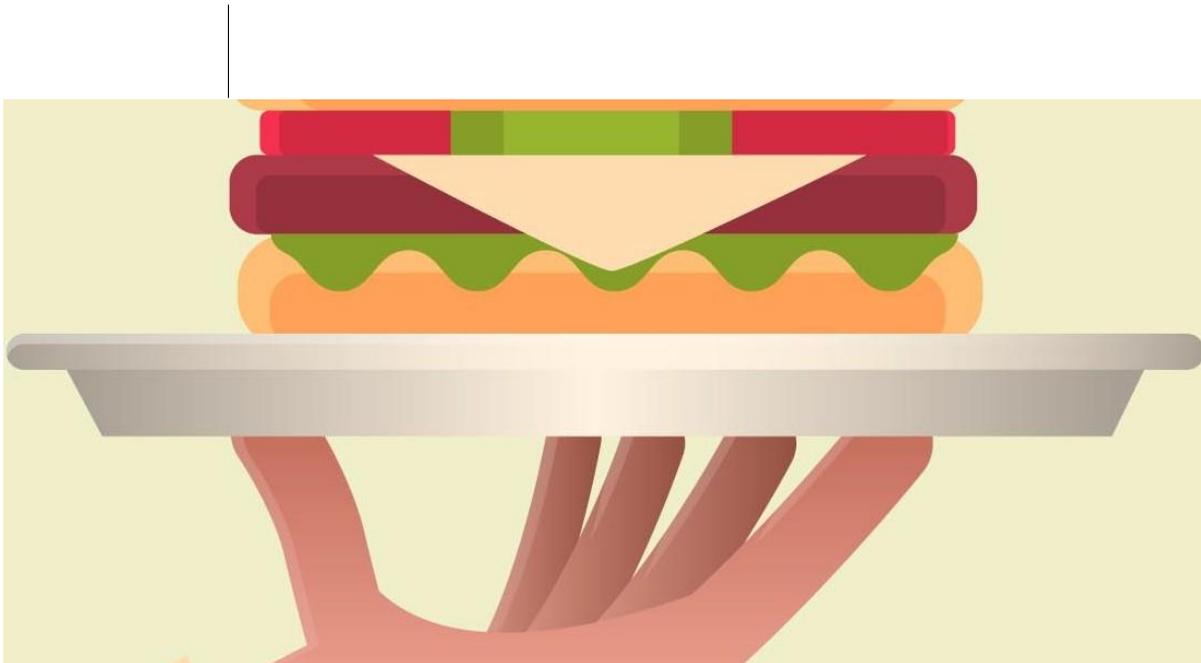


TOP 10 MEAT SUBSTITUTES

DESCUBRA OS PRINCIPAIS SUBSTITUTOS DE CARNE SAUDÁVELS QUE NECEM AS

PROTEÍNAS

Plant Based
CARNE



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/editor/revendedor ganhará uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Conteúdos

Introdução	5
Substituto de carne #1: Tofu	9
Substituto de carne #2: TVP	13
Substituto de carne #3: Tempeh	15
Substituto de carne #4: Seitan	18
Substituto de carne #5: Proteína de tremoço	21
Substituto de carne #6: flocos de aveia	24
Substituto de carne #7: Feijão Preto	26
Substituto de carne #8: Grão-de-bico	28
Substituto de carne #9: Proteína de ervilha	30
Substituto de carne #10: Jackfruit	32
Marcas de Substituição de Topo	34
Conclusão	37
Recursos	39

Introdução

Todos os anos, mais pessoas estão a reconsiderar a quantidade de carne que consomem, optando em vez disso por implementar substitutos de carne saudáveis nas suas dietas.

De facto, *Persistence Market Research* diz que a indústria mundial de proteínas baseadas em plantas pode atingir 16,3 mil milhões de dólares até ao ano 2026, se continuar a crescer a este ritmo.

