES IMPACTOS



A boa notícia é que dá pra virar esse jogo com atitudes simples. Ao adotar uma alimentação 100% vegetal por um ano, você evita a emissão de **3 mil quilos de CO_2**, economiza **1,5 milhão de litros de água, preserva mil metros quadrados de floresta** e ainda **salva a vida de 365 animais.**

A crise climática pode parecer gigante, mas começa no prato. E cada refeição à base de plantas é uma escolha de resistência e esperança. Não precisa mudar tudo de um dia pro outro: o importante é começar.

CONSTRUINDO UM MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL

(DIRETO DO SEU PRATO)

A alimentação não faz diferença? Confira o impacto de um ano 100% vegetal:

1. 3.000 KG DE CO^2 QUE DEIXAM DE SER JOGADOS NA ATMOSFERA.
2. 1,5 MILHÃO DE LITROS DE ÁGUA POUPADOS.
3. 1.000 M^2 DE FLORESTA PRESERVADOS.
4. A VIDA DE 365 ANIMAIS SALVA.

(Fonte: The Vegan Calculator, 2024).



AGORA MULTIPLIQUE POR MILHÕES DE PESSOAS E IMAGINE O IMPACTO.

COMO CONTRIBUIR PARA UM MUNDO MAIS JUSTO E COMPASSIVO



MAS NA PRÁTICA, O QUE COLOCAMOS NO PRATO?

Não tem segredo. O importante é incluir variedade, respeitar seu ritmo e curtir a descoberta de novos sabores.

Se bater uma dificuldade em deixar ovo e queijo de lado (que é muito comum), saiba que existem truques, substituições e receitas incríveis pra não sentir falta.

A verdade é que, cada vez que você escolhe uma refeição vegana, não está apenas cuidando da sua saúde, mas também **ajudando o planeta e salvando vidas.**



O PRATO VEGANO DO "BEM COMER"

Se tem uma fórmula simples para montar um prato saudável e cheio de sabor, é essa: frutas e verduras + cereais e tubérculos + leguminosas. É a tríade do bem comer. Agora vamos detalhar:

1. FRUTAS E LEGUMES

A OMS recomenda pelo menos 5 porções por dia. Não é só cor no prato: são antioxidantes, vitaminas (A, B, C), minerais, fibras e até ácido fólico.

VOCÊ PODE VARIAR COM:

PÊSSEGO * MELANCIA * ABACAXI * BANANA * MAÇÃ * PÊRA

BRÓCOLIS * ABÓBORA * ABOBRINHA * BERINJELA

FOLHAS VERDE-ESCURAS (COUVE, RÚCULA, ESPINAFRE, AGRIÃO...)

ERVAS FRESCAS (HORTELÃ, ORÉGANO, COENTRO, MANJERICÃO)

TOMATE * ALHO * CEBOLA

2. CEREAIS E TUBÉRCULOS

São os queridinhos da energia! São fontes naturais de **carboidratos**, o combustível que mantém o corpo em movimento. Além disso, entregam **vitaminas, minerais** e **fibras**, que ajudam na digestão e dão aquela sensação boa de saciedade.

Prefira sempre as versões integrais e sem adição de açúcar. Elas alimentam melhor e sustentam por mais tempo.

OPÇÕES:

AVEIA * PÃO INTEGRAL
MILHO * QUINOA
BATATA * BATATA-DOCE
MANDIOCA * INHAME
ARROZ INTEGRAL
MACARRÃO INTEGRAL

3. LEGUMINOSAS E PROTEÍNAS VEGETAIS



Esse grupo é o coração da proteína vegetal! Eles são ricos em fibras, ferro, cálcio e vários minerais importantes, e ainda têm uma vantagem enorme: são livres de colesterol e têm bem menos gordura saturada que as carnes.

VARIAR É A CHAVE!

Misture diferentes tipos de leguminosas ao longo da semana pra garantir mais sabor, nutrição e equilíbrio no prato.

OPÇÕES:

FEIJÕES VARIADOS
TOFU * LENTILHA
ERVILHA * EDAMAME
SOJA * TEMPEH
GRÃO-DE-BICO
PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA OU DE ERVILHA



DICAS RÁPIDAS

- Inclua os **três grupos** em cada refeição.
- Junte **cereal + leguminosa** (arroz + feijão, por exemplo) → proteína mais completa.
- Combine vitamina C (laranja, limão, abacaxi) com fontes de ferro → absorção turbinada.
- Varie sempre! A diversidade de cores e sabores garante mais nutrientes.
- Não esqueça das **castanhas e sementes** (linhaça, chia, girassol, abóbora). Elas dão o toque final de gorduras boas e crocância.

O MITO DO OVO



O Brasil é campeão no consumo de ovos: só em 2023 foram mais de 18 bilhões produzidos. Mas por trás desse número, tem uma realidade difícil de engolir.

