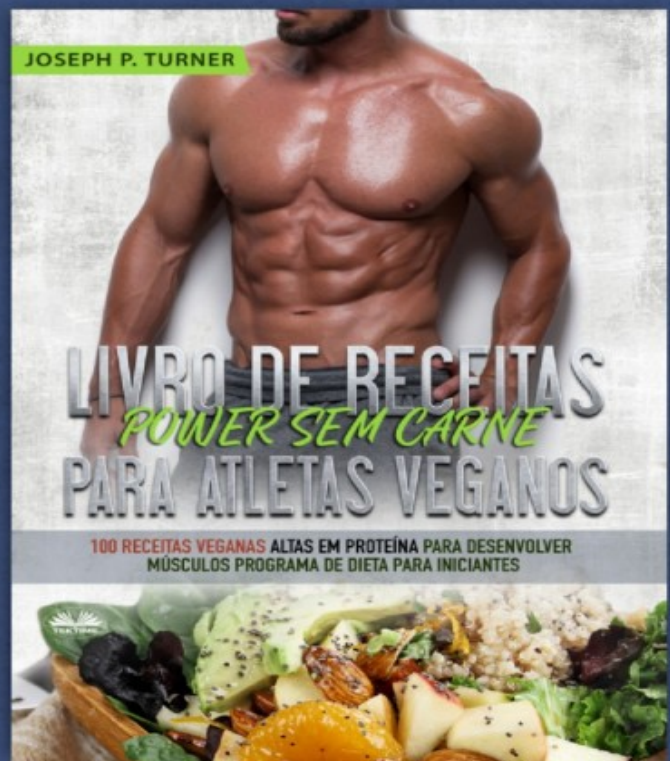


LIVRO DE RECEITAS PODEROSAS PARA ATLETAS VEGANOS

200 RECEITAS COM ALTO TEOR PROTÉICO BASEADAS EM
LEGUMES E VERDURAS

COLEÇÃO 2 EM 1



JOSEPH P. TURNER

LIVRO DE RECEITAS
PODEROSAS PARA ATLETAS
VEGANOS

*200 receitas com alto teor protéico baseadas
em legumes e verduras (Coleção 2 em 1)*

Joseph P. Turner
Tradutor: Carlos Moreira

Copyright© 2019 por Joseph P. Turner Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma, ou através de quaisquer meios, incluindo fotocópia, gravação, outros formatos eletrônicos, ou mecânicos, sem prévia autorização por escrito do editor, exceto em citações breves incluídas em resenhas críticas e outros usos não comerciais autorizados pela lei de direitos autorais.

Índice

livro 1 - receitas energéticas para atletas veganos

DIETA VEGANA E ATLETAS

Qual é a dieta vegana?

Tipos de dieta vegana

Noções básicas de uma dieta vegana saudável

Benefícios de uma dieta vegana

Calorias

Como eu rastreio calorias corretamente?

Como calcular sua necessidade diária de calorias

Alimentos Veganos de Alta Fonte Proteína

As proteínas

Carboidratos

Gorduras Dietéticas

Macronutrientes

Quanta proteína você deve consumir como vegano?

Quanta proteína você deve consumir como vegano?

Quantos carboidratos você deve consumir como vegano?

Hora dos nutrientes explicado

Suplementos para veganos

Principais categorias de alimentos veganos

Vegetais

Benefícios do Feijão e Legumes

Benefícios dos cereais integrais

Benefícios das Frutas

Benefícios das bagas

Benefícios das Nozes e Sementes

Como Perder Gordura e Construir Músculo em uma Dieta à Base de Vegetais

Fórmula de Construção Muscular

Volume e Corte

Fórmula de perda de gordura

Folhas de Batata

Proteína de Ervilha em Pó

Como usar a creatina?

Alimentos Veganos para Energia

CAFÉ DA MANHÃ

Muffins de cenoura e passas

Smoothie de Tornado de Proteína Verde

Smoothie Multiproteína

Tofu de Seda Nutty com Smoothie de Bagas

Aveia - Framboesas Granola

Mingau com Aveia e Maca em Pó

Panquecas salgadas de batata e curtume

[Meatza Vegana Completa](#)
[Spread de Edamame azedo](#)
[Mash de banana, aveia e coco picante](#)
[Stamina Tofu "Omelete"](#)
[Smoothie Vegano Quark Superelan](#)
[O poder do smoothie de banana e soja](#)
[Tempeh tostado - Sanduíche de maionese vegana](#)
[Salsa Vegana e Pão de Amêndoas](#)
[Joe desleixado vegano com tofu](#)
[Smoothie Vegano Superverde Gigante](#)
[Doce Vegana "Torrada Francesa"](#)
[Smoothie de fruta vigorosa do dragão](#)

ALMOÇO

[Sopa asiática de pepino e algas](#)
[Batatas doces assadas "Hasselback"](#)
[Couve-flor de Búfalo Assada 'Asas'](#)
[Milho cremoso cozido com tofu desfiado](#)
[Tamari-Tofu assado e salada de repolho](#)
[Sopa de Minestrone de Alta Proteína \(Crock Pot\)](#)
[Salada de Choy Bok picante e azeda](#)
[Massa Rotini Integral com Legumes](#)
[Risoto de cogumelos e grão-de-bico](#)
[Salada de massas com corações de alcachofra marinada e tofu](#)
[Coco Cremoso Cru - Sopa de Curry](#)
[Sopa de feijão azul-marinho cozido lentamente](#)
[Corações de alcachofra azeda com arroz](#)
[Ensopado de arroz e verduras da primavera](#)
[Purê de batatas doces com leite de amêndoa \(panela lenta\)](#)
[Sopa de tomate com macarrão tagliatelle](#)
[Abobrinha recheada com arroz marrom vegano](#)
[Macarrão de abobrinha com pesto vegano](#)
[Espaguete Vegano com Molho de Soja](#)
[Feijão branco com pimenta chifre de ervas](#)

