

# GUIA DE COMPRAS



# SUMÁRIO

<u>Orientações gerais .....</u>	<u>4</u>
<u>Como interpretar rótulos .....</u>	<u>5</u>
<u>Cupons de desconto .....</u>	<u>6</u>
<u>logurtes .....</u>	<u>7</u>
<u>Bebidas vegetais .....</u>	<u>10</u>
<u>Sucos integrais .....</u>	<u>12</u>
<u>Chás .....</u>	<u>13</u>
<u>Pães .....</u>	<u>14</u>
<u>Wraps e torradas.....</u>	<u>15</u>
<u>Biscoito de arroz e geleias.....</u>	<u>16</u>
<u>Cremes de queijo e queijos brancos .....</u>	<u>17</u>
<u>Tofu .....</u>	<u>18</u>
<u>Peito de peru / frango .....</u>	<u>19</u>
<u>Tahine .....</u>	<u>19</u>
<u>Pasta de amendoim.....</u>	<u>20</u>

# SUMÁRIO

<u>Granolas</u> .....	21
<u>Óleos de linhaça/ chia</u> .....	22
<u>Adoçantes</u> .....	22
<u>Molhos, snacks e chips</u> .....	23
<u>Massas e produtos orgânicos</u> .....	24
<u>Produtos à base de soja</u> .....	25
<u>Chocolates</u> .....	26
<u>Doces menos calóricos</u> .....	27
<u>Barras</u> .....	28
<u>Proteínas em pó (vegetais)</u> .....	29
<u>Proteínas em pó (whey)</u> .....	31
<u>Pré treino e creatina</u> .....	32
<u>Ômega-3</u> .....	33

## Última atualização: agosto de 2022

O objetivo deste documento é **auxiliá-los com a compras de produtos** que possam ter sido recomendados no plano alimentar. A partir das suas necessidades irei atualizá-lo de forma periódica. Por favor, sinta-se à vontade para me mandar mensagens com dúvidas e sugestões de produtos.

Os produtos das imagens são **sugestões**, porém **não as únicas opções**, que podem variar muito, inclusive, de região para região.

# ORIENTAÇÕES GERAIS

- Prefira comprar suas frutas, verduras e ovos em **feiras do seu bairro**, assim você tem acesso a alimentos de qualidade a **preços mais baixos e ainda valoriza a economia local**.
- As leguminosas (feijões e proteína texturizada de soja), as castanhas, os cereais (aveia, quinoa) e os óleos (oliva, linhaça, chia) podem ser encontrados com **preços mais interessantes nas lojas de produtos naturais**.
- Normalmente existem **produtores de tofu locais** que podem lhe oferecer este alimento por preços mais acessíveis que os grandes mercados. Se você consome tofu, vale a pena se informar.
- É possível que exista uma **CSA (Comunidade que Sustenta a Agricultura)** na sua cidade, procure conhecer esta forma diferente de adquirir seus vegetais.

# COMO INTERPRETAR RÓTULOS

## Lista de ingredientes

A lista de ingredientes está sempre em ordem **decrescente**. Ou seja, o **primeiro ingrediente** da lista é o que **está em maior quantidade**.

Por isso, sempre que for comprar algo, veja se **aquilo que o produto promete é o primeiro ingrediente da lista!**

Ex: Deseja comprar um pão integral? O primeiro ingrediente deve ser "farinha integral".

## %VD (percentual do valor diário recomendado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (5 biscoitos)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	133 kcal = 559 kJ	7%
Carboidratos	20 g, dos quais:	7%
Açúcares	7,6 g	
Proteínas	2,3 g	3%
Gorduras totais	4,9 g	9%
Gorduras saturadas	1,1 g	5%
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,7 g	7%
Sódio	67 mg	3%

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

Indica o percentual de nutrientes que você estará ingerindo de acordo com a recomendação diária (que não é a mesma do seu plano alimentar, mas serve como referência geral).

Ex: a recomendação de **sódio** pela OMS é, aproximadamente, **2g\***. Se você consumir uma porção do alimento ao lado, irá consumir **3% da sua recomendação diária de 2g**.

**Evite alimentos em que o %VD dos nutrientes é alto (principalmente gorduras, sódio e açúcar).**

\*FAO/OMS -Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneva, 2003.