Muita gente acha que as galinhas "simplesmente botam ovo", mas a indústria funciona bem diferente:

- 95% das aves passam a vida em gaiolas do tamanho de uma folha A4, sem espaço para abrir as asas.
- Vivem com dor, feridas, estresse e até problemas graves como o prolapso (resultado da postura forçada).
- Os pintinhos machos, que não servem pra indústria do ovo, são descartados logo ao nascer — de forma brutal.

QUER SABER MAIS?

Dá uma olhada em ***chegadegaiolas.com.br***.

✓ O LADO POSITIVO É:

Hoje já existem várias alternativas pro ovo, tanto no sabor quanto na função nas receitas. Dá pra preparar bolos, sobremesas e pratos salgados sem abrir mão do prazer de comer bem.

Saiba mais em: ***https://mercyforanimals.org.br/blog/como-substituir-ovos-receitas/***



RECEITAS

TOFU MEXIDO

Essa versão vegana do “ovo mexido”, é muito mais gostosa e cheia de cor. Um prato rápido, nutritivo e que já te deixa com energia logo cedo.

RENDE: 1 PORÇÃO



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 100 g de tofu firme (ou semi-firme)
2. 1 tomate
3. Cebola a gosto
4. Sal a gosto
5. Uma pitada de cúrcuma (para dar a corzinha amarela)
6. Azeite ou óleo de sua preferência

OPCIONAL:

- Páprica defumada
- Levedura nutricional
- Temperinho que você ama

COMO FAZER?

1. Pique o tomate e a cebola em cubinhos.
2. Aqueça a frigideira em fogo baixo e adicione o azeite.
3. Amasse o tofu com garfo até ficar com a cara de ovo mexido. Tempere com sal, cúrcuma e suas especiarias preferidas.
4. Jogue o tomate e a cebola na frigideira, refogue e depois adicione o tofu temperado.
5. Mexa até evaporar o líquido e ficar bem cremoso.

SIRVA COM TAPIOCA OU UM PÃOZINHO DE SUA PREFERÊNCIA.

ACREDITE: É SUCESSO GARANTIDO!

TRUQUES PRA SUBSTITUIR O OVO NAS RECEITAS



* PARA DAR LIGA *

(HAMBÚRGUERES, BOLINHOS, ETC)

- Farinha de aveia, arroz ou trigo.
- Linhaça ou chia hidratadas.
- Psyllium.
- Purê de banana ou maçã.

* PARA ENGROSSAR *

(MOLHOS, CREMES)

- Amido de milho.
- Fécula de batata.
- Ágar-ágar.

* PARA DAR VOLUME *

(SUBSTITUIR CLARAS EM NEVE)

- Aquafaba (água do cozimento do grão-de-bico).
- Fermento químico.
- Vinagre + bicarbonato de sódio.

* PARA DOURAR *

(MASSAS ASSADAS, TORTAS, FOLHADOS)

- Azeite de oliva.
- Melado de cana.
- Agave.
- Extrato de tomate diluído.

CURIOSIDADE:

Você sabia que 100 g de ovo cozido têm **9 g de proteína** e a mesma quantidade de lentilha cozida tem **7 g**? E mais: a lentilha tem **6 vezes menos gordura saturada** que o ovo. Ou seja: proteína tem de sobra no mundo vegetal.

UM OVO =

1 col. sopa de linhaça
ou chia hidratada
ou 3 col. sopa de pasta de amendoim
ou 1/4 xíc. de purê de banana/maçã
ou 1/4 xíc. de aquafaba

DICA!

RECEITAS DO DIA INTEIRO

A nutricionista vegana **Paula Llaguno**, que também é formada em Ciências do Esporte e ativista pelos direitos dos animais, montou um cardápio completo para você curtir do café da manhã até a sobremesa. Tudo simples, nutritivo e cheio de sabor.

OLHA SÓ COMO PODE FICAR O SEU DIA:

- **Café da Manhã:** Grãomelete com abacate
- **Lanche da manhã:** Vitamina cremosa de banana, amendoim e cacau
- **Almoço:** Baião de 2 com lentilha e sementes
- **Jantar:** Spaghetti ao molho bolonhesa de proteína de soja
- **Lanche ou sobremesa:** Bolinho de banana

GRÃOMELETE COM ABACATE

Uma versão vegana do omelete, só que muito mais nutritiva e com uma cremosidade absurda.

RENDE: 1 PORÇÃO



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 2 col. sopa de farinha de grão-de-bico
2. 2 col. sopa de farinha de aveia
3. 1 col. sobremesa de linhaça dourada
4. Temperinhos: cúrcuma, pimenta-do-reino, páprica doce e sal
5. ¼ xíc. de água (ou mais se precisar)
6. ½ abacate maduro em tiras
7. Gotas de limão + sal

OPCIONAL:

- Coentro fresco

COMO FAZER?