JANTAR

[Feijão e Botão Cogumelos "Guisado"](#)
[Aumentando o feijão preto e a salada de abacate](#)
[Salada de massa de arroz integral com molho de suco de maçã](#)
[Alho - Purê de batata](#)
[Massa de soja com alto teor de proteína e manjeriço](#)
[Sopa Vegana Robusta Instantânea](#)
[Feijão gigante instantâneo e saboroso](#)
[Risoto instantâneo de cúrcuma](#)
[Sopa de urtiga com arroz](#)
[Quiabo com tomates ralados \(fogão lento\)](#)
[Hambúrgueres de lentilha defumada assados no forno](#)
[Potente purê de espinafre e folhas de mostarda](#)

[Pimenta recheada com quinoa e arroz \(assada no forno\)](#)
[Quinoa e lentilhas com tomate esmagado](#)
[Penne de tofu de seda com espinafre](#)
[Ensofado de manteiga cozida lentamente com quiabo e batatas](#)
[Berinjelas recheadas de soja picadas](#)
[Salada tripla de feijão e milho](#)
[Hambúrgueres de linhaça veganos crus de pistache](#)
[Feijão vermelho vegano 'Fricassee'](#)

DELICIOSOS

[Feijão com homus de gergelim](#)
[Amendoim de coco e mel cristalizado](#)
[Bombas de gordura de nozes com chocolate](#)
[Pecans de mel crocante \(fogão lento\)](#)
[Picles fritos crocantes](#)
[Barras de granola com xarope de bordo](#)
[Hummus de soja verde](#)
[Guacamole de Abacate de Alta Proteína](#)
[Barras de porca de energia caseiras](#)
[Manteiga de amendoim e mel](#)
[Azeitonas marinadas mediterrâneas](#)
[Granola Nut Butter & Dates](#)
[Banana-da-terra caramelizada assada no forno](#)
[Mergulho poderoso de ervilhas e lentilhas](#)
[Proteína "Raffaello" Doces](#)
[Bacia de abóbora rica em proteínas](#)
[Bolas de batata e alho vermelhas salgadas](#)
[Mergulho de lentilha vermelho suave picante](#)
[Brócolis no vapor com gergelim](#)
[Hambúrgueres veganos de berinjela](#)

DOCES/SOBREMESAS

[Bares de beterraba com frutas secas](#)
[Creme de cacau, abacate e chia](#)
[Bolas de coco com casca de limão](#)
[Pudim de arroz de coco com cardamomo](#)
[Bolo de coco](#)
[Biscoitos de avelã mel escuro](#)
[Brownies de figos secos energéticos](#)
[Muffins de farelo de maçã](#)
[Bolas crocantes de passas de mel](#)
[Proteína Banana e Creme de Baunilha](#)
[Proteína Cenoura Macaroons](#)
['Cheesecake' de limão cru](#)
[Bolo de semolina com xarope de açúcar mascavo](#)
[Sobremesa de morangos, quinoa e tofu de seda](#)
[Sorvete de morango e banana](#)
[Marmelada de pêssego ao nascer do sol](#)

[Sorvete de mirtilo vegano](#)
[Avelã Vegana - Trufas de Café](#)
[Proteína Vegana - Sorvete de Chocolate](#)
[Panquecas de abóbora de inverno](#)
[E olha a última coisa aqui...](#)

Livro 2 - Receitas Veganas para Atletas **Preparo das Refeições**

[Siga estas dicas de preparo de refeições:](#)
[Como reaquecer adequadamente seus alimentos refrigerados/congelados?](#)

CAFÉ DA MANHÃ

[Smoothie de Amêndoas Queen Fruit](#)
[Barras energéticas assadas de uvas passas e abóbora](#)
[Barras salgadas de aveia e maçã assadas](#)
[Smoothie de aipo e coco](#)
[Patinhas de batata com café da manhã](#)
[Smoothie 'Cake' de cenoura](#)
[Muffins de cenoura, amêndoa e endro](#)
[Muffins de banana com cacau escuro](#)
[Smoothie coco Darkwood](#)
[Delicioso Pão de Tomate Temperado](#)
[Smoothie vigor bagas congeladas](#)
[Hambúrgueres de café da manhã de quinoa verde](#)
[Smoothie de Chia e Banana com alto teor de proteína](#)
[Salada Gelada e Smoothie de Abacaxi](#)
[Barras energéticas de frutas secas](#)
[Smoothie branco Savory Storm](#)
[Waffles Veganos Simples](#)
[Smoothie de café da manhã vegano picante](#)
[Bolo de amêndoa e gengibre](#)
[Quiche de alcachofra de espinafre vegano com tofu](#)

ALMOÇO

[Espinafre aromático com purê de manjerição e gergelim](#)
[Patês de quinoa e feijão preto assados](#)
[Pilaf de cevada e brócolis](#)
[Purê de couve e couve-flor](#)
[Sopa Vegana Vermelho Escuro](#)
[Deliciosos palitos de tofu empanados](#)
[Purê de berinjela e salsa](#)
[Sopa de legumes frescos do jardim](#)
[Tofu frito com espargos e molho chinês](#)
[Molho de tomate frito](#)
[Sopa de milho cremoso e corajoso](#)
[Quinoa de alta proteína com aipo e pinhões](#)
[Sopa instantânea de favas com açafrão](#)
[Lentilhas instantâneas Bolonhesa](#)

[Risoto de arroz e ervilhas jasmim](#)
[Sopa de Lentilha Simples](#)
[Bolinhos de ervilha assados no forno](#)
[Sopa robusta de batata, arroz e espinafre](#)
[Ensopado de repolho condimentado, soja e amendoim](#)
[Batata Vegana e Frittata de Cogumelos](#)