# IOGURTES

## Naturais

**As versões naturais são as melhores opções, pois possuem menos ingredientes.** Podem ser desnatados (menos calóricos) ou integrais (mais calóricos), a depender do seu plano alimentar. Para adicionar sabor e mais nutrientes, podem ser misturadas com proteína em pó e frutas.

### DESNATADOS



logurte (NESTLÉ)  
1 un. (160g) - 60 kcal



logurte (FRIMESA)  
1 un. (165g) - 68 kcal



logurte (BATAVO)  
1 un. (170g) - 70 kcal



logurte (ITAMBÉ)  
1 un. (170g) - 125 kcal



logurte (DANONE)  
1 un. (165g) - 121 kcal

### INTEGRAIS



logurte (ITAMBÉ)  
1 un. (170g) - 125 kcal



logurte (DANONE)  
1 un. (165g) - 121 kcal

## Zero e grego

A terminologia **zero** pode se referir a **zero lactose ou zero gorduras**, preste atenção. A versão “grego” tem o soro do leite retirado e, por isso, é mais cremoso. Estas categorias são **interessantes para quem tem intolerâncias ou restrições alimentares**, ou para quem não se adaptou ainda às opções naturais, mas deseja um produto menos calórico que os iogurtes tradicionais. Todas as opções abaixo são sugestões com até 60kcal que você pode utilizar no seu plano.



logurte grego PENSE ZERO (BATAVO)  
1 unidade (100g) - 60 kcal



logurte grego zero (VIGOR)  
1 unidade (90g) - 50kcal



logurte grego zero (ITAMBÉ)  
1 unidade (100g) - 60kcal

# LOGURTES



logurte PENSE ZERO (BATAVO)  
100g - 27 kcal



logurte zero (ITAMBÉ)  
100g - 26 kcal



logurte zero (TIROL)  
150g - 60kcal



logurte zero lactose (LACFREE)  
1 unidade (170g) - 65 kcal



logurte desnatado zero  
lactose (MOLICO)  
100g - 25 kcal



Zero açúcar, lactose e  
gorduras (ACTIVIA)  
1 unidade (170g) - 66 kcal



logurte Corpus zero lactose (DANONE)  
170g - 75 kcal

# YOGURTES

## Proteicos ou bebidas lácteas

Estes produtos tem maior custo, mas oferecem uma grande comodidade para quem deseja aumentar o consumo de proteínas, seja diariamente ou de forma esporádica como uma alternativa quando não for possível fazer uma refeição habitual.



YoPro Danone  
1 un. (250ml)  
157,5 kcal  
15g de proteína



Verde Campo  
1 un. (250ml)  
172,5 kcal  
21g de proteína



Vigor  
1 un. (250ml)  
172,5 kcal  
15g de proteína



Piracanjuba  
1 un. (250ml)  
175 kcal  
23g de proteína



+Mu Capuccino  
1 un. (250ml)  
100 kcal  
12g de proteína

## Opções veganas



Vida Veg  
1 un. (160g)  
109kcal  
10g de proteína



NoMoo  
1 un. (250g)  
157,5 kcal  
6,5g de proteína



Puravida  
1 un. (30g)  
114kcal  
1g de proteína



Annora  
1 un. (170g)  
100kcal  
0,4g de proteína

# BEBIDAS VEGETAIS

Os leites vegetais variam bastante em relação à sua composição, **podendo ser adicionados ou não de cálcio, açúcar ou adoçante**, e ter mais ou menos proteínas ou calorias, conforme o tipo de vegetal utilizado. Recomendo sempre uma **versão adicionada de cálcio** (mínimo 200mg/200ml) e o **menos calórica possível** (menos de 80kcal/200ml).

**DICA:** a Amazon possibilita compras recorrentes em seu site através do “Programa e Poupe”, oferecendo 10% de desconto em alguns produtos, como por exemplo o leite de amêndoas da SILK.

## Soja



**Bebida vegetal de Soja Zero (PURITY)**

Ótimo custo-benefício.

200ml (1 copo) - 60kcal /  
319mg de cálcio

**Bebida vegetal de Soja (ADES)**

Alternativa quando o Purity não puder ser encontrado.

200ml (1 copo) - 78kcal /  
264mg de cálcio

**Bebida vegetal de Soja (NATURIS)**

Alternativa quando o Purity e o Ades não forem encontrados.

200ml (1 copo) - 54kcal /  
240mg de cálcio

## Outro sabores



### Bebida vegetal de arroz (NESFIT)

Para alérgicos à soja e/ou oleaginosas.