1. Misture as farinhas e temperos, adicione água até virar uma massa homogênea.
2. Despeje em uma frigideira untada e espalhe bem.
3. Vire com cuidado e cozinhe dos dois lados.
4. Recheie com abacate temperado com limão e sal.

ALÉM DE DELICIOSO, ESSE PRATO É SUPER RICO EM PROTEÍNA, FIBRAS E GORDURAS BOAS.

VITAMINA CREMOSA DE BANANA, AMENDOIM E CACAU

Se você quer algo docinho, nutritivo e prático, essa vitamina é perfeita.

RENDE: 1 PORÇÃO



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 1 xíc. de água gelada
2. ½ xíc. de café coado frio (opcional, pra dar aquele boost)
3. 1 banana congelada
4. 1 col. sopa de pasta de amendoim
5. 1 col. sobremesa de cacau em pó
6. Gelo a vontade

OPCIONAL:

- Canela a gosto

COMO FAZER?

Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.

O CACAU TRAZ ANTIOXIDANTES, A BANANA AJUDA NA PRODUÇÃO DE SEROTONINA (O HORMÔNIO DA FELICIDADE) E O AMENDOIM ENTREGA PROTEÍNA + CREMOSIDADE.

COMBO PERFEITO!

BAIÃO DE 2 COM LENTILHA E SEMENTES

Um clássico repaginado que combina proteína, fibras e muito sabor.

*** RENDE: 2 PORÇÕES**



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 1 xíc. de arroz (branco ou integral) já cozido
2. 1 xíc. de feijão carioca cozido (sem caldo)
3. ⅓ xíc. de lentilha crua
4. ½ xíc. de abóbora em cubinhos
5. 1 pimentão picado
6. 1 pimenta dedo-de-moça (sem sementes)
7. 1 cebola média picada
8. 1 dente de alho amassado
9. Um fio de azeite ou óleo
10. Sal e pimenta a gosto
11. Cheiro-verde e coentro fresco pra finalizar
12. 1 col. sopa de semente de abóbora
13. 1 col. sopa de semente de girassol

POR QUE ESSA COMBINAÇÃO FUNCIONA TÃO BEM?

* A COMBINAÇÃO ARROZ + FEIJÃO JÁ GARANTE TODOS OS AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS• A LENTILHA AINDA ENTRA PRA DEIXAR O PRATO MAIS PROTEICO E CHEIO DE MINERAIS• AS SEMENTES DÃO AQUELE CROC CROC E TRAZEM GORDURAS BOAS•

SPAGHETTI À BOLONHESA DE SOJA

Macarronada com aquele sabor de casa de vó, em uma versão 100% vegetal

RENDE: 2 PORÇÕES



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. ⅓ xíc. de proteína de soja texturizada
2. ¼ xíc. de água
3. 1 tomate picado
4. 2 col. sopa de extrato de tomate
5. 1 dente de alho picado
6. ½ cebola roxa em cubinhos
7. Um fio de azeite ou óleo
8. Sal e pimenta a gosto
9. Manjericão fresco
10. ½ pacote de spaghetti

MODO NINJA:

1. Hidrate a soja em água fervente por 3 minutos. Escorra e esprema bem.
2. Refogue o alho e a cebola até dourar, junte o tomate e a soja.
3. Misture o extrato de tomate, ajuste o sal e deixe apurar em fogo baixo por 10 min.
4. Cozinhe o espaguete até ficar al dente e sirva com o molho, finalizando com manjericão fresco.

RESULTADO: MASSA SABOROSA, ENCORPADA E SEM PESAR NA CONSCIÊNCIA.

BOLINHO DE BANANA

Doce prático, fofinho e saudável, perfeito para lanche ou sobremesa.

RENDE: 2 MÉDIOS OU 4 PEQUENOS



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 1 banana madura amassada
2. 4 col. sopa de leite de coco (ou outra bebida vegetal)
3. 3 col. sopa de farinha de aveia
4. 1 col. chá de melado ou açúcar mascavo
5. 1 col. chá de fermento em pó
6. 1 pitada de sal
7. 1 pitada de canela

COBERTURA:

- 1 col. chá de pasta de amendoim
- 1 col. sopa de leite de coco
- 1 col. chá de melado
- Canela a gosto

COMO FAZER?

1. Misture todos os ingredientes até formar massa cremosa.
2. Asse na air fryer (8 min a 170º) ou micro-ondas (2 min).
3. Misture os ingredientes da cobertura e finalize o bolinho.

FICA MACIO POR DENTRO E COM COBERTURA CREMOSA IRRESISTÍVEL.

TORRESMO DE TOFU

Para servir e surpreender, este “torresminho” vegano é crocante, bem temperado e irresistível.