JANTAR

[Lareira de Alcachofra com Arroz Marrom](#)
[Batata-doce assada com feijão verde](#)
[Sopa de Feijão e Couve-flor](#)
[Purê de feijão, gergelim e pinhões](#)
[Lentilhas Beluga e almôndegas de tofu](#)
[Feijão preto com espinafre](#)
[Berinjelas com Pimenta - Molho Tamari](#)
[Feijão preto de alho e ensopado de arroz](#)
[Guisado de feijão gigante e tomate](#)
[Ratatouille grego](#)
[Torta mediterrânea recheada com azeitonas pretas](#)
[Penne com espargos limão](#)
[Quinoa com legumes Briam](#)
[Couves de Bruxelas Assadas](#)
[Molho de pimenta assada](#)
[Lasanha Vegana Simples com Tofu](#)
[Pimentões recheados com arroz e pinhões](#)
[Pimenta vermelha e preta com canela](#)
[Couve toscana com molho tamari](#)
[Macarrão Amarelo em Alho - Molho Hoisin](#)

DELICIOSOS

[Tortilhas de banana e manteiga de amendoim](#)
[Molho de feijão churrasco \(panela instantânea\)](#)
[Floretes de couve-flor empanados](#)
[Creme de Coco e Cereja com Açafrão](#)
[Mergulho cremoso de berinjela e linho](#)
[Barras de morango de alfarroba energética](#)
[Azeitonas aromáticas com especiarias](#)
[Bolinhos de caju de grão de bico frito](#)
[Batatas fritas de abóbora com gengibre e cúrcuma](#)
[Coco caseiro - pipoca baunilha](#)
[Biscoitos de Aveia com Sementes](#)
[Biscoitos de azeitona](#)
[Batatas fritas Kale-Cashews assadas no forno](#)
[Mergulho de pesto com nozes](#)
[Patties de amêndoas e cenouras de proteína](#)
[Cunhas de repolho assado](#)
[Rissóis de Linhaça de Pistache](#)
[Rissóis de espinafre temperados](#)

[Batatas fritas simples de batata doce](#)
[Couve-flor macia e nozes espalhadas](#)

DOCES/SOBREMESAS/BARRAS ENERGÉTICAS

[Bolas de coco "robustas"](#)
[Amêndoa - Bolo de Choco](#)
[Bolo de banana e amêndoa](#)
[Sorvete de banana e coco](#)
[Cookies de Nuvens de Manteiga de Coco](#)
[Barras de avelã Chocomint](#)
[Bolas de Coco e Canela](#)
[Pudim de linho de coco expresso](#)
[Sorvete de baunilha com sabor completo](#)
[Biscoitos de amendoim irresistíveis](#)
[Biscoitos de amêndoa turva](#)
[Semolina Halva Laranja](#)
[Picolés temperados de manga e canela](#)
[Sorvete de melão de morango](#)
[Sorvete de morango e hortelã](#)
[Choco Vegano - Pasta de Avelã](#)
[Mousse de chocolate vegana exótica](#)
[Pudim de limão vegano](#)
[Sherbet Tropical Vitamina Blast](#)
[Picolés de baunilha de nozes](#)
[About the Author](#)
[E olha a última coisa aqui...](#)

DIETA VEGANA E ATLETAS

Para manter seu corpo em forma é necessário descobrir qual a dieta ideal a adotar no longo prazo. Geralmente, deve ser uma dieta acessível, de leve digestão e alinhada às suas preferências pessoais e estilo de vida.



Quando você tenta atingir bons resultados atléticos em uma dieta vegana, você entra em um novo paradigma de alimentação que é a adoção de uma dieta para fins de competição com base científica que permite que você alcance seu potencial máximo.

Veganismo. Você vê isso em todo o lugar, e muitas pessoas gostam de falar sobre isso, o que, é claro, leva a uma fonte de informações completamente confiável... haha! Até parece! Não seria ótimo se fosse verdade? Mas, à medida que a humanidade entra em cena, você começa a perceber que muitas dessas fontes são completamente infundadas.

Agora, à medida que mais pessoas falam sobre isso, também cresce o número de opiniões divulgadas, por vezes misturadas a algumas falácias e julgamentos e combinadas com um certo nível de paranoia. O resultado é um agradável e saboroso Ensopado de Ignorância com apenas uma pitada de verdade no fundo, mas que você nem consegue vê-la devido a todas as diversas camadas de

desinformação que estão em cima dela. Não beba esse Ensopado de Ignorância! Em vez disso, procure fontes reais que estão do lado dos fatos (nesse caso: eu). Nos próximos capítulos, removerei várias camadas desse Ensopado da Ignorância até chegarmos à raiz do problema.

O primeiro "ingrediente" que estraga o Ensopado da Ignorância são os mitos. Mitos, mitos, mitos. Há cerca de um bilhão deles associados ao veganismo, mas vamos eliminar cada um, bom e ruim, e dar uma imagem real do que realmente é o veganismo. Jogue fora esse Ensopado de Ignorância!

Mito Número 1: O maior deles é que o veganismo não pode realmente te sustentar. Você provavelmente já ouviu esse argumento antes, talvez até com um "você bem sabe que não somos coelhos." Engraçado? Sim. Mas também completamente falso. Agora, há algum mérito nesse argumento, e aqui está: se você não fizer o que é certo, e ainda cortar carne e laticínios, isso pode levar a algumas deficiências (como vitamina B, deficiências de cálcio, etc.). Tudo se resume ao seguinte: se você não se planejar, nenhuma dieta realmente funcionará. Antes de iniciar tal dieta, certifique-se de conhecer as possíveis desvantagens e planeje-as, eliminando assim o Mito Número 1.

Mito Número 2: O veganismo torna você mais saudável do que dietas normais! É exatamente o oposto do Mito Número 1, e também é apenas... bem, isso não é totalmente correto. Sim, vários estudos mostram que pessoas que são veganas tendem a ter taxas mais baixas de doenças cardíacas e câncer e, efetivamente, apenas se sentem melhor em geral. Aparentemente, viva! O veganismo corrige tudo! A verdade é um pouco mais complicada: a maioria das pessoas que são veganas também praticam estilos de vida muito saudáveis e, uma vez removido os números sobre consumidores de carne que distorcem os

dados com uma saúde péssima (fumantes, exageros, etc.), há quase a mesma baixa taxa entre veganos e não veganos. Então, sim, se você é uma pessoa saudável e se cuida, ficará melhor a curto e longo prazo.