200ml (1 copo) - 72kcal /  
348mg de cálcio



### Bebida vegetal Choconuts (A TAL DA CASTANHA)

Opção para quem já suplementa cálcio e deseja mais sabor.

200ml (1 copo) - 150kcal -  
SEM CÁLCIO



### Bebida vegetal Mixed (A TAL DA CASTANHA)

Enriquecido com proteínas e com sabor, de custo mais elevado.

200ml (1 copo) - 100kcal /  
36mg de cálcio

## Silk

Quando puder investir um pouco mais e desejar um produto baixíssimo em calorias e muito rico em cálcio.



### Bebida vegetal de Amêndoas (SILK) - Sem Açúcar

200ml (1 copo) - 24kcal /  
396mg de cálcio



### Bebida vegetal de Castanha de Caju (SILK) - Sem Açúcar

200ml (1 copo) - 36kcal /  
396mg de cálcio



### Bebida vegetal de Coco (SILK) - Sem Açúcar

200ml (1 copo) - 29kcal /  
396mg de cálcio

# SUCOS INTEGRAIS

Prefira consumir os **sucos de frutas in natura** e/ou **sucos naturais e caseiros sem adição de açúcar**, mas, na impossibilidade destes, os sucos industrializados podem ser utilizados. Basta **optar pelos sucos integrais** e sempre **ler a lista de ingredientes** para garantir que contenham só a fruta, sem adição de açúcar e conservantes.

Exemplos: suco de uva integral, suco de laranja integral ou suco de maçã integral.

Além dos sucos, as polpas congeladas também são opções interessantes e que também devem conter apenas a fruta na composição.

**Sucos EM PÓ não são boas opções, mesmo as versões light e diet.**



**Suco de maçã integral (CAMPO LARGO)**  
200ml (1 copo) - 107kcal



**Suco de uva integral (AURORA)**  
200ml (1 copo) - 128kcal



**Polpa de manga (NOSSA FRUTA)**  
200ml (1 copo) - 130kcal



**Suco de laranja integral (VITA SUCO)**  
200ml (1 copo) - 75kcal

# CHÁS

**Chás a granel** (encontrados em lojas de produtos naturais) possuem um **custo-benefício melhor do que os chás em pacote/saquinho**. Independentemente do tipo, veja se na composição existe **apenas a planta desidratada, sem adição de açúcar e conservantes**.

Chás prontos para beber podem entrar na sua alimentação como uma exceção, dando preferência para as **versões zero**.

## A granel



## Prontos - versões zero



Chá Leão



Chá Campo Largo



Chá Campo Verde

## Alimentos

# PÃES

Prefira os **pães integrais** e tome cuidado para não se enganar, o **primeiro ingrediente da lista deve ser a farinha de trigo integral**. Utilizo para os cálculos uma média de 70 calorias por fatia de 25g.



Pão 100% integral (WICKBOLD)  
25g (1 fatia) - 68 kcal e 1,9g de fibras



Pão Castanha-do-Pará e Quinoa (WICKBOLD)  
25g (1 fatia) - 63 kcal e 1,7g de fibras



Pão integral (THABRULAI)  
25g (1 fatia) - 70 kcal e 1,25g de fibras



Pão 100% integral 15 grãos (PANCO)  
25g (1 fatia) - 58kcal e 2g de fibras



Pão 100% integral (PULLMAN)  
25g (1 fatia) - 60 kcal e 1,4g de fibras



Pão 100% integral (NUTRELLA)  
25g (1 fatia) - 64,5 kcal e 1,95g de fibras

# WRAPS

**Possível alternativa ao pão, porém mais calórico.** Verifique as calorias para fazer substituições. Em geral, 1 wrap vale por 2 ou 3 fatias de pão.



Wrap integral (RAP 10)  
40g (1 unid) - 116kcal e 2,6g de fibras



Wrap (RAP 10 - Muito FIT)  
40g (1 unid) - 101 kcal e 4g de fibras



Wrap 100% integral (WICKBOLD)  
33g (1 unid) - 84kcal e 3,2g de fibras

# TORRADAS

Outra alternativa aos pães, muito interessante para levar na bolsa/mochila. **Em geral, 3 unidades equivalem a uma fatia de pão.**



Torrada integral (BAUDUCCO)  
3 unidades - 69kcal



Torrada 100% integral (WICKBOLD)  
3 unidades - 87kcal



Torrada integral (VISCONTI)  
3 unidades - 69kcal

# BISCOITOS DE ARROZ

**Mais uma opção de lanche que pode substituir pães e torradas,** também muito prática para levar na bolsa/mochila. Cada fatia de pão pode ser substituída por 10 biscoitos pequenos ou 4 biscoitos grandes.