RENDE: 2 PORÇÕES



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

1. 1 bloco de tofu extra firme
2. 1 col. chá de páprica
3. 2 col. sopa de azeite
4. 1 col. chá de alho em pó
5. 3 col. sopa de molho de soja ou tamari
6. 2 col. sopa de levedura nutricional

OPCIONAL:

- Pimenta a gosto

MODO CROC

1. Misture todos os temperos e o azeite numa tigela.
2. Escorra o tofu, seque bem e quebre em pedacinhos com a mão.
3. Mergulhe na mistura de temperos e deixe marinar uns minutos.
4. Asse a 200ºC por 17 a 20 min (ou use air fryer).

RESULTADO: CROCÂNCIA MÁXIMA, SABOR MARCANTE E UM PETISCO QUE TODO MUNDO VAI QUERER REPETIR.

DEPOIS DE CONHECER TODAS ESSAS RECEITAS, QUE TAL FAZER UMA PAUSA PARA LER UMA ENTREVISTA COM A NOSSA NUTRICIONISTA BRUNA E ESCLARECER AQUELAS DÚVIDAS QUE SEMPRE SURGEM?

LÊ MESMO, VALE CADA LINHA!

Muita gente ainda acredita que ser vegano significa ficar doente ou desnutrido. Quais são os maiores mitos sobre nutrição vegana que você mais escuta falar?

Um dos mitos mais populares é que "só existe proteína em produtos de origem animal", principalmente nas carnes. Muita gente associa carne diretamente à proteína, mas alimentos de origem vegetal também têm proteína. Alguns são mais ricos, outros menos; porém, equilibrando os grupos alimentares, conseguimos alcançar a quantidade recomendada apenas com produtos de origem vegetal. Inclusive, mesmo quem come carne deve obter parte da proteína de alimentos de origem vegetal, porque ela vem junto de fibras, vitaminas e minerais, que são saudáveis.

Outro mito é que comidas veganas não são saborosas. Acho que isso tem a ver com o fato de receitas à base de vegetais ainda não serem tão exploradas. O modo de preparo e o investimento para deixar esses pratos mais gostosos são muito importantes. Com pesquisa e inspiração, dá para criar pratos muito saborosos, criativos e culturalmente referenciados só com vegetais.
Outro mito é que comida vegana não traz saciedade. Isso está muito mais relacionado ao equilíbrio dos grupos alimentares do que ao fato de ser de origem animal ou vegetal. Se a refeição é rica em fibras, proteínas e gorduras boas, a saciedade vem.

O que uma pessoa precisa saber para montar um prato vegano equilibrado no dia a dia, sem complicação?

De forma prática, você pode dividir o prato vegano em 3 partes:

✶ Metade do prato (50%) → salada: verduras variadas e legumes. Esse grupo traz principalmente fibras, vitaminas e minerais. Quanto maior a variedade, mais antioxidantes, vitaminas e minerais teremos.

✶ Uma parte (25%) → carboidratos: dê preferência aos carboidratos complexos, como cereais integrais — arroz integral, quinoa, macarrão integral. Esse grupo é fonte de energia, ajuda a complementar as proteínas e traz fibras.

✶ Outra parte (25%) → proteínas: os principais alimentos ricos em proteínas vegetais são as leguminosas: feijões de todos os tipos, lentilha, grão-de-bico e soja.

Podemos complementar a refeição com vitamina C e uma gordura boa, como azeite de oliva ou óleo de chia, que trazem ômega-3.

O céu é o limite: dá para fazer muitas combinações com esses grupos e ter uma alimentação muito diversa!

É verdade que os veganos precisam se preocupar apenas com a vitamina B12? Pode explicar de forma simples por que essa suplementação é importante?

Sim, é importante. É uma vitamina que não conseguimos obter a partir da alimentação, então precisa ser suplementada. Mas não são só pessoas veganas que precisam. No Brasil, aproximadamente 40% da população tem deficiência de B12. A recomendação de suplementação dessa vitamina é geral para pessoas acima de 50 anos. Existem alimentos fortificados com B12 (é bom consumir), mas o ideal é fazer exames de rotina e seguir uma suplementação personalizada e adequada para cada caso.

Quais alimentos do reino vegetal são as melhores fontes de proteína, ferro e cálcio. Aqueles nutrientes que as pessoas acham que só vêm da carne ou do leite?

As melhores fontes de proteínas são as leguminosas: os feijões (preto, carioca, fradinho), o grão-de-bico, a soja e a ervilha. E também os derivados desses grãos: proteína de soja, tofu, tempeh. Os cereais integrais ajudam a complementar essa proteína: aveia, trigo e sementes (abóbora, girassol).

