

Uma Pequena Lista de Ótimos Alimentos

Valores nutricionais correspondentes em mg para cada 100g da parte comestível do alimento. Todas as recomendações diárias referem-se a veganas e veganos.

Bibliografia

ELYWITCH, Eric. Alimentação sem carne: guia prático. São Paulo: Palavra Impressa, 2006.

Ferro

Recomendação diária

Mulheres entre 19 e 50 anos - 32mg

Homens acima dos 19 anos - 14mg

- Tomilho moído - 123,59mg
- Semente de abóbora assada sem sal - 14,94mg
- Farelo de trigo - 10,57mg
- Feijão-branco cru - 10,44mg
- Quinoa real - 9,25mg
- Tahine - 8,95mg
- Lentilha crua - 7mg
- Castanha-de-caju torrada sem sal - 6mg
- Tofu cru (feito com sulfato de cálcio) - 5,36mg
- Agrião - 3,1mg

*Dica: Utilize alimentos ricos em vitamina C (frutas e hortaliças) nas refeições que contém ferro. A vitamina C é o mais potente promotor da absorção de ferro. Evite consumir cafeína nas refeições ricas em ferro, pois esta, por sua vez, atrapalha a absorção do ferro.

-

Cálcio

Recomendação diária

Mulheres e homens de 19 aos 50 anos - 1.000mg

- Tomilho moído - 1890mg
- Tahine - 426mg
- Tofu cru (feito com sulfato de cálcio) - 350mg
- Linhaça - 255mg
- Amêndoa - 248mg
- Feijão-branco cru - 240mg
- Rúcula crua - 160
- Couve crua - 145mg

-

Zinco

Recomendação diária

Mulheres acima dos 19 anos - 12mg

Homens acima dos 14 anos - 16,5mg

- Gergelim tostado sem sal - 10,23mg
- Germen de trigo cru - 12,29mg
- Castanha-de-caju torrada sem sal - 5,6mg

- Feijão Azuki, semente crua - 5,04mg
- Soja, semente torrada - 4,77mg
- Tahine - 4,62mg
- Linhaça - 4,34mg

-

Ômega-3 e Ômega-6

Recomendação diária de ômega-3

Mulheres - 2,2g

Homens - 3,2g

Recomendação diária de ômega-6

Mulheres - 12g

Homens - 17g

- Óleo de linhaça - 12,7g ômega-6 e 53,3g de ômega-3

- Óleo de canola - 18,76g ômega-6 e 6,3g de ômega-3

*Dica: O óleo de linhaça é o que possui melhor balanço entre os ômega 6 e 3 (1:4). Consuma diariamente duas colheres de sopa de semente de linhaça batida, que contém cerca de 4g de ômega-3.

-

Proteína

Recomendação diária

Adultos - 0,8g de proteína por kg de peso corporal

- Soja, semente torrada - 39,58mg
- Ervilha seca - 24,54mg
- Gérmen de trigo cru - 23,15mg
- Lentilha crua - 23mg
- Amêndoa - 21,26mg
- Tahine - 17mg
- Quinoa real - 13,1mg
- Macarrão de trigo cru - 10mg
- Tofu (feito com sulfato de cálcio) - 8,08mg