Há uma série de razões para isto:

Com os preços da carne a disparar, e a ciência que indica que consumir um elevado nível de carne pode na realidade ser pouco saudável, mais pessoas estão a escolher uma dieta sem carne.

Além disso, com os enormes "ranchos" de carne a produzir quantidades enormes de metano e a esgotar os recursos que poderiam ser utilizados para consumo humano - é apenas mais uma razão para que as pessoas estejam a olhar de novo para os substitutos da carne para as suas necessidades alimentares.

No entanto, uma coisa a ter em mente se estiver a considerar eliminar carne da sua dieta é que deve assegurar-se de que ainda está a receber proteínas suficientes na sua dieta de modo a manter-se saudável. A proteína é tão importante como as vitaminas, os hidratos de carbono, e o exercício regular quando se trata da sua saúde em geral.

As proteínas ajudam a construir e reparar tecidos corporais tais como osso, sangue, pele e músculos. As proteínas também ajudam a aumentar a massa muscular global e a força. Além disso, ajudam a aumentar o seu metabolismo para que possa queimar mais gordura.

Um estudo científico mostrou mesmo que uma dieta rica em

proteínas ajudou a baixar a pressão arterial, o colesterol "mau" e os triglicéridos. Proteína

também o ajuda a sentir-se mais cheio com menos comida, o que é ótimo para a manutenção ou perda de peso.

Para o ajudar a começar, vamos dar uma vista de olhos a alguns dos principais substitutos da carne ao longo deste relatório especial.

Nota importante antes de começarmos:

Ao escolher um produto sem carne, verificar cuidadosamente os ingredientes e o rótulo nutricional. Quer certificar-se de que não está carregado com gorduras insalubres e sal, ou que é processado em excesso.

Olhe também para o número de ingredientes - quanto mais ingredientes houver, mais altamente processado é o produto. Procure também sódio e açúcar adicionado (o açúcar das frutas é uma forma natural que é melhor para si).

Nem todos os produtos contêm sequer proteínas suficientes para satisfazer a quantidade diária recomendada, por isso leia sempre

os rótulos. Alguma carne

Os substitutos conterão vitaminas e nutrientes adicionados que podem estar em falta numa dieta vegetariana típica, como ferro, zinco, e vitamina B12.

Na realidade, apenas alguns alimentos vegetais contêm todos os nove aminoácidos essenciais necessários. Estes são chamados **proteínas completas**.

Soja, trigo sarraceno e quinoa estão entre as poucas plantas que são proteínas completas, por isso não se esqueça de comer uma variedade de alimentos vegetais a fim de obter todos os seus aminoácidos essenciais.

Hoje, vamos analisar os dez melhores substitutos de carne, bem como alguma informação nutricional que deve conhecer.

Vamos começar!

Substituto de carne #1: Tofu

A maioria dos substitutos de carne são tipicamente feitos de leguminosas como soja ou ervilhas, vegetais, e cereais. Essas plantas produzem quase tanta proteína quanto o seu corpo necessita e podem ser combinadas para igualar a quantidade que se obteria ao comer carne.

O tofu é o clássico e mais conhecido substituto da carne. É feito de soja e tem sido utilizado na Ásia durante séculos como uma fonte barata, mas saudável, de proteínas dietéticas.

Também é baixo em calorias e absorve facilmente os aromas e sabores das especiarias e marinadas que pode utilizar.

Isto torna-a uma parte versátil da sua dieta. Destina-se a ser consumido mais como queijo - como um componente de refeição saboroso, todo ele próprio - embora possa fazer dele alguns bons produtos alt de carne.

Faz-se tofu embebendo os grãos de soja, depois esmagando-os com mais água para fazer um puré. O passo seguinte é filtrar o puré para separar os sólidos fibrosos da parte líquida.