Biscoito de arroz (CAMIL)  
5 unidades (10g) - 37 kcal



Biscoito de arroz (JASMINE)  
2 unidades (10g) - 37 kcal

# GELEIAS

Prefira opções sem açúcar adicionado, de preferência versões diet.



Queensberry Wellness

Baixa em calorias, sem açúcar e sem adoçantes.



Queensberry Diet

Baixa em calorias. Adoçada com sucralose (não causa gases).



Vitao ZERO

A mais baixa em calorias. Em excesso pode causar gases (adoçantes utilizados).

# CREMES DE QUEIJO

## Requeijão Zero/Cottage/Ricota Light/Creme De Ricota Light/Quark/Light

Estes são produtos para comer com pão, tapioca, biscoitos de arroz e outros (uma alternativa muito superior à margarina/manteiga, por exemplo). A sequência listada está disposta **da mais para a menos recomendada**, uma vez que **o teor de gordura vai aumentando e o de proteínas vai diminuindo** em cada uma delas. Se estes alimentos são novidade na sua alimentação, você pode começar com o creme de ricota ou quark e ir substituindo até se habituar com o cottage, que é a melhor opção.



Queijo cottage (TIROLEZ)  
15g - 13kcal



Requeijão light (VIGOR)  
15g - 27kcal



Creme de ricota light (TIROLEZ)  
15g - 22kcal



Queijo quark light (LAC LÉLO)  
15g - 22kcal

# QUEIJOS BRANCOS

De maneira geral, **quanto mais claro o queijo, menos gordura e mais lactose** ele possui. A **versão light**, normalmente, oferece ainda **menos gorduras** e, consequentemente, **menos calorias**.



Queijo minas light (TIROLEZ)  
30g (1 fatia) - 69kcal



Queijo branco (DANUBIO)  
50g (2 col. de sopa) - 63kcal



Queijo branco (VERDE CAMPO)  
30g (1 fatia) - 89kcal

# TOFU

O tofu é um alimento feito a partir do leite de soja e substitui o queijo para quem deseja uma opção vegana, além de poder ser utilizado em receitas como de requeijão/patê de tofu. Existem diversas versões: natural, defumado, temperado com ervas finas e outros.

Normalmente existem produtores de tofu locais que podem lhe oferecer este alimento por preços mais acessíveis que os grandes mercados.



Tofu defumado (FUNGHI DO VALE)

40g (1 fatia) - 26kcal  
2.6g de proteína



Tofu com Ervas finas (FUNGHI DO VALE)

40g (1 fatia) - 26kcal  
2.6g de proteína



Tofu frescal (UAI TOFU)

40g (1 fatia) - 33kcal  
3.8g de proteína



Tofu defumado - (UAI TOFU)

40g (1 fatia) - 56kcal  
8.8g de proteína



Tofu natural - (SAMURAI)

40g (1 fatia) - 26kcal  
4.4g de proteína



Tofu natural (FAMÍLIA HATTORI)

40g (1 fatia) - 25kcal  
3g de proteína

## Aprenda a preparar:

Tofu marinado

Tofu mexido

Patê de tofu

Mousse de tofu com chocolate

# PEITO DE PERU/FRANGO

Este tipo de alimento é **COMPROVADAMENTE CARCINOGENICO**. Recomendo sua exclusão da dieta, exceto como substituição ao presunto tradicional, enquanto não se deixa de consumir ambos. Experimente **substituir por frango desfiado ou atum em água**.



Peito de peru (SADIA)  
2 fatias - 44 kcal e 8g de proteínas



Peito de peru (SEARA)  
2 fatias - 28 kcal e 5,5g de proteínas



Peito de frango defumado fatiado (SADIA)  
2 fatias - 30 kcal e 5,6g de proteínas

## TAHINE

É uma pasta/creme de gergelim extremamente versátil que pode ser utilizada em receitas salgadas e doces, em **substituição à manteiga, margarinas, requeijão, molhos e cremes à base de lácteos e outros**. Contribui para a **ingestão do cálcio diário** para aqueles que **não consomem laticínios**, mas deve ser **consumida com moderação** em virtude do alto **valor calórico**. Leia a lista de ingredientes e opte por aqueles que possuem apenas grãos de gergelim na composição ou tenham a adição de ingredientes naturais para dar sabor, como cacau.