As principais fontes de cálcio também são as leguminosas. As sementes oleaginosas são ótimas fontes: linhaça, gergelim, amêndoas. Se puder, faça leites vegetais, use em granolas e como complementos

legumes também têm boa biodisponibilidade de cálcio, como couve, agrião e brócolis.

As principais fontes de ferro também são as leguminosas. É muito importante inserir esse grupo no dia a dia. Além delas, cereais e sementes complementam: chia e semente de girassol têm boas quantidades. Vale atenção às verduras verde-escuras, que possuem mais ferro: couve, agrião, alface-roxa, brócolis e ora-pro-nóbis.

Para quem está começando a transição, qual seria a sua dica prática número um para não se perder e manter a saúde em dia?

Organização! Faça um planejamento para ter os alimentos à disposição e montar pratos nutricionalmente completos. Use o modelo de prato que mencionamos e pense sempre em um alimento de cada grupo para criar receitas, assim você garante todos os nutrientes de que precisa, tem saciedade, saúde e energia para as atividades do dia a dia, colhendo tudo o que a alimentação vegetal pode oferecer no longo prazo.

Outra dica é buscar inspiração em receitas! Siga nas redes chefs de cozinha que têm mais conhecimento, para provar novos sabores. Exercite a culinária e ganhe autonomia para colocar em prática o que você tem vontade de comer. Cozinhe mais, peça menos delivery! Quanto mais autonomia, mais saúde e menos custo.

Se você pudesse resumir em uma frase, qual seria a principal mensagem pra quem tem medo de que o veganismo seja "difícil demais" ou "arriscado pra saúde"?

Tenha autoempatia e autocompaixão! As coisas não precisam mudar de uma hora para outra. Comece com o que você tem, com o que te dá mais segurança, e vá evoluindo aos poucos. É melhor uma evolução sustentável do que uma mudança brusca que não dura. Vá no seu tempo, com calma. Busque sua rede de apoio para que a mudança seja positiva e sustentável em todos os sentidos.

CONHEÇA MAIS A NUTRI BRUNA NASCIMENTO

Gerencia a equipe e os programas da frente da Alimentação Sustentável da MFA, que incluem os programas Alimentação Consciente Brasil (ACB) e Escolhaveg. Bruna é Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Paraná (CRN8/10604) e pós graduada em Direitos Humanos, Responsabilidade Social e Cidadania Global na PUC-RS e está na MFA desde 2017.

NÃO FUJA DA SOJA!



Muita gente culpa o tofu e o leite de soja pelo desmatamento, mas a realidade é outra:

77%

da soja mundial vai para ração animal.

APENAS 7%

é usada para alimentação humana (tofu, tempeh, leite, edamame).

* OU SEJA:

A soja que a gente consome diretamente não é o problema. O vilão é a produção massiva usada para sustentar a pecuária.

PRECISAMOS DESMISTIFICAR:

Comer tofu não destrói a Amazônia. O churrasco sim.



RÓTULOS:
O GUIA RÁPIDO DO VEGANO ESPERTO

Adotar uma alimentação vegana também significa prestar mais atenção aos rótulos. No início pode parecer difícil, mas logo você pega o jeito.

DICAS DE LEITURA NINJA:

1. PROCURE SELOS DE PRODUTO VEGANO• FACILITA DEMAIS•

2. SE NÃO TIVER SELO, REVISA OS INGREDIENTES E FUJA DE TERMOS COMO:

- **LATICÍNIOS:** leite, soro de leite, manteiga, lactose, caseína, whey protein.
- **OVOS:** ovo em pó, clara, gema, albumina.
- **MEL E DERIVADOS:** própolis, geleia real, pólen.
- **OUTROS "ESCONDIDOS":** carmim (corante de inseto), sebo, lanolina, colágeno, gelatina, queratina.

3. OBSERVAÇÃO:

Se aparecer "pode conter traços de leite/ovo", não significa que eles fazem parte da fórmula, só que pode ter rolado contato durante a produção.

E SE BATER DÚVIDA? EXISTEM GRUPOS E APPS PARA AJUDAR A IDENTIFICAR• A COMUNIDADE VEGANA ADORA COMPARTILHAR ESSAS DESCOBERTAS!

CUIDADOS PESSOAIS SEM CRUELDADE

Veganismo não fica só no prato, também fala do que a gente passa no corpo. E, olha só, novidade boa: Lula sancionou a Lei 15.183/25, que proíbe o uso de animais vivos em testes laboratoriais para cosméticos, perfumes e produtos de higiene pessoal no Brasil.

Fonte: gov.br



Essa lei é um marco pra ética no setor: ela entra como uma vitória da ciência, do respeito e dos animais. Permite que a gente use cremes, maquiagens e shampoos sabendo que ninguém foi torturado pra testar fórmula.