Aquecer os líquidos a pontos de ebulição imediatamente abaixo dos pontos de ebulição, de modo a que se coze, fazendo o tofu sólido da mesma forma que se faz o queijo. Em seguida, pressiona-se o tofu em placas e corta-se em qualquer forma que se deseje - geralmente simples rectângulos. A parte sólida fibrosa do puré, chamada okara, pode ser desidratada e utilizada como pedaços de carne alt ou carne picada.

O tofu vem em extra-firme, firme, macio, ou sedoso. Também pode pressionar ainda mais água a partir dele antes de cozinhar para um produto mais estaladiço.

Algumas receitas pedem que seja tapado a seco antes de ser cozinhado. Certifique-se de que segue a sua receita para obter o máximo sabor do seu tofu.

O tofu de seda é óptimo para smoothies, enquanto que o extra-firme pode ser frito ou grelhado como a carne normal.

Uma chávena de tofu contém geralmente cerca de 188 calorias, 20 gramas de proteína, 12 gramas de gordura, 868 miligramas de cálcio, 13 miligramas de ferro, e 0,7 gramas de fibra.

Uma coisa a procurar é um produto não-OGM ou orgânico certificado. De acordo com um estudo de 2016, cerca de 82% das explorações mundiais de soja cultivam organismos geneticamente modificados (OGM).

Muitos consumidores estão desconfiados dos OGM desde há muito tempo e não conhecem as consequências a longo prazo de tais produtos.

A soja é o que se chama uma proteína completa, o que significa que contém todos os nove aminoácidos necessários. É normalmente fortificada com Vitamina B12, que não é encontrada em proteínas de origem vegetal.

Note-se que a soja contém fitoestrogénios naturais, pelo que não

deve ser consumida mais do que uma ou duas vezes por semana.

Se estiver grávida ou se tiver tido um cancro relacionado com hormonas, fale com o seu médico antes de comer tofu porque a hormona natural pode causar problemas graves.

Substituto de carne #2: TVP

Proteína de Soja ou Proteína Vegetal Texturizada (TVP) - Os grãos de soja desidratados podem ser misturados com água para fazer um substituto barato e saudável da carne.

A proteína de soja é geralmente vendida como picada, pedaços, costeletas ou bolas. Tal como o tofu, absorve facilmente o odor e o sabor dos outros ingredientes que se cozinham com ele. Esta proteína é ideal como substituto das massas de carne, almôndegas, costeletas, e molhos de carne como chili ou bolonhesa.

A proteína de soja é pobre em sódio e tem alguma fibra. Contém também magnésio, ferro, fósforo, e cálcio.

Este produto é normalmente mais altamente processado do que alguns dos outros substitutos da carne, por isso leia atentamente o rótulo nutricional antes de comprar. Assegure-se de que só recebe soja no seu substituto.

Uma dose (seca) de um copo de TVP ou proteína de soja contém cerca de 222 calorias, 35 gramas de proteína, 0,83 gramas de gordura, 164 miligramas de cálcio, 6,3 miligramas de ferro, e 12 gramas de fibra. É também uma boa fonte de magnésio e algumas das vitaminas do complexo B.

A soja é uma planta altamente protéica, contudo o factor de isolamento da proteína isolada retira muitos dos seus nutrientes naturais.

Não se esqueça de procurar produtos orgânicos ou não-GMO para evitar a concentração de pesticidas do processo de extracção.

Descubra também de onde vem o seu produto de soja. A cultura da soja é responsável pela maior parte da desflorestação no Brasil, por exemplo, e devemos dar o exemplo de que não queremos que isso aconteça.

Substituto de carne #3: Tempeh

O Tempeh é também feito a partir da versátil soja. É um alimento tradicional indonésio feito a partir da fermentação do feijão inteiro.

Tal como o queijo, o tempeh utiliza a acção de bactérias especiais para quebrar algumas das proteínas do feijão e torná-las mais facilmente digeríveis pelo ser humano.

Tempeh tem uma textura mais seca com cerca de 20% de proteína, e é rico em fibras, o que o torna ideal para um substituto da carne.