Mito Número 3: O veganismo leva a deficiências de proteínas. Os aminoácidos essenciais, que você adivinhou, são essenciais, servem como os blocos de construção que compõem a proteína. O corpo não pode produzir todos eles, então você deve consumi-los em sua dieta. Sim, muitas proteínas vegetais têm um número baixíssimo de aminoácidos essenciais (que são basicamente proteínas), e seria terrível se você apenas comesse esses alimentos. No entanto, isso pode ser facilmente contornado através do uso de outras proteínas de origem vegetal como arroz e feijão, castanhas, sementes, legumes, etc. Em outras palavras, certifique-se de que você não está consumindo apenas uma variedade de alimentos e atenção com o que come. Ao seguir isso, você não deve ter problemas com deficiências de proteínas. Existem muitos mitos falando que o veganismo deixa as pessoas cansadas, fracas, etc, mas, no final é a mesma coisa: combine alimentos adequadamente para evitar que isso aconteça. Incluiremos alguns planos de refeições no final.

Mito Número 4: Você não pode construir músculos com uma dieta vegana. Na realidade, a afirmação correta é que você absolutamente pode ganhar músculos em uma dieta vegana, mas você tem que se esforçar mais. Uma pessoa média precisa de 0,4 a 0,5 gramas de proteína por quilo de peso corporal para a saúde geral, mas se você está tentando aumentar os músculos, pense mais de perto. 8 a 1 grama de libra por dia. Pode conseguir isso em uma dieta vegana? Claro, mas você vai ter que comer um monte de legumes, nozes, sementes, e pode até querer colocar em um suplemento de proteína vegana em boa medida.

Mito Número 5: Você sempre perderá peso em uma dieta vegana. Não é verdade, porque há uma fórmula fundamental: a menos que você gaste mais calorias do que come, você não perderá peso. A diferença aqui é que, com muitas dietas, é bem mais fácil acumular calorias. Em uma dieta vegana, muitos alimentos têm poucas calorias, então você tem que comer muito para compensar a diferença de densidade calórica. É por isso que a maioria das pessoas quando começam dietas veganas, acabam perdendo peso: um monte de legumes do tamanho de uma fatia de cheesecake vai ter muito menos calorias (e, é claro, isso é uma dramatização muito grande, mas você entendeu).

Qual é a dieta vegana?

Uma dieta vegana é uma forma mais rigorosa da dieta vegetariana que exige a ingestão apenas de produtos não animais. Embora os vegetarianos possam se permitir algum espaço para comer algo não vegetariano de vez em quando, os veganos normalmente não usam nenhum produto que contenha ingredientes originários ou testados em animais.

Um vegano normalmente escolhe essa dieta por razões de saúde, éticas ou ambientais. Se uma pessoa teve problemas de saúde por causa de uma dieta rica em alimentos oriundos de animais ou se opõe ao tratamento antiético de animais na indústria de alimentos ou considera a exploração humana do meio ambiente excessiva, então a dieta vegana é a solução mais apropriada.



Uma dieta vegana é mais frequentemente acompanhada, mas não inclui necessariamente a ideia de reduzir o consumismo. Em outras palavras, um vegano é um amante de animais que se rebela contra a cultura de consumo e percorre seu próprio caminho pelo mundo. Em outras palavras, vegano é um vegetariano hardcore.

Questionário! Quais (veganos ou vegetarianos) não podem ter um casaco de pele? Resposta: veganos! Veganos tendem a ser muito mais rigorosos sobre suas escolhas. E agora você sabe. Nutricionalmente falando, muitas vezes são pobres em gordura saturada e colesterol, ao mesmo tempo em que são ricos em minerais, vitaminas e fibras. Ambas as dietas exigem planejamento cuidadoso da refeição ou suplementação para evitar potenciais deficiências.

Tipos de dieta vegana

Então, o aspirante a vegano escolheu evitar produtos de origem animal, mas essa é a grande maioria dos itens alimentares no mercado. E agora? Dependendo do orçamento e das circunstâncias de vida da pessoa, um subtipo de veganismo pode ser mais adequado do que o outro. Todos eles normalmente proibirão carne, laticínios e ovos, mas

alguns têm um conjunto de regras brandas que os faz parecer mais com uma dieta vegetariana.

Alimentos crus

O processamento térmico dos alimentos os torna adequados para o consumo humano, mas também destrói nutrientes valiosos; pelo menos é o que a dieta vegana de alimentos crus afirma.



Ao cozinhar alimentos vegetais a 48°C ou menos e comer apenas frutas, vegetais, sementes e nozes crus, os veganos evitam produtos de origem animal enquanto se mantêm saudáveis.

Alimentos integrais

Assim como uma dieta de alimentos crus, alimentos integrais vão para frutas, vegetais, sementes e nozes, mas facilita as restrições sobre quais produtos embalados podem ser consumidos. Por exemplo, os alimentos crus vão exigir exclusivamente produtos frescos, mas alimentos integrais permitem comer produtos embalados com menos de cinco ingredientes. Mantenha-se longe do açúcar adicionado, mas lembre-se dos aditivos.

80-10-10

Em vez de permitir todas as nozes e sementes, 80-10-10 limita a ingestão de gordura e exige verduras macias e mais frutas cruas. Este tipo de dieta vegana é mais comumente chamado de "frutário". O nome vem da ideia de que 80% das calorias devem ser carboidratos, 10% proteínas e 10% gorduras. A teoria é que os humanos não são onívoros, mas subsistiram por milhões de anos em folhas verdes e frutas, o que fez com que nossa digestão se adaptasse a esses alimentos.