Tahine (ISTAMBUL)  
20g (aprox. 1 col. de sopa) -  
130kcal



Tahine (JASMINE)  
15g (aprox. 1 col. de sopa) -  
94kcal



Tahine (SÉSAMO REAL)  
15g (aprox. 1 col. de sopa) -  
106kcal

# PASTA DE AMENDOIM

Escolha as que possuírem **apenas amendoim torrado** nos ingredientes. Caso seja saborizada, dê preferência para **ingredientes naturais** (cacau, coco ralado, stevia, etc) ou proteína em pó. Outro ponto importante é a presença do **Selo ABICAB** na embalagem, pois a ABICAB é uma associação que **fiscaliza empresas quanto a contaminação por fungos** (aflatoxinas) do amendoim.

Existem também as pastas de castanhas ou nozes, que também são ótimas opções.

**Opções integrais de marcas que possuem Selo ABICAB e melhor custo benefício.**



**(GUIMARÃES) (DA COLÔNIA) Santa Helena (FIRST)**  
**15g (1 c. de sopa) - 87 kcal 15g (1 c. de sopa) - 92 kcal 15g (1 c. de sopa) - 97 kcal**



**(DA COLÔNIA)**



**Santa Helena (FIRST)**  
**15g (1 c. de sopa) - 97 kcal**

Opcões saborizadas com bons ingredientes, mas de custo mais elevado.

## COM PROTEÍNA EM PÓ



**Chocolate branco  
(NAKED NUTS)  
15g - 84 kcal**



**Chocolate com avelã  
(POWER1ONE)  
15g - 83 kcal**



**Chocolate brownie  
(PUTZ!)  
15g - 82 kcal**



**Cookies and cream  
(DR. PEANUT)  
15g - 77 kcal**

**Opções feitas de oleaginosas, de custo mais elevado.**



## Amêndoas com baunilha (CASTANHARIA) 15g - 94 kcal



**Castanha de caju  
(EAT CLEAN)  
15g - 86 kcal**



**Noz pecan com chocolate branco  
(ORIGINAL BLEND)  
15g - 87 kcal**

# GRANOLAS

As granolas são fontes de fibras e nutrientes, mas é importante que você **leia a lista de ingredientes** e escolha as opções que possuam **maior variedade de cereais, grãos, oleaginosas e sementes**. De maneira geral não há grande diferença entre elas. Verifique no rótulo as calorias por porção de (40g) e escolha uma opção de, no máximo, 195kcal.



Granola com Castanha do Pará (JASMINE)

30g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 128kcal



Granola integral sem açúcar (DA MAGRINHA)

40g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 153kcal



Amazonia Granola (DA MAGRINHA)

40g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 150kcal



Granola com coco (MÃE TERRA)

40g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 164kcal



Granola light (FEINKOST)

40g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 149kcal



Granola Supreme (NATURALE)

40g (aprox. 1/2 xíc. de chá) - 138kcal

# ÓLEO DE LINHAÇA OU DE CHIA

**Qualquer marca, desde que seja virgem.** Não há diferença significativa entre os óleos de linhaça marrom ou dourada e de chia, mas o de chia costuma ser mais caro e ter sabor menos acentuado. **Ambos devem ser guardados na geladeira e nunca utilizados para cozinhar.** Podem ser consumidos com a comida, em shakes ou puros (tomando a colher e água na sequência). É interessante que a embalagem seja escura e a data de fabricação recente (não mais do que poucos meses).

Óleo de linhaça



Óleo de chia



# ADOCANTES

Os adoçantes são alvo de grande controvérsia mas, **de maneira geral, seu uso é seguro** (tanto os naturais quanto os artificiais). Todos os **adoçantes terminados em “-ol”, como xilitol e maltitol, devem ser evitados por pessoas com síndrome do intestino irritável e podem causar gases se consumidos em excesso**, mas são boas opções para receitas. O eritritol costuma ser melhor tolerado e possui melhor custo benefício, entretanto, independente da opção, é interessante que **o consumo de adoçantes não seja exagerado**, o que torna o custo de qualquer opção acessível. O esteviol (Stevia) é o produto que recomendo para o uso diário com cafés e sucos. Atente-se para não comprar produtos que misturam estevia com outros adoçantes mais baratos ou açúcares como maltodextrina, por isso leia o rótulo. Stevia, xilitol, eritritol e sucralose são os adoçantes que mais indico, podem ser consumidos por diabéticos e utilizados para cozinhar.