Vários grãos e outros feijões também podem ser incorporados com o tempeh para lhe dar um sabor e uma textura mais saborosos. Tem um sabor subtil e picante com um sabor a nozes, pelo que o tempeh não é para todos. Pode grelhar, fritar, saltear, ou assar - e experimentá-lo num

envoltório de alface ou tigela de cereais. É especialmente bom como substituto de carne para churrasco.

O facto de o tempeh ser fermentado também ajuda a manter um ambiente saudável de bactérias intestinais, como o consumo de iogurte. Também é rico em cálcio e antioxidantes, e o seu elevado teor de manganês pode ajudar a regular o açúcar no sangue. É normalmente baixo em sódio também.

Uma vez que é tão elevado em fibra, é necessário incorporá-lo na sua dieta mais lentamente, para evitar o inchaço e o gás.

Uma chávena de tempeh contém geralmente cerca de 319 calorias, 34 gramas de proteína, 18 gramas de gordura, 184 miligramas de cálcio, 4,5 miligramas de ferro, e é uma boa fonte de magnésio e vitamina B6.

Verificar o rótulo nutricional com tempeh. Se tiver sido adicionado grão, as pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten devem evitar essa variedade e procurar outra preparação.

Também não é para aqueles

com alergias à soja, claro. É ótimo para uma dieta sem leite ou intolerante à lactose, devido à adição de cálcio.

Substituto de carne #4: Seitan

Esta proteína é encontrada no trigo comum. O seitan tem uma consistência semelhante à da carne e é fácil de preparar e temperar. É utilizado na cozinha asiática há milhares de anos e tem mantido as pessoas saudáveis sem o consumo de carne cara.

Faz-se lavando a massa de farinha de trigo em água até que todos os grânulos de amido tenham sido removidos. Isto deixa o glúten de trigo, que depois é cozido, cozido ou cozido a vapor para lhe dar uma textura semelhante à carne.

Este é um processo moroso, e escusado será dizer que esta proteína não é adequada para ninguém com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten. O pó de seitan está amplamente disponível em muitos países.

É barato e pode ser usado para fazer salsichas veganas ou cortes de carne como cortes frios ou costeletas. Tem um sabor suave

semelhante ao do frango.

Também se pode comprar seitan em tiras. É ótimo para batatas fritas, caril, ou saladas, e pode grehá-lo como uma espetada.

O sabor é semelhante ao de um cogumelo, mas se o temperarmos correctamente, pode ter o mesmo sabor de frango! Textura - e aspecto, seitan é o mais parecido com carne. É bom fatiado numa sanduíche, como cobertura de pizza ou recheio de taco, ou apenas como tiras numa cama de alface.

Uma dose de quatro onças de seitan contém cerca de 140 calorias, 28 gramas de proteínas e 2 gramas de gordura. Também é rico em riboflavina, niacina e vitamina B6, mas não tem ferro nem cálcio.

Ao contrário de outros substitutos de carne, o seitan não é uma proteína completa. Isto significa que não contém todos os nove aminoácidos, como a carne e a soja contêm.

A fim de manter uma dieta saudável, adicionar algumas proteínas vegetais diferentes juntamente com o seitan, como quinoa, sementes de abóbora, feijão branco, ou lentilhas.

Além disso, muitas das variedades já preparadas contêm conservantes e aditivos como molho de soja, sódio, e estabilizantes.

Verificar o rótulo nutricional antes de comprar.

Substituto de carne #5: Lupin Proteína

Os tremçoos são leguminosas como os grãos de soja. São nativos do Mediterrâneo, mas crescem prontamente na Europa, onde se pensa ser o substituto da carne do futuro.

Pode-se fazer quase qualquer tipo de substituto de carne a partir de proteína de tremço, incluindo salsichas, costeletas, e espetadas de doner.