Antes, muitos cosméticos (e até ingredientes deles) eram testados em animais, o que é desnecessário, terrível e ultrapassado. Agora, o país avança de verdade.

Mesmo assim, pode levar um tempo para que todas as indústrias de cosméticos se adaptem, fique de olho nessas listas:

- **Procure selos cruelty-free** (eles garantem que nada foi testado em animais).
- **Troque aos poucos:** não jogue tudo fora de uma vez, vá substituindo conforme acabar.
- **Siga fontes confiáveis:** organizações como a Te Protejo reúnem listas de marcas sem crueldade.
- **Não caia em modinhas:** muito "ingrediente hype" envolve testes em animais e nem sempre é necessário (tipo o caso do retinol).
- **Confie no impacto:** cada creme ou shampoo cruelty-free pode representar a vida de até **150 animais salvos**.

✓ CURIOSIDADE:

O álcool cetílico, que aparece em cosméticos, pode vir de plantas... mas também já foi extraído de baleias. Viu como é importante ficar atento?

PROTEÍNA:
O MITO MAIS FAMOSO

A pergunta vem sempre: “mas e a proteína?”. Relaxa, ela tá em todo canto no mundo vegetal.



FONTES PODEROSAS:

POR 100G DE ALIMENTO

- PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA HIDRATADA: 25,4 G
- TOFU FIRME: 6,6 G
- AVEIA EM FLOCOS: 14 G
- LENTILHA COZIDA: 6,3 G
- GRÃO-DE-BICO: 8 G
- FEIJÃO CARIOCA COZIDO: 4,8 G
- QUINOA COZIDA: 1,9 G
- COGUMELOS COZIDO: 3,5 G

DICA PRÁTICA

Combine leguminosas + cereais (tipo arroz e feijão) que a proteína fica ainda mais completa.

*** E sim, proteínas vegetais também têm todos os 9 aminoácidos essenciais ***

VERSATILIDADE QUE SURPREENDE



DÁ PRA FAZER PROTEÍNA ENTRAR EM QUALQUER REFEIÇÃO:

* ESTROGONOFE DE GRÃO-DE-BICO *

* MOQUECA DE FEIJÃO-BRANCO *

* HAMBÚRGUER DE LENTILHA *

* ALMÔNDEGAS DE SOJA *

* BROWNIE DE FEIJÃO-PRETO (SIM, FICA INCRÍVEL!) *

O segredo está no tempero. Com criatividade, a comida vegana vira puro sabor e sustento.

ATLETAS 100% VEGETAIS? SIM!

Se até a Serena Williams, Novak Djokovic e nossos atletas brasileiros Amanda Schott e Gui Abomai brilham com dieta plant-based, como poderíamos duvidar?

ESSA ALIMENTAÇÃO GARANTE TUDO QUE O CORPO PRECISA:

- **Carboidratos:** Energia
- **Proteínas:** Construção e recuperação muscular
- **Micronutrientes:** Saúde e desempenho

E ainda rola bônus: melhor circulação, menos inflamação e recuperação mais rápida depois do treino.

Nitratos de alimentos vegetais (tipo beterraba) otimizam a contração muscular e economizam energia durante o exercício.

PARA SE INSPIRAR DE VERDADE, DÁ UMA OLHADA NESSA CONVERSA COM AMANDA SCHOTT • ATLETA OLÍMPICA DE LEVANTAMENTO DE PESO E, CLARO, VEGANA COM ORGULHO!

Como você mostra, na prática, que dá pra ser esportista olímpica e seguir uma alimentação 100% vegetal?

A melhor forma de provar isso na prática é, literalmente, com o meu resultado, onde eu cheguei. O fato de ter alcançado as Olimpíadas e mostrar que é possível ser forte (afinal, sou atleta de levantamento de peso) já diz tudo. Dá pra ser forte, dá pra ter resultado como qualquer outro atleta. Eu mostro isso na pele, com meus resultados.

Quando alguém vem com algum argumento ou preconceito, eu falo: "Eu alcancei as Olimpíadas, treinava de 8 a 10 horas por dia e consegui." Então não existe argumento contra isso.

Quais são os alimentos que não podem faltar no seu dia a dia de treinos e competições? Tem algum prato vegano favorito que te dá energia extra?

Os básicos: leguminosas e muita proteína! Eu uso proteína em pó para ajudar na praticidade da rotina de treinos. Como muitas frutas e legumes, que ajudam na desinflamação e trazem antioxidantes naturais. Uso tudo o que favorece minha performance. Adoro bananada e pão com geleia! Dão energia rápida e são ótimos carboidratos de absorção rápida pros treinos. Meu prato preferido, cheio de proteínas, é o falafel!

Como foi o processo de transição para o veganismo no esporte?