Stevia



- Natural
- Maior sabor residual

Eritritol e xilitol



- Naturais
- Sabor semelhante ao açúcar

Sucralose



- Artificial
- Menor valor / mais acessível

# MOLHOS PARA SALADA

Os molhos para salada industrializados costumam ter **grande quantidade de sódio**, gordura e até mesmo **açúcares/xaropes**, por isso, **versões light ou diet podem ser boas opções**. Além disso, priorize as **listas de ingredientes menores e mais naturais** e utilize-os com moderação, pois geralmente são bastante calóricos.

## ZERO SÓDIO



Zero (HEMMER)  
12g (1 c. sopa) - 2,8 kcal



Orgânico (LEGURMÊ)  
13g (1 c. sopa) - 22 kcal



Cebola e alho (MRS TASTE)  
13g (1 c. sopa) - 19 kcal



Molho Caesar (NUTRICARE)  
12g (1 c. sopa) - 26 kcal

[Veja aqui como preparar um delicioso molho caseiro.](#)

# SNACKS E CHIPS

Os snacks e chips são produtos que devem ser **consumidos apenas eventualmente** (a não ser que façam parte do seu plano alimentar), priorizando sempre aqueles com **pouca ou sem adição de gorduras, sódio e açúcares**. Lembre-se de verificar a tabela nutricional dos produtos, pois grande parte **fornecer muitas calorias em uma pequena porção**, mesmo sendo saudáveis. As melhores opções de snacks são as sementes, castanhas, frutas e/ou legumes desidratados e/ou liofilizados (que **NÃO substituem as frutas e legumes in natura**).



Grão-de-bico com cúrcuma  
(bIo2) 40g - 149 kcal



Mix de frutas e sementes  
(bIo2) 50g - 196 kcal



Semente de abóbora c/ lemon pepper  
(EAT CLEAN) 50g - 176 kcal



Chips de maçã desidratada  
(MÃE TERRA) 32g - 107 kcal

# MASSAS

As massas podem fazer parte do plano alimentar de qualquer pessoa, desde que calculadas as quantidades de forma correta. Caso você não possua doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, **qualquer massa pode ser consumida**. Existem algumas opções sem glúten e/ou que são enriquecidas com leguminosas, sementes, vegetais e temperos naturais, aumentando o seu valor proteico e nutricional, porém, **em termos de calorias, a maioria das massas são semelhantes**.



Macarrão de arroz  
(URBANO)



Com feijão (mais proteico)  
(URBANO)



Com grão-de-bico  
(MOSMANN)



Com chia, alho e espinafre  
(SUNDHED)



100% trigo integral  
(VILMA)

# PRODUTOS ORGÂNICOS

Produtos orgânicos são vantajosos por serem **produzidos sem ou com menos agrotóxicos e/ou produtos químicos sintéticos**, porém **não são superiores em termos nutricionais**. Caso você tenha condições de investir em alimentos *in natura* em versões orgânicas (frutas, verduras, legumes, leguminosas e outros) isto é ótimo, mas **não deixe de consumir estes alimentos em sua versão normal caso os orgânicos não estejam ao seu alcance**. Produtos industrializados orgânicos podem ser saudáveis ou não, a depender dos seus ingredientes.

**Estas são algumas opções práticas e saudáveis:**



# PRODUTOS À BASE DE SOJA

A soja é uma excelente leguminosa para ser incluída na alimentação, principalmente do público vegetariano/vegano, pois fornece um **bom aporte proteico**. É um **alimento versátil**, que pode ser consumido de diferentes formas e está presente em diversos produtos no mercado, como os leites vegetais, tofu e o molho shoyu. Veja algumas opções:

## Proteína de soja texturizada

Disponível em farinha/pó ou em diversos tamanhos, podendo ser utilizada em várias receitas.



## Soja (grão)

Pode ser preparada semelhante ao feijão e às outras leguminosas.



## Sucrilhos/Flocos de cereais

Opção de flocos de cereais saborizado, proteico e vegano. É um "sucrilhos" proteico.



## Tempê

Versão da soja ou outras leguminosas fermentadas.



## "Leite" de soja em pó



## Creme de leite e leite condensado de soja



## Produtos à base de soja em substituição aos produtos de origem animal.

A depender da lista de ingredientes e tabela nutricional, podem ou não ser opções saudáveis, porém, de qualquer forma, podem auxiliar na transição para o vegetarianismo, para aqueles que gostam do sabor.

## Linguiça de soja



## Hambúrguer e bife de soja



## Almôndega de soja



# CHOCOLATES

Opte pelas versões **70% ou acima** e com lista de ingredientes curta. Versões ao leite, branco, meio amargo e outras também podem ser consumidas se tiverem suas calorias calculadas de acordo com as suas necessidades.



Chocolate 70% (NUGALI)  
25g (1 quadradinho) - 119kcal



Chocolate 70% (NEUGEBAUER)  
22g (1/4 barra) - 110kcal



Chocolate Meio Amargo (MOTHER)  
40g (1 unidade) - 193kcal



Chocolate 70%  
Nibs de cacau (TALENTO)  
25g (3 quadradinhos) - 136kcal



Chocolate 70% (DIVINE)  
25g (3 quadradinhos) - 135kcal



Chocolate Zero 80% (DIVINE)  
25g (3 quadradinhos) - 122kcal

# DOCES MENOS CALÓRICOS

Estes doces possuem menos calorias quando comparados à versões normais dos mesmos, visto que são **reduzidos ou zero em açúcares/gorduras** e/ou **possuem ingredientes substitutos para saborizar** (adoçantes, por exemplo). Entretanto, isto **não significa que sejam opções saudáveis** para o consumo diário. A vantagem do seu consumo está na redução de danos em relação as versões tradicionais.



**Sorvete Fit Me - (PAVILOCHE)**  
aprox. 130 a 170 kcal em 1/2 pote



**Sorvete (LOWKO) Vegano**  
42 kcal



**Picolé Chicabon zero (KIBON)**  
74kcal por unidade



**Marshmallow zero açúcar**  
(FLORESTAL) - 65 kcal em 30g



**Suspiro zero açúcar**  
(MERENGUINHO) - 18 kcal em 10g



**Creme de chocolate vegano**  
(SNACKOUT) - 44 kcal em 20g



**Caldas zero calorias (MR.**  
**Taste) - 0 kcal**

# BARRAS

## Barras de cereais/Barras de proteína/Barras de fruta

Escolha as que possuírem maior quantidade de ingredientes naturais (cereais, grãos, sementes, oleaginosas, frutas secas, proteína em pó, etc) e menor quantidade de açúcares, gorduras e aditivos. Quando a barra for de proteína, verifique a tabela nutricional e escolha as que possuam mais proteína do que carboidrato na porção.

### Barras de frutas e/ou sementes (veganas)



(LOVE HART'S)  
1 un. (25g) - 105kcal



(BANANA BRASIL)  
1 un. (20g) - 68kcal



Levittá (BANANA BRASIL)  
1 un. (10g) - 45kcal

### Barras de proteína veganas



(NUTRIFY) 1 un. (40g) - 112kcal  
Carboidratos - 4,8g  
Proteínas - 13g



(BOLD) 1 un. (60g) - 261kcal  
Carboidratos - 18g  
Proteínas - 18g



(NUTRATA) 1 un. (40g) - 142kcal  
Carboidratos - 7g  
Proteínas - 11g



(GROWTH) 1 un. (40g) - 160kcal  
Carboidratos - 10g  
Proteínas - 10g

### Outras opções proteicas



(ESSENTIAL NUTRITION) 1 un. (70g) - 283kcal  
Carboidratos - 17g  
Proteínas - 20g



(ATLHÉTICA) 1 un. (32g) - 110kcal  
Carboidratos - 7g  
Proteínas - 10g



(INTEGRALMÉDICA) 1 un. (90g) - 362kcal  
Carboidratos - 28g  
Proteínas - 30g



(MAX TITANIUM) 1 un. (90g) - 359kcal  
Carboidratos - 29g  
Proteínas - 29g



(BOLD) 1 un. (60g) - 255kcal  
Carboidratos - 19g  
Proteínas - 20g



(PROBIÓTICA) 1 un. (40g) - 145kcal  
Carboidratos - 14g  
Proteínas - 16g

## Suplementos Alimentares

# PROTEÍNAS EM PÓ

### Proteínas Vegetais

Os preços variam muito em função da qualidade e do tipo de proteína. A **proteína isolada de soja** é a mais barata e de ótima qualidade, mas não costuma agradar no sabor, podendo ser utilizada para **misturar com outra proteína mais saborosa**. Exemplo: soja sem sabor + ervilha sabor chocolate.

Algumas marcas já oferecem misturas (blends) prontos de diferentes formas de proteínas.



Wise Health - Bom custo-benefício  
[Clique aqui](#)



Mother- Melhor sabor e qualidade/maior custo  
[Clique aqui](#)



Growth Supplements - Bom custo-benefício  
[Clique aqui](#) (soja, arroz, ervilha e blend)

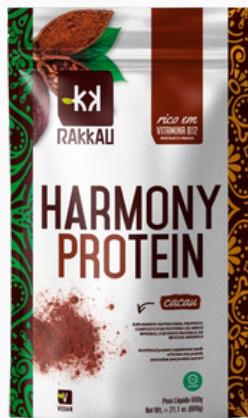
# PROTEÍNAS EM PÓ

## Proteínas Vegetais

Outras opções:



New Nutrition  
[Clique aqui](#)



Rakkau  
[Clique aqui](#)



Mais Mu  
[Clique aqui](#)



Hart's Natural  
[Clique aqui](#)



Nutrify  
[Clique aqui](#)



Atlhetica  
[Clique aqui](#)

# PROTEÍNAS EM PÓ

## Whey protein

**A versão concentrada é a mais adequada para a maioria das pessoas.** Uma boa

Whey possui cerca de 80% de sua composição de proteínas (multiplique a quantidade de proteínas por dose por CEM e divida pelo peso da porção. **Exemplo:**

25g de proteína em 30g da porção –  $25 \times 100 = 2500 / 30 = 83,3\%$ ). Você poderá investir mais ou menos dinheiro nesta compra, dependendo da importância que der ao sabor e aos ingredientes utilizados.

### Melhor custo benefício

Wise health - [Clique aqui](#)

Growth - [Clique aqui](#)



### Custo intermediário:

Puro Whey - Performance

[Clique aqui](#)



### Custo mais elevado:



Athletica Best Whey  
[Clique aqui](#)



DUX  
[Clique aqui](#)

# PRÉ TREINOS



Cafeína 200mg (WISEHEALTH)  
[Clique aqui](#)



Caféína 200mg (DUX)  
[Clique aqui](#)

# CREATINA

Os produtos são de qualidade similar entre as marcas, contanto que de uma empresa idônea.  
Opte por um produto que seja 100% creatina monohidratada.



Wise Health (pote 100g)  
[Clique aqui](#)



Max Titanium (pote 150g)  
[Clique aqui](#)



Integralmedica (pote de 150g)  
[Clique aqui](#)

# ÔMEGA-3 (EPA/DHA)

Os suplementos de ômega-3 **variam bastante em sua composição** e podem ser mais ou menos concentrados. Os compostos que **mais nos interessam são o EPA e DHA**, constantes na tabela nutricional. É interessante consumir pelo menos 1g da soma de EPA + DHA no dia, o que pode ser obtido com 1 cápsula ou, às vezes, até 4 ou mais. **Quanto menos cápsulas, mais concentrado e melhor o produto.** É importante optar por marcas de confiança para reduzir os riscos de contaminação com metais pesados

## Essential Super Ômega-3

Melhor opção do mercado/maior custo  
Tomar 1-2 cápsulas por dia  
[Clique aqui](#)



## Pure Ômega 3 Tg

[Clique aqui](#)



## Miralis DHA Alga

Opção vegana  
[Clique aqui](#)



## ÔMEGA 3 WiseHealth

[Clique aqui](#)



Para obter descontos na Wise Health utilize o código: **NUTRIFILOPE**

# **SENTIU FALTA DE ALGO?**

**O MEU OBJETIVO É MELHORAR SEMPRE, POR ISSO TODAS AS SUAS CRÍTICAS E SUGESTÕES SÃO BEM VINDAS!**

**SE DESEJAR ME INDICAR ALGUM PRODUTO OU TIVER SENTIDO FALTA DE UMA CATEGORIA ESPECÍFICA, NÃO DEIXE DE MANDAR UMA MENSAGEM ATRAVÉS DO INSTAGRAM OU WHATSAPP**