O Lupin Protein Isolate contém quase 90% de proteínas, o que é uma quantidade bastante elevada para uma planta. Não tem colesterol nem glúten, nem contém lactose.

É utilizado não só em substitutos de carne, mas também em substitutos de leite ou farinha. Até há gelado feito com esta proteína vegetal!

Uma chávena de tremço contém cerca de 193 calorias, 5 gramas de gordura, 15 gramas de hidratos de carbono, 85 miligramas de cálcio, 2 miligramas de ferro, e 5 gramas de fibra. Deve ser possível encontrar proteína de tremço na maioria das lojas de alimentos orgânicos, mercearias vegetarianas, ou online.

Espelta Verde - Este é o termo para grão de espelta que foi colhido enquanto apenas semi-amadurecido. A espelta é na realidade uma espécie de trigo, um dos grãos cultivados mais antigos da existência humana. Grãos antigos como a espelta podem ser mais saudáveis do que os modernos.

Uma vez colhido, o grão é torrado e seco, pelo que dura mais tempo na prateleira. Isto também dá à espelta um sabor intenso. A espelta tostada é também mais facilmente digerida, para que não fique tão perturbada na digestão como com algumas das leguminosas ou produtos fermentados.

A espelta verde dá-lhe muitas vitaminas B, magnésio, e fósforo.

Uma chávena de espelta cozida contém cerca de 246 calorias, 51

gramas de hidratos de carbono, 7,6 gramas de fibra, 10,6

gramas de proteína, e 1,6 gramas de gordura. É uma boa fonte de fibras e proteínas.

Sêmola e grão pisado feito de espelta verde é bom para fazer patê tipo carne, costeletas, e bolas.

Pode encontrar espelta verde em lojas de alimentos orgânicos ou saudáveis, sob a forma de costeletas, grãos machucados, ou sêmola.

Substituto de carne #6: Aveia Flocos de aveia

Os flocos de aveia são uma grande fonte de ferro e zinco. São normalmente encontrados facilmente em qualquer mercearia ou supermercado e não são muito caros. Dão-lhe um fornecimento lento e constante de carboidratos e isso faz com que fique cheio por mais tempo e até o ajuda a perder algum peso.

Uma porção (cerca de 50 gramas) de flocos de aveia contém 178 calorias, 30 gramas de hidratos de carbono, 4 gramas de gordura, 4,5 gramas de fibra, e 5,5 gramas de proteína.

Pode-se fazer costeletas em flocos de aveia com massa de aveia frita combinada com caldo de legumes, um pouco de gordura, vegetais ralados como cenouras ou abobrinhas, e outras proteínas vegetais.

Pode até encontrar "aveia puxada", que é uma alternativa à carne de porco puxada. Estes são feitos de farelo de aveia, farinha de aveia, proteína de aveia, proteína de ervilha, proteína de feijão, óleo e sal.

O processo de "puxar" cria uma textura semelhante à da carne que enganou os não-vetans a acreditar que é realmente carne.

Substituto de carne #7: Preto Feijão

O feijão preto, como a maioria das leguminosas, é rico em proteínas e fibras. São de cor escura devido aos químicos coloridos chamados antocianinas. São bons antioxidantes. Quanto mais escuro o feijão, mais antocianina e mais saudáveis eles são.

Os feijões pretos são geralmente transformados em patties semelhantes a hambúrgueres, que têm uma textura semelhante à da carne moída.

O feijão preto também é comido como está, especialmente nas refeições mexicanas. Se os comprar enlatados, pode drenar o líquido e guardá-lo para uso posterior ou cozinhar o feijão em lume brando com um molho pronto a cozer. Eles são sem glúten, claro, tal como todas as leguminosas.

Meio copo de feijão preto contém 114 quilocalorias de energia, 7,6 gramas de proteína, menos de um grama de gordura, 20,4 gramas de

carboidratos, 7,5 gramas de fibra, 23 miligramas de cálcio e 1,8 miligramas de ferro. Também fornecem magnésio, fósforo, potássio, zinco e algumas vitaminas do complexo B.

