



# PLANT BASED

*Chef Anna Garcia*  
TEORIA



# O QUE É ALIMENTAÇÃO PLANT BASED OU À BASE DE PLANTAS?

Uma alimentação à base de plantas é composta essencialmente por **alimentos vegetais** no seu estado mais natural ou minimamente processado.

**Novo termo para alimentação vegana?** Não exatamente. As dietas baseadas em plantas são caracterizadas pela eliminação ou apenas redução do consumo de produtos de origem animal.



## ESTÃO INCLUÍDOS NA LISTA:

- Frutas e legumes (fitonutrientes diversos e fibras)
- P.A.N.C (plantas alimentícias não-convencionais)/ verduras, especialmente as verde-escuras (ótimas fontes de fibra, ferro, cálcio, entre outros)
- Sementes e oleaginosas (chia, linhaça, castanhas, que são ótimas fontes de óleos saudáveis, proteínas, minerais e fibras)
- Leguminosas (proteínas, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio, minerais)
- Flores comestíveis e brotos germinados
- Alimentos fermentados naturalmente (bebidas probióticas, pickles, queijos e iogurtes veganos, que promovem o equilíbrio da flora intestinal entre outros benefícios)
- Algas e levedura nutricional
- Superalimentos / suplementos naturais  
(alta densidade nutricional e antioxidantes, que turbinam o corpo e o cérebro).

## NÃO ESTÃO INCLUÍDOS NA LISTA:

- Produtos altamente processados, que são pobres em nutrientes e trazem poucos ou nenhum benefício à saúde (mesmo os de origem vegana, como sucos de caixinha, salgadinhos, sanduíches, sorvetes e massas)
- Refrigerantes ou similares
- Produtos de origem animal (carnes, leites, derivados, mel e mesmo suplementos proteicos de origem animal)
- Maioria dos produtos encontrados em supermercados, em embalagens.

# TIPOS DE DIETA À BASE DE PLANTAS:

**VEGETARIANA SAUDÁVEL** - dieta à base de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, tubérculos, leguminosas, grãos, sementes e cereais, chás e café naturais, fermentados e superalimentos. Vegetarianos podem dispor de alguma manteiga, iogurte, queijos e ovos.

**VEGANA SAUDÁVEL** - dieta estritamente à base de alimentos do reino vegetal, in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, tubérculos, leguminosas, grãos, sementes e cereais, chás e café naturais, fermentados e superalimentos.

**VEGETARIANA/VEGANA NÃO-SAUDÁVEIS** - dieta à base de alimentos processados, como sucos e outras bebidas prontas, refrigerantes, frituras, doces, balas, chicletes e produtos carregados de conservantes, colorantes, espessantes e acidulantes artificiais, massas, pães, pizzas com farinhas refinadas.

EXISTEM AINDA ALGUMAS VARIAÇÕES DENTRO DO VEGANISMO, QUE SÃO VERDADEIROS MOVIMENTOS E COM MUITOS ADEPTOS PELO MUNDO:

**ALIMENTAÇÃO VIVA OU CRUDIVORISMO** - (Living/raw diet), dieta em que os alimentos são consumidos em sua forma mais natural e crus. Alimentos crus ou vivos são alimentos que não foram expostos a temperaturas acima de 46,1 °C (115 °F).

**FRUGIVORISMO** - (frutarianism), é uma dieta à base de alimentos crus, estritamente composta por frutas, frutos, sementes e oleaginosas.





# E QUAL É A DIETA ADEQUADA PARA VOCÊ?

*ONE SIZE DOES NOT FIT ALL!  
(UM MODELO ÚNICO NÃO ATENDE A TODOS):*

Faça um check-up médico e consulte um nutricionista antes de adotar qualquer dieta. O importante é comer o mais variado possível, entre alimentos crus e cozidos, de grupos diferentes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras), na quantidade e frequência ideais para o seu perfil, priorizando alimentos:

- Naturais e integrais
- Frescos
- In natura ou minimamente processados
- Livres de processos industriais ou geneticamente modificados
- Orgânicos, sempre que possível
- Sazonais e locais, apoiando produtores locais e práticas sustentáveis para o planeta, a sociedades e os animais.