Minha transição pro veganismo no esporte foi mais demorada do que eu gostaria. Primeiro virei vegetariana e depois vegana, e na verdade, virar vegetariana foi o mais difícil. Venho de uma modalidade que sofre muito preconceito e sou a única atleta vegana olímpica de alto rendimento no mundo. No início, eu não tinha tanto conhecimento sobre o tema e sofri preconceito, não tive apoio da minha equipe. Todos achavam que eu ia regredir. Na época, uma amiga vegetariana que tinha bons resultados e boa recuperação me ajudou muito. Em 2020, durante a pandemia, comecei a questionar muitas coisas e iniciei minha transição. Eu tinha medo por falta de informação, mas depois que li livros, fui a palestras e estudei outros conteúdos, entendi profundamente a questão da ética animal e aí não teve mais volta. Quando me classifiquei para as Olimpíadas, meu time finalmente reconheceu o resultado.

Você sentiu alguma diferença no corpo, na recuperação muscular ou até no desempenho?

Sim, senti demais. Eu tinha uma digestão muito ruim quando comia carne, e isso melhorou absurdamente. Desapareceu aquele desconforto abdominal. Minha recuperação também ficou muito melhor. Antes, eu comia de forma muito básica: arroz, feijão e uma "mistura". Quando virei vegana, conheci muito mais alimentos, mais frutas e tive vontade de testar novas receitas. Acabei incluindo muita variedade na minha alimentação. Isso fez meu corpo desinflamar e recuperar melhor. Durante o processo para Paris, tive uma lesão e senti que meu corpo regenerou muito mais rápido. Me deram de quatro a seis meses para voltar a treinar, e em dois meses eu já estava pronta! Alinhando a fisioterapia com a alimentação, o resultado foi altíssimo.

Qual conselho você daria para atletas (profissionais ou amadores) que têm medo de "ficar sem proteína" ao adotar o veganismo?

Esse medo de ficar sem proteína já é ultrapassado!

Meu conselho é: busque conhecimento.

Procure um profissional vegano que trabalhe com atletas. Eu fiz minha transição sozinha, mas depois busquei uma nutricionista vegana especializada em alta performance, e isso fez toda a diferença. Então, procure alguém que te direcione bem para alcançar seu objetivo, seja ele esportivo ou alimentar. E lembre: não existe mais esse medo de ficar sem proteína. Olha pra mim, eu sou muito forte (risos)! Não tenha medo. Busque conhecimento!

Ser vegana não é só sobre o prato, mas também sobre valores. O que essa escolha representa pra você em termos de ética, compaixão e impacto no mundo?

Essa pergunta mexe muito comigo. Pra mim, o principal é a compaixão, a ética e o impacto no mundo. A gente vive num mundo muito cruel. Falta compaixão com o próximo, com os animais, com o planeta. E é isso que mais me move. As pessoas precisam entender que a gentileza e a forma como você leva a vida impactam muito. Eu virei vegana principalmente pelos animais, por ética. Percebo que nós, pessoas veganas, temos uma visão diferente sobre o mundo e uma forma mais leve de viver. Se eu posso fazer minha parte e plantar uma sementinha na mente de alguém pra enxergar as coisas de outro jeito, já é perfeito. Meu maior motivacional é ajudar as pessoas a desenvolverem mais compaixão.

Claro que também há a questão dos maus-tratos. Isso é muito dolorido. Depois que vi de perto, nunca mais consegui voltar atrás. Eu nunca desejaria maus-tratos para mim ou pra um cachorrinho que tenho em casa. Então por que aceitar isso com outras espécies? Acho que falta conhecimento e entendimento sobre como o sistema funciona. Fomos moldados a aceitar isso, mas se pudermos abrir horizontes e mostrar outros caminhos, isso já é algo muito positivo.

Amanda da Costa Schott, nascida em 24 de setembro de 1996 em Niterói (RJ), é atleta olímpica de levantamento de peso e um dos maiores nomes do esporte vegano no mundo. Descoberta após iniciar no CrossFit, foi integrada à equipe da Marinha e rapidamente se destacou por sua força e dedicação. Conquistou a medalha de bronze no Campeonato Mundial de 2021, na categoria até 87 kg, e é campeã brasileira e recordista nacional na categoria até 71 kg, com 228 kg levantados no total. Em 2024, representou o Brasil nos Jogos Olímpicos de Paris, ficando em 8º lugar após uma preparação intensa e a perda de 16 kg para competir na nova categoria. Vegana por ética e compaixão, Amanda usa sua trajetória para mostrar que alto rendimento e consciência podem andar juntos. Sua força inspira, dentro e fora do pódio, uma nova geração de atletas movidos por propósito.

VEGANISMO PARA CRIANÇAS



Muita gente pergunta: “mas e as crianças, podem ser veganas?”. A resposta é sim!, desde que a alimentação seja bem planejada. Além de nutritiva, é uma baita chance de ensinar desde cedo sobre compaixão e diversidade de sabores.