Substituto de carne #8: Chickpeas

Esta leguminosa tem na realidade mais proteínas do que muitos tipos de carne. São muito recheadas e são o ingrediente principal em muitos alimentos mediterrânicos como hummus e falafel. O grão-de-bico é também rico em ferro, cálcio e fibras.

Uma chávena de grão de bico dá cerca de 267 calorias, 14,4 gramas de proteína, 4,2 gramas de gordura, 44,7 gramas de hidratos de carbono, 12,5 gramas de fibra, 80,4 miligramas de cálcio, 4,7 miligramas de ferro, juntamente com magnésio, fósforo, potássio, zinco, vitamina C, vitamina E, e vitamina K.

Um facto interessante sobre o grão de bico: se chicotear a salmoura ou líquido (aquafaba) da lata de ervilhas, pode fazer um merengue vegan que funciona tal como a clara do ovo!

As proteínas da ervilha escorrem para a água, tornando-a semelhante a uma clara de ovo.

Basta adicionar um pouco de creme de tártaro como estabilizador, bater ou chicotear lentamente no início, e depois, quando começar a espuma, aumentar a velocidade para obter um merengue fofo.

Acrescente açúcar e baunilha e terá uma saborosa sobremesa.

Substituto de carne #9: Ervilha Proteína

Outra leguminosa comum, a ervilha dá-lhe muito ferro e proteínas, embora ainda esteja pobre em gordura e colesterol.

A proteína de ervilha é um dos recém-chegados ao mercado de substitutos de carne e pode normalmente ser encontrada em mercearias amigas dos vegetarianos.

É difícil imitar a textura e o toque da carne moída, mas a proteína de ervilha isolada ou a proteína de ervilha texturizada faz um bom trabalho. Alguns substitutos da carne utilizam beterrabas para colorir o isolado de proteína de ervilha e dar-lhe aquele aspecto de "carne de vaca média-rara".

A proteína de ervilha, como todas as leguminosas, é isenta de glúten. É também sem soja e sem OGM, o que é uma

preocupação recente com os vegetais.

Lembre-se que a proteína de ervilha contém menos fibras e amidos do que a ervilha inteira.

O cultivo de ervilhas requer menos água e terra do que outras culturas, e as ervilhas (e outras leguminosas) "fixam" azoto da atmosfera em formas que outras plantas podem utilizar.

Substituto de carne #10: Jackfruit

Jackfruit, um nativo da Índia, imita a textura da carne de porco puxada se esta for colhida pouco antes de estar madura. Tem um sabor ligeiramente doce, mas com o tempero, pode enganar a boca para pensar que é carne.

A Jackfruit é rica em fibras, magnésio, B6, e antioxidantes. É também bastante baixa em hidratos de carbono.

1 chávena de jackfruit contém 157 calorias, 2,5 gramas de fibra, 739 miligramas de potássio, e 2,8 gramas de proteína.

No entanto, não é uma proteína completa, por isso emparelhe-a com uma leguminosa ou um grão para uma refeição mais saudável.

Algumas das embalagens pré-estabelecidas adicionaram açúcar, por isso verifique o rótulo nutricional antes de comprar.

Top Substituição Marcas

Quando se trata de substituições de carne, há muitas marcas por onde escolher, especialmente porque se tornou popular.

Vejamos algumas das marcas mais populares que pode experimentar:

Beyond Meat - Esta empresa utiliza proteína de ervilha para fazer os seus produtos "carne moída" como Beyond Beef. Usam cor de beterraba para fazer um bom hambúrguer de hambúrguer de "cor natural".

MorningStar Farms - Neste momento, a Kellogg's oferece vários produtos veganos (lácteos e sem ovos) como Patties de Búfalo Chik, Buffalo Wings, e Chik'n Nuggets. Procure o "V" amarelo para vegan na embalagem.