Bruto até 4

Um derivado da dieta 80-10-10, "cru até 4" permite uma refeição cozida para o jantar. Esta dieta é principalmente uma solução de transição para aqueles que tentaram entrar em uma dieta crua ou 80-10-10 e repetidamente falharam. Há algum mérito na ideia de cronometrar as refeições, mas a pesquisa é inconclusiva e sugere uma combinação de jejum e refeições pesadas.

Solução de amido

Outra dieta rica em carboidratos, como 80-10-10, a solução de amido se concentra em alimentos como batatas, legumes, milho e arroz, em vez de frutas. Também conhecida como Programa McDougall, esta dieta também permite tofu, levedura, tempero de aves, substituto de ovos e não alimentos semelhantes. O objetivo da solução de amido é tornar a noção de dieta palatável através de amidos altamente atraentes que têm um sabor doce na língua.

DICA: Sempre digitalize o rótulo e a embalagem do produto. Procure produtos que tenham o logotipo "Vegano Certificado". Se o produto for simplesmente rotulado como "vegano" ou "não contém ingredientes animais", não tome isso como garantia, leia a lista completa de ingredientes e descubra por si mesmo.

A dieta Thrive

O atleta profissional Brendan Brazier formulou a dieta Thrive. Seu livro de mesmo nome sugere alimentos como vinagre de maçã, arroz integral, feijão, frutas, arroz e outras guloseimas veganas. Além disso, a dieta é mais remanescente da dieta crua e pede alimentos minimamente processados (cozidos).

Porcarias

Quando tudo falha, é hora da dieta vegana. A ideia é comer alimentos simulados desprovidos de produtos de origem animal, como carnes falsas, queijos simulados e assim por diante. Apesar do que possa parecer, ainda há algum valor para uma dieta de junk food (porcarias); ela ajuda as pessoas viciadas em junk food na verdade a obter sua solução enquanto as desabitua.

NOÇÕES BÁSICAS DE UMA DIETA VEGANA SAUDÁVEL

Antes mesmo de começarmos aqui, quero salientar que isso nunca será um guia completo para tudo o que está sendo feito com dieta e nutrição. Há muita coisa lá fora para caber em um livro como este. No entanto, o que *vamos* fazer aqui é fornecer fatores mais críticos que realmente afetarão a sua saúde, começando com a coisa mais significativa para se concentrar e trabalhando do nosso jeito para ir progressivamente ao menos importante, então preste atenção especial no início.

Gostaria também de salientar que nada disto é minha opinião. Eu não abri o notebook e comecei a digitar meus pensamentos. Este é um fato, sólido, comprovado através de vários estudos e análises. Pessoas muito mais inteligentes do que eu olharam para esses estudos e compilaram os cinco fatores que afetam o resultado mais do que os outros, aqueles com quem compartilharei... agora.

Equilíbrio calórico. A maior coisa em que você absolutamente precisa se concentrar é neste meu caro, que é basicamente quantas calorias estão entrando em seu corpo através de comer e beber versus quanta energia (medida em calorias) está deixando em uma base regular.

Composição de alimentos. Ou seja, do que seus alimentos são feitos e de onde suas gorduras, carboidratos e proteínas provêm.

Quantidade de macronutrientes. Uma palavra grande que apenas significa quanta gordura, carboidratos e proteínas você consome diariamente.

Sincronismo Nutricional. Quando você faz suas refeições e (obviamente) como você as separa durante o dia.

Suplementos. Observe que isso é aqui embaixo, no número cinco, apesar de todo o zumbido que você recebe em torno deles. Estes ainda são importantes, mas aqui está a definição básica: todos aqueles pós, pílulas, extratos, etc., que você pode tomar para melhorar sua dieta.

Prontinho! Realmente. Consegue ver como isso é relativamente simples? Quando você chega a isso, não é tão desafiador envolver sua mente como alguns dos opositores gostam de reivindicar. Isso deve ser bastante óbvio, mas todos eles afetam uns aos outros. Mudar qualquer um deles, ou vários deles, pode mudar muitas coisas. Um exemplo simples é que se você comer menos, você perde peso. Se você estiver acima do peso, isso significa muitos benefícios para a saúde.

Olhe, eu quero apontar uma coisa aqui. Por mais que gostássemos de uma pílula mágica que pudesse resolver todos os nossos problemas, ela não existe. Veganismo e comer direito podem ser a resposta certa e algo que torna sua vida melhor, mas são passos de bebê. Você não come quaisquer leguminosas, e no dia seguinte tudo fica 100% melhor. Se você optar por adotar uma dieta vegana, quero que esteja plenamente ciente de que, como tudo na vida, levará algum tempo. Concentre-se nas coisas mais significativas primeiro, como o equilíbrio calórico, e assim que as coisas começarem a fazer sentido e você se sentir confortável, mude para as outras.

Benefícios de uma dieta vegana

Os produtos de origem animal carregam consigo toda uma série de riscos para a saúde, todos eles são evitados em uma dieta vegana, que possui os seguintes benefícios:

- redução do risco de câncer
- função renal melhorada
- redução do risco de Mal de Alzheimer
- redução dos sintomas de artrite

- emagrecimento

Lembre-se de que muitos estudos que mostram esses benefícios geralmente têm um pequeno tamanho de amostra. Não há interesse suficiente na comunidade científica para financiar estudos em larga escala de uma dieta vegana. No entanto, a perda de peso é a melhor confirmação e surge como resultado de evitar gorduras saturadas e proteínas animais que são responsáveis pelo ganho de peso, especialmente quando combinadas.

Calorias

Vou dizer algo aqui que pode fazer você suspirar e se ficar horrorizado. Pronto? **Física**. Sim, física. Se você não gosta, eu sinto muito, mas é crucial para a sua compreensão de calorias, os pequenos enigmáticos se. Mas não se preocupe, tentarei manter isso compreensível e legível.