- Academias e sociedades de nutrição pelo mundo já reconhecem que uma dieta 100% vegetal é segura em todas as idades.

- O Ministério da Saúde (Brasil) recomenda que no prato de crianças vegetarianas a partir de 6 meses tenham:

CEREAIS OU TUBÉRCULOS * FEIJÕES/LEGUMINOSAS
2 TIPOS DE LEGUMES/VERDURAS (1 VERDE-ESCURO + 1 COLORIDO) * FRUTAS

* DICA PRÁTICA PARA PAIS: *

* Inclua uma fruta rica em vitamina C (tipo laranja ou acerola) depois do almoço/jantar para ajudar na absorção do ferro.

* Acrescente 1 col. chá de óleo de linhaça ou chia no pratinho.

* Garanta a suplementação de B12 e vitamina D conforme orientação médica.

Com acompanhamento profissional, a transição é tranquila e super saudável.

DICAS RÁPIDAS DE DESPENSA VEGANA

Quer montar uma base prática? Aqui vai um kit coringa que salva qualquer refeição, do almoço corrido ao jantar de domingo.

1. **DESPENSA:** grão-de-bico, lentilha, arroz, feijão, macarrão integral, aveia, soja texturizada, farinha de mandioca e pasta de amendoim.

2. **GELADEIRA:** bebidas vegetais, legumes e frutas da estação, tofu, e aquele feijão já cozido pra resolver tudo em minutos.

3. **RECEITAS QUE NUNCA FALHAM:** escondidinho de lentilha, moqueca de banana-da-terra, feijão tropeiro vegano, panqueca de aveia, estrogonofe de grão-de-bico, purê de mandioca e saladas coloridas com molhinhos caseiros.

JUNTE-SE À REDE DE DEFENSORES DOS ANIMAIS



Veganismo é também sobre comunidade. A Mercy For Animals tem uma rede de pessoas engajadas em diferentes partes do país. E você pode se juntar!

O que rola na rede?

- Participar de marchas e protestos
- Ajudar em santuários e abrigos
- Divulgar conteúdos e campanhas
- Atuar em ações locais e virtuais

Não importa sua habilidade: sempre tem como contribuir. Juntos, a gente consegue muito mais.

✶ Escaneie o QR code no guia e faça parte do voluntariado da MFA. ✶

UM ATÉ LOGO PRA VOCÊ



Que alegria saber que você chegou até o final do Seu Guia Vegano!

Você já deu um passo enorme rumo a um mundo mais compassivo e isso é contagiante!

✔ ENVIE ESTE GUIA PARA AMIGOS E FAMILIARES•

✔ COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS NAS REDES•

✔ MOSTRE QUE VEGANISMO NÃO É "RESTRIÇÃO", MAS SIM ABUNDÂNCIA DE SABORES, SAÚDE E EMPATIA•

O ativismo também acontece no dia a dia, em cada conversa, em cada refeição.

Como sabemos que a ciência é muito importante para o veganismo, queremos te falar que esse Guia foi feito com muito cuidado e com base em pesquisas sérias de organizações de saúde, meio ambiente e direitos animais do mundo todo.

VEGANISMO É SOBRE EMPATIA, SAÚDE E FUTURO•
E O FUTURO COMEÇA NO SEU PRATO•

FONTES:

Entre as fontes estão a OMS, FAO, WWF, IPCC, UNEP, Frontiers in Nutrition, Nature Food, Science, Food Empowerment Project, Tabela TACO, TBCA/USP, e estudos recentes como Capodici et al., 2024, Wang et al., 2023, Craig et al., 2021, Watling et al., 2022, Barnard et al., 2019 e Maciel et al., 2024 (Environmental Impacts of the Brazilian Egg Industry – PMC).

Também usamos dados da Compassion in World Farming, no relatório Welfare of Hens in Cage-free Systems – Summary (2024), que mostra como ainda falta uma legislação clara no Brasil sobre o bem-estar das galinhas poedeiras.

Outras referências importantes incluem Our World in Data (2024), MapBiomas, Observatório do Clima (2023), UNESCO-IHE, e The Vegan Calculator (2024).

Tudo isso pra garantir que o que você lê aqui é informação com base científica e com coração.

A Mercy For Animals acredita que cada escolha individual tem um impacto coletivo. Nosso compromisso é apoiar você nessa jornada, sem pressão nem cobrança, mas com acolhimento e informação.

BÁRBARA DANTAS / @ZONIZOM

Bárbara Dantas foi a artista e designer responsável pelas ilustrações e diagramação deste Guia Vegano. Ilustradora e designer brasileira, cria ilustrações e projetos editoriais com um estilo marcado por cores vibrantes, texturas e uma forte inspiração na natureza.