Gardein - Para além das almôndegas clássicas sem carne, esta empresa também oferece peixe sem peixe como um filete dourado sem peixe e mini-bolos sem caranguejo.

Tofurkey - Eles existem desde 1980 e são mais famosos pelo seu assado de férias, mas também oferecem fatias de charcutaria, cães vegetarianos, bacon tempeh, pizza vegan, e "carne de vaca" ao estilo do chouriço.

Assado no campo - Estes são feitos com proteína de grão, e incluem salsichas veganas, fatias de charcutaria, assados, hambúrgueres, e até um rolo de carne. Experimente as fatias de queijo vegan Chao no seu Field Burger.

Yves Veggie Cuisine - Esta empresa foi fundada em 1985 e oferece uma vasta gama de produtos como Tiras de Grão Vegan com Molho BBQ, Jumbo Hot Dogs Originais sem Carne, Bacon Canadiano sem Carne, e Veggie Brats Classic.

Trader Joe's - Esta cadeia de mercearia transporta uma grande variedade de produtos veganos como Chickenless Crispy Tenders. E quanto mais se comprar, mais eles vão aparecer.

Lightlife - Procure o proeminente logótipo "vegan certificado" para

esta empresa, que faz uma variedade de produtos como Smart Dogs.

Boca Burger - Outro que já existe há algum tempo. Usam proteína de ervilha para fazer os seus hambúrgueres e Patties de Chik'n Picante.

Alimentos Naturais da Terra Doce - São conhecidos pelos seus seitan, burritos e hambúrgueres de proteína de ervilha, mas também fazem "bacon" e três sabores de terra redonda. No entanto, verifique duas vezes o rótulo, para ter a certeza de que é vegan.

Simply Balanced - Esta é a marca da Target de quatro produtos sem carne, e inclui o Cogumelo Miso sem carne de peru, Teriyaki sem carne de peru, Smoky Chipotle Meatless Chicken, e Korean Barbecue Meatless Chicken.

Conclusão

Sabia que uma maior ingestão de proteínas vegetais foi comprovadamente associada a uma menor taxa de mortalidade?

Num estudo, os cientistas descobriram que os sul-asiáticos residentes nos Estados Unidos tinham muito menos factores de risco cardiometabólico quando seguiam uma dieta vegetariana.

Os mercados de carne também significam riscos para a saúde como a gripe suína e a salmonela. Além disso, o uso de antibióticos na criação de animais de carne significa o desenvolvimento de agentes patogénicos que são resistentes à maioria dos nossos medicamentos comuns.

Tudo isto significa que a carne está a tornar-se mais perigosa do que saudável, por isso não é de admirar que mais pessoas se estejam a voltar para as substituições de carne.

Além disso, os alimentos processados não são bons nem para o seu corpo nem para o ambiente. Mesmo que não seja totalmente vegetariano, pode reduzir o consumo de carne vermelha e mudar para carnes mais saudáveis como peixe e frango ou peru.

Cobrimos apenas algumas das opções deste relatório especial, mas por favor continuem a vossa investigação. Procure outras receitas, marcas e opções à medida que novas receitas se tornam disponíveis no mercado.

Os substitutos de carne são uma forma barata de obter o seu corpo as proteínas necessárias para reparar e reabastecer as células e tecidos do corpo.

São bons para si, bons para os animais, e bons para o ambiente!

Feliz alimentação!

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

O Guia Supremo de Substitutos de Carne:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-meat-substitutes>

Carnes de origem vegetal (Classificadas):

>> <https://www.thrillist.com/eat/nation/best-fake-meat-vegetarianos-substitutos>

Guia Vegan completo:

>> <https://www.peta.org/living/food/free-vegan-starter-kit>

24 Receitas sem carne:

>> <https://cookieandkate.com/24-meatless-recipes-that-carnivores-love/>