A Primeira Lei da Termodinâmica, para aqueles de nós que prestaram atenção às aulas de ciências, afirma que seu peso corporal depende apenas da diferença entre a quantidade de calorias que você consome versus a quantidade de calorias que você queima (também conhecido como seu equilíbrio calórico). Em outras palavras, seu peso é determinado pela quantidade que você come versus quantas calorias você expulsa fazendo coisas por dia. Você pode comer muito, se você fizer uma tonelada de coisas durante o dia, e não ganhar peso. O inverso também é verdadeiro.

Mas o que é uma caloria? **Uma caloria** é a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de um litro de água em um grau Celsius. Gah. Vocabulário científico de novo. Aqui está o que você precisa saber: é uma unidade de energia. Quando você come, consome a energia armazenada em sua comida. Você então tem mais energia para fazer coisas como brincar no prado, treinar ou ler um livro sobre

veganismo. Agora, em um mundo perfeito, você usaria exatamente a quantidade de energia que você comeu todos os dias, mas nem sempre funciona dessa maneira. Na maioria das vezes, comemos mais calorias do que gastamos, então você tem um monte de sobras de calorias por aí depois que o dia acaba sem nada para fazer. Alguns entrarão nos músculos e no fígado como glicogênio, mas então, quando isso se enche... fica armazenado como gordura. A temida gordura.

Aqui estão os três estágios de equilíbrio calórico. Você só poderá estar em um desses estágios de cada vez.

Equilíbrio calórico negativo. Basicamente, você não está ingerindo calorias suficientes, então está perdendo peso. Você pode ter uma taxa de atividade muito alta ou algo assim, mas se você estiver expulsando mais calorias do que está ganhando, isso fará você perder alguns quilos. Isso pode parecer ótimo, mas tenha cuidado: a energia necessária de que você precisa não aparecerá simplesmente: ela virá da quebra do tecido corporal.

Equilíbrio calórico neutro. Você fez isso. Você acertou em cheio. Você comeu exatamente a quantidade de calorias de que você precisa a cada dia, o que significa que você não vai ganhar ou perder peso. Se você não mudou de peso em alguns meses, parabéns, você está em equilíbrio calórico neutro!

Equilíbrio calórico positivo. É aqui que a maioria de nós entra em problemas: estamos comendo muitas calorias e não fazendo o suficiente para nos livrar delas, então começamos a ganhar peso. As calorias que acabamos não usando são armazenadas como gordura ou glicogênio no fígado e nos músculos.

As calorias podem ser complicadas para muitas pessoas, porque se você não estiver comendo o suficiente, você não ganhará músculos... mas comerá incorretamente, e você estará ganhando gordura, não

músculo. Se você simplesmente não está comendo o suficiente, você não será capaz de colocar em qualquer músculo, mesmo que você tenha baixo índice de gordura corporal. É uma corda bamba, mas felizmente para todos, não é uma corda bamba tão difícil assim.

Como eu rastreio calorias corretamente?

Você notou que eu coloquei a palavra “corretamente” ali? Sim, isso existe por uma razão. Há um bilhão de maneiras de obter calorias, mas nenhuma delas irá ajudá-lo se você não estiver fazendo isso direito. Se isso parece complicado para você, você não está sozinho. Muitas pessoas acham isso difícil de fazer, e a maioria dos aplicativos e programas são incrivelmente pouco intuitivos, complicados ou cheios de anúncios que o tornam um pesadelo. Na verdade, pode ser bem simples. Aqui, compartilharei com você um conjunto de estratégias e ferramentas que você pode usar e, igualmente importante, quais alimentos realmente precisam ser desejados e quais você pode ignorar com segurança.

Pegue sua lista de verificação, porque você vai precisar de três, conte-os, três coisas para isso. O primeiro é a comida. Ahh. O segundo é um aplicativo de rastreamento de calorias (experimente o Fitatu, que é gratuito na loja de aplicativos), e sua balança de cozinha básica, que não precisa ser terrivelmente cara. Pense em menos de U\$ 40 (R\$150,0). Algumas pessoas tentam fazer isso sem escala, mas isso não é realista para iniciantes. Tenho certeza de que alguns cientistas não precisam de uma calculadora, mas para a grande maioria de nós, você pode muito bem facilitar em vez de tornar instantaneamente difícil. Olhar nos olhos, é preciso habilidade e prática, e sair pode estragar todo o plano.

Veja como isso funciona. Primeiro, jogue sua comida (não literalmente) na balança e obtenha a quantidade certa em termos de gramas, para que você saiba quantas calorias receberá dela. Isso é realmente importante, então você precisa se certificar de fazer duas coisas:

Primeiro, você vai ter certeza de que o seu contador de macro e calorias tem precisão. Segundo, você vai precisar ser inteligente sobre isso e não se atolar o tempo todo. Simplificar! Aqui está o sistema de cinco pontos para obter sua escala para fazer essas duas coisas. Certo? Vamos!

Primeiro, você realmente não precisa suar por coisas pequenas. Considere que qualquer coisa abaixo de 50 calorias não vale a pena contar, em geral. Algum café pode cair nesta categoria ou algum creme. Coisas menores. Isso não é para ser terrível, mas será se você descer tudo a esse nível. O importante é mantê-lo razoável. Somar um monte desses pequenos itens pode fazer uma grande diferença.

Segundo, apenas pese a comida uma vez. Por exemplo, se você come farinha de aveia com frequência, meça o que precisa em um dia para a farinha de aveia em uma tigela. No dia seguinte, você não precisa medir cuidadosamente tudo, a menos que queira, porque você deve ser capaz de observar com precisão o que precisa para aveia. Claro, divirta-se e pese tudo todos os dias, mas estou lhe dizendo, não vai fazer tanta diferença quanto você pode estar preocupado.

Em terceiro lugar, você precisa saber se sua comida está crua ou cozida porque faz a diferença para as calorias. Se você pesar o arroz antes e depois da água infiltrar nele, vai ser muito diferente. Qualquer coisa que possa afetar o peso deve ser considerada, como uma casca de banana jogada fora da balança.