*Neste curso, tenho o prazer de te apresentar um universo culinário não somente delicioso, mas também **nutricionalmente denso, belo e colorido.***



# **TÉCNICAS** NO PREPARO DA ALIMENTAÇÃO PLANT-BASED





Cozinhar refeições à base de plantas é fácil e prazeroso. Para iniciantes, no entanto, pode ser bastante intimidante no começo. Sem ovos, sem leite, sem queijo ou carne • **o que mais há para cozinhar?!**

**A resposta: infinitas são as possibilidades.** A combinação de alimentos, técnicas e criatividade nos permite, com simplicidade, equilíbrio, consideração e diversão, preparar pratos lindos e saudáveis, como os que você está aprendendo neste curso.

Para incrementar receitas e aumentar o poder nutricional dos alimentos e sua absorção por nosso organismo, algumas técnicas são comumente utilizadas na cozinha plant based.

#### IMERSÃO OU DEMOLHA/HIDRATAÇÃO:

Prática na qual as sementes, grãos e oleaginosas são colocados de molho em água potável para ativação do poder germinativo, fazendo com que essa semente desperte de seu estado "adormecido" e comece a liberar enzimas que irão fazer com que ela se transforme num germinado. O processo também é de "limpeza", pois elimina antinutrientes, chamados fitatos, que impedem a boa absorção de nutrientes pelo corpo. O tempo de demolha varia de acordo com cada semente ou oleaginosa.

#### GERMINAÇÃO:

Etapa posterior a demolha/hidratação, em que as sementes e oleaginosas se desenvolverão.

# CONFIRA OS NUTRIENTES DE ALGUMAS SEMENTES:

- Alfafa: tem vitaminas B1, B3, B5, B6, C, E, K e pró-vitamina A; minerais: cálcio, cobre, potássio, magnésio, ferro, selênio, zinco
- Grão de bico: tem vitamina C; minerais: ferro, cálcio, magnésio
- Lentilha: tem vitaminas: ácido fólico, C, E; minerais: ferro fósforo, potássio
- Semente de abóbora: tem vitaminas do complexo B; minerais: zinco
- Semente de girassol: tem vitaminas do complexo B, E; minerais: cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio
- Trevo: tem pró-vitamina A
- Trigo: tem vitaminas do complexo B, E, folacina; minerais: ferro, magnésio, manganês

Os brotos têm várias aplicabilidades na culinária plant based: podem ser incorporados à sucos e vitaminas, saladas, decoração de todos os pratos e o que mais a sua criatividade mandar. O uso de brotos aumenta muito o conteúdo nutricional dos pratos, fornece um alimento "vivo" e, em geral, ajuda a melhorar a saúde do corpo. Além disso, os brotos orgânicos são livres de defensivos agrícolas.







# GRÁFICO DE REFERÊNCIA DE IMERSÃO E GERMINAÇÃO

CASTANHA-DE-CAJU	2-6 horas de molho/ não germina
NOZES PECAN	4-6 horas de molho/ não germina
AMÊNDOAS	8-12 horas de molho/ 12 h germinação
NOZES	4-7 horas de molho/ não germina
CASTANHA-DO-PARÁ	não deixar de molho/ não germina
FEIJÃO AZUKI	8h de molho/ 3-5 dias germinação
GRÃO-DE-BICO	12h de molho/ 12 h germinação
LENTILHA	8h de molho/ 12 h germinação
FEIJÃO MUNGO	1 dia de molho/ 3-5 dias germinação
TRIGO KAMU	7h de molho/ 2-3 dias germinação
TRIGO	7h de molho/ 2-3 dias germinação
AVEIA EM GRÃO	6h de molho/ 2-3 dias germinação
CENTEIO	8h de molho/ 2-3 dias germinação

**Fonte:**  
Evergreen.ie

CEVADA	6-8h de molho/ 2 dias germinação
TRIGO SARRACENO	15min de molho/ 1-2 dias germinação
QUINOA	2 h de molho/ 1-2 dias germinação
PAINÇO	8h de molho/ 2-3 dias germinação
ARROZ	9h de molho/ 3-5 dias germinação
MILHO	12h de molho/ 2-3 dias germinação
SEMENTE DE ABÓBORA	8h de molho/ 1-2 dias germinação
SEMENTE DE CÂNHAMO	não deixar de molho/ não germina
SEMENTE DE GIRASSOL	2h de molho/ 2-3 dias germinação
SEMENTE DE LINHAÇA	8h de molho/ dificilmente germina
FENO GREGO	8h de molho/ 3-5 dias germinação
ALFAFA	8h de molho/ 2-5 dias germinação
SEMENTE DE GERGELIM	8h de molho/ 1-2 dias germinação
PINHOLI	não deixar de molho/ não germina
PISTACHE	não deixar de molho/ não germina





# GERMINANDO EM CASA

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Sementes, grãos ou oleaginosas de boa qualidade e orgânicas (cruas e sem sal, em seu estado mais natural)
- Água potável
- Local arejado na cozinha
- Potinhos de vidro com tampa (tamanhos variados)
- Peneira, voal, pano tipo fralda ou gaze
- Elástico para segurar o pano
- Escorredor de prato ou qualquer outra superfície para inclinar os potes para baixo em 45 graus.
- Bandejas, pratos, vasos para germinar (ou kit da Broto Fácil, que já tem tudo o que você precisa, inclusive as sementes)
- Opcional: terra fresca, vasos, para germinação com terra

## **IMPORTANTE:**

Como toda prática na cozinha, atenção à correta higienização das mãos, utensílios e áreas de trabalho, durante todo o processo de germinação.



## INSTRUÇÕES:

- 1 •** Selecionar sementes, grãos, leguminosas ou oleaginosas de sua preferência (ou combinação deles). A medida varia conforme a quantidade que irá consumir. Eu normalmente faço 2 colheres de sopa por vez, 2 ou 3 qualidades. Rende bastante e faço frequentemente.
- 2 •** Lavar bem e colocar num pote de vidro com o triplo de água, pelo tempo de imersão ideal (vide tabela), longe do alcance da luz solar. Tampe com pano ou tampa furadinha, permitindo boa circulação de ar.
- 3 •** Após o período, enxaguar 2 ou 3 vezes. Usar pano, voal com elástico ou tampa furadinha. Inclinar para baixo em 45 graus, num escorredor de prato, permitindo boa circulação de ar.
- 4 •** O tempo de germinação varia, mas podemos notar o "narizinho" crescendo. Durante o processo, lave e enxague os brotos 2-5 vezes/dia. Descarte a água e deixe o vidro inclinado para baixo em 45 graus.
- 5 •** Transfira os brotos para um prato furadinho (escorredor de massa funciona bem), bandeja para germinação no ar ou vaso com terra.
- 6 •** Borrife água, à medida, para manter os brotos hidratados.
- 7 •** Os brotos devem ser consumidos frescos, mas duram até 7 dias em geladeira, quando armazenados adequadamente. Eu guardo os meus num pote de plástico com tampa, protegidos com papel-toalha (que absorve excesso de umidade e os mantém frescos).





# MÉTODO DE DESIDRATAÇÃO:

A desidratação é um dos processos mais antigos de preservação de alimentos e nos fornece uma conexão entre os mundos de alimentos cozidos e crus. É um método de preservação que ajuda a reter enzimas e nutrientes.

O processo remove a água e impede o crescimento de bactérias, leveduras e mofo. É uma maneira de incluir mais alimentos naturais em sua rotina, como frutas e vegetais secos, crackers de linhaça, barras de cereal, granola, chips de legumes e muitas outras receitas. Para desidratar alimentos são necessárias 3 condições:

- **FONTE DE CALOR – SOL, DESIDRATADOR OU FORNO**

quente o suficiente para forçar a extração da água do alimento, mas demasiado baixa para o cozinhar (entre os 40°C e os 65°C);

- **BAIXA UMIDADE DO AR**

para facilitar desidratação, pois quanto mais alta a umidade externa, mais demorado o processo;

- **VENTILAÇÃO DO AR**

uma boa ventilação permite um processo mais rápido e com melhores resultados.

O ideal é ter um desidratador de baixa temperatura, que possibilita como o próprio nome já diz, à baixas temperaturas, preservar enzimas e nutrientes essenciais ao nosso corpo; ou seja, não mata ou dissipa enzimas e nutrientes com o calor de um forno convencional. Abaixo de 46.1C/115F, conseguimos manter as enzimas e propriedades nutricionais dos alimentos.

Caso você não possua um, pode usar o forno convencional. Preaqueça o forno na temperatura mais baixa e o deixe semiaberto durante o processo, para garantir circulação de ar e também que se esfrie um pouco, evitando cocção do alimento.