Em quarto lugar, verifique os valores dos macronutrientes e calorias no seu aplicativo de rastreamento. Só porque está no aplicativo não significa que seja preciso. Se você acha que um valor possa estar errado, basta verificar algo como Web M.D. para ter certeza. Sim, realmente acontece. Você não quer estragar sua dieta por conta de seus valores estão errados.

Em quinto lugar, você só precisa da balança para ocasiões pontuais. Os planos de refeições são a melhor maneira de fazer as coisas, pois são mais confiáveis e fáceis e, como são recorrentes, você não precisará da balança alimentar o tempo todo depois de um tempo. Isso significa que, eventualmente, você precisará da balança para coisas com as quais não está muito familiarizado.

Como calcular sua necessidade diária de calorias

Bem, já passamos pelas definições! Na verdade, não é tão difícil, certo? O equilíbrio calórico é a coisa que fará ou quebrará sua dieta, e você pode estar em estágio calórico positivo, negativo ou neutro. Em que estágio você está agora? Você pode não saber. A única maneira de realmente saber em qual estágio você está é saber quantas calorias seu corpo gasta todos os dias. Como você não pode simplesmente fazer essa pergunta ao seu corpo, precisará usar fórmulas. E, como todas as fórmulas, algumas são mais fáceis do que outras, e algumas são mais precisas do que outras.

A maneira mais fácil é calcular seu TDEE, que é uma maneira chique de descrever seu gasto diário total de energia (quantas calorias você queima em um dia). A maneira como você calcula é estimando o

número de calorias que você queima enquanto descansa, que é conhecido como o Metabolismo Basal, também conhecida como BMR. Então, uma vez que você conhece esse número, você adiciona um número estimado de calorias que você queima com a frequência com a qual se exercita.

A menos que você seja um gênio, você não saberá qual é o seu TDEE fora de mão. Nunca tema! Você pode seguir este link aqui, e ele fará todo o trabalho para você.

[\(https://tdeecalculator.net/\)](https://tdeecalculator.net/)

Ele solicita várias estatísticas, como altura, peso, idade e atividade. Não vai ser 100% preciso, já que ninguém é exatamente igual, mas você só precisa de uma estimativa, e deve ser perto. Você acha que a calculadora TDEE está desligada? Não se preocupe. Veja como testá-lo. Use o valor estimado de TDEE e consuma quantas calorias ele recomenda por dia. Pese-se duas vezes por semana e, se algo mudar, está cancelado. Se você começar a ganhar peso, diminua o TDEE em 100 calorias. Se você continuar ganhando peso, faça de novo. O mesmo vale para o oposto. Perda de peso? Adicione 100 calorias por dia. Você quer encontrar esse TDEE perfeito em que você não está ganhando ou perdendo peso.

Alimentos Veganos de Alta Fonte Proteína

Sem ser muito técnico com você, é crucial comer a comida certa. Quantas calorias você come está em primeiro lugar, mas este é um próximo passo. Há quatro fontes alimentares que você precisará considerar, que são fontes de proteínas, fontes de carboidratos, fontes de gordura e micronutrientes. Eu vou passar por cima de cada um. Agora, quero salientar que sua dieta deve funcionar para você. Se você

despreza absolutamente certo tipo de alimento, não o coloque em sua dieta. Encontre outra alternativa, ou sua dieta provavelmente não durará muito tempo. No entanto, se eu tivesse que te dar quatro dicas para viver como um vegano, é isso.

- Obtenha a maior parte da sua proteína de alimentos ricos em aminoácidos essenciais
- Obtenha a maioria dos seus carboidratos de grãos integrais, frutas e vegetais
- Obtenha a maioria de suas gorduras de fontes de gordura insaturada
- Coma alimentos ricos em vitaminas e minerais

Sem mais delongas, vamos entrar na ciência de tudo!

As proteínas

As proteínas são cruciais. Eu literalmente não poderia passar todas as razões científicas que você precisa de proteína, mas vou dizer desta forma: se você não tem a proteína certa, você basicamente desmorona. As coisas vão muito mal, bem rápido. É por isso que é tão importante arrasar.

Para os entusiastas do treino, você precisa saber disso: a proteína é responsável pela construção de novos músculos e é isso que impede que seus atuais músculos desapareçam. A maioria (90%) da proteína que você ingere é transformada em aminoácidos, que se tornam parte da cadeia de aminoácidos que seu corpo usará para construir ou reparar músculos ou outros tecidos. Carboidratos e gordura podem ser armazenados para uso posterior, mas os aminoácidos não, então você precisa ter proteína todos os dias. Lembra-se um pouco sobre

aminoácidos essenciais antes? Como eu disse lá, você vai precisar tirá-los de algum lugar porque seu corpo não pode fazê-los.

Como encontrar fontes de proteína vegana de qualidade

O título revela, mas você precisa de fontes de proteína vegana de qualidade. Existem várias maneiras de medir a qualidade de uma fonte de proteína vegana, incluindo o conceito de biodisponibilidade, que é uma palavra complicada que literalmente significa quanto da proteína que você consome realmente é absorvida em sua corrente sanguínea. Você também pode julgar a qualidade da proteína com base em quanto da proteína é composta por esses aminoácidos essenciais (e quantos aminoácidos não essenciais, que seu corpo pode fazer e não precisa obter a partir de alimentos). Tragicamente para o veganismo, as fontes de proteína animal são geralmente consideradas melhores porque são melhor digeridas e têm uma porcentagem maior de aminoácidos essenciais do que as proteínas vegetal. Felizmente para o veganismo, isso geralmente não é um problema. Há algumas exceções, incluindo uma dieta exclusiva de frutas, que provavelmente é uma decisão ruim, e pessoas que tentam desenvolver músculos.

Se você é um moinho vegano que não se enquadra nessas subcategorias, você deve estar bem de sementes de abóbora, sementes de chia, aveia, lentilhas, feijão rim, feijão preto, feijão mung, e amendoim. Um monte de feijão. Há outros, é claro, mas estes são alguns grandes a considerar.

Se você é uma pessoa tentando construir músculos, não se preocupe! Explicarei isso mais detalhadamente mais tarde.

Carboidratos

Os carboidratos são o último dos três principais macronutrientes. Há pouca discussão sobre carboidratos, mas primeiro, vamos descobrir o que eles realmente são. Eles são encontrados em alimentos, incluindo vegetais, grãos integrais, doces, batatas e frutas. Eles são frequentemente considerados a fonte de energia preferida do corpo. É extremamente importante para todas as partes da sua vida e, como a proteína, têm várias razões para isso. Uma coisa vital é que **os carboidratos abastecem o sistema nervoso com seu combustível**, por falta de um termo melhor. Isso significa mais resistência à fadiga, mais motivação para exercícios e melhor esforço muscular. Grande parte da fadiga relacionada ao treinamento de longa duração está ligada a isso, então você tem que dar ao seu sistema nervoso uma fonte suficiente de glicose no sangue para manter as coisas funcionando sem problemas.

Os carboidratos reabastecem as reservas de glicogênio. O glicogênio é um fornecedor de energia para exercícios de alta intensidade, mas também armazena no músculo e desempenha um papel no crescimento muscular. Se você quer obter mais músculos, você precisa de carboidratos suficientes.

Carboidratos secretam insulina. Coma mais carboidratos, produza mais insulina. Isso é ótimo, já que a insulina tem um efeito profundo no crescimento muscular. Eu poderia te dar uma explicação longa e complicada sobre o porquê, mas vou ser breve: a insulina ajuda o tecido muscular a crescer.

Como encontrar fontes de carboidratos veganos de qualidade

Procure alimentos integrais não processados, como legumes, grãos integrais, muitos vegetais e frutas, ó maravilhosa fruta. Eles contêm vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Evite alimentos feitos com grãos refinados, pois eles têm menos desses nutrientes, e

evite qualquer coisa com açúcar graças a calorias desnecessárias. Para fontes de grãos integrais com alto teor de carboidratos, procure massas integrais, cereais integrais, pão integral e muito mais, mas evite o açúcar. Para frutas ricas em carboidratos, procure maçãs, laranjas, peras, mangas e bananas. Para leguminosas com alto teor de carboidratos, procure ervilhas, feijões e lentilhas. Algumas outras opções boas que eu mencionei que são batatas doces ou de longa duração, arroz normal e marrom, canola ou refeição, e tortilhas.

Gorduras Dietéticas

Eu estaria disposto a apostar que você ouve mais rumores sobre este do que qualquer outro, em grande parte porque ele tem a palavra "gordura" nele, que é muitas vezes associada a algo não saudável. Bem, eu vou te dizer agora que você não deve ler muito sobre isso porque você precisa de algumas gorduras dietéticas. Sem entrar na ciência disso, eles são cruciais. Eles se encaixam em muitas coisas importantes, desde ajudar você a absorver vitaminas para regular a produção de hormônios, fazer seu cabelo e pele parecerem bons e muito mais. É importante, e não "ruim" como se acreditava anteriormente.

Agora, há certa credibilidade em evitar alimentos com muita gordura saturada. Pense em queijo, leite integral, sorvete, carnes gordurosas, manteiga, esse tipo de coisa. Há um debate sobre isso e o que isso faz ter risco de problemas cardíacos, mas a partir de agora, entre mim e você, eu tentaria manter um limite de alimentos com gorduras saturadas. Gorduras monoinsaturadas? Eles podem realmente reduzir seu colesterol LDL (algo que você deseja). Dentro disso, há gorduras monoinsaturadas, que incluem óleo de canola e azeite de oliva, e depois há gorduras poli-insaturadas, que incluem óleo de soja e milho de girassol. Os ácidos graxos trans (formados pela infusão de óleo

vegetal com hidrogênio) ajudam a manter os alimentos frescos por um tempo mais prolongado. Soam bem? Bem, não exatamente, como estudos têm mostrado que uma pequena quantidade deles pode aumentar riscos de vários problemas, como doenças cardíacas e depressão, e, obviamente, você não quer isso. Qual é a solução? Evite (ou limite) alimentos com óleos parcialmente hidrogenados e óleos hidrogenados (margarina e manteiga dura, por exemplo).

Basicamente, você tem três categorias de gordura: **insaturada, saturada e gorduras trans**. Vou explicar cada um, brevemente.

As gorduras insaturadas podem realmente ser divididas em gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas - que são gorduras saudáveis e devem ser incluídas em sua dieta porque têm excelentes benefícios para a saúde. Você precisa de gordura, ok? Tudo se resume a isso. Não importa o que seu vizinho diga, uma pessoa saudável *precisa* se divertir para funcionar. Pense em 15% a 25% de todas as calorias diárias. Deste, você deve obter a maior parte de suas gorduras insaturadas. Vire-se para seus velhos amigos - abacates, azeitonas, azeite, nozes e manteiga (mas não tipos altamente processados), óleo de linhaça, sementes de linho e muitos outros tipos de sementes. Bom? Ótimo.

Então, temos **gorduras saturadas**. Eles são facilmente encontrados em produtos de origem animal, como manteiga, queijo, laticínios, bifes gordurosos, etc. Eles costumam ser o vilão da história, mas na realidade, eles não são tão ruins quanto deveriam ser. Agora, você deve absolutamente limitar seu consumo de gorduras saturadas, mas os veganos não consomem nenhuma das coisas que acabei de mencionar, então um vegano já faz isso.

Gorduras Trans. Como transformadores, mas menos interessantes. Eles são o Frankenstein das gorduras, pois são feitos

adicionando hidrogênio aos óleos vegetais líquidos, o que os torna mais sólidos e menos... líquidos. A questão é que isso aumentará a vida útil de muitos alimentos processados. Agora, os outros são meio cinzentos, mas gorduras trans são realmente ruins para sua saúde, então evite isso. Quer saber onde você os encontra com mais frequência? Fast food, frituras e muito mais. Sim. É por isso que você deve evitá-los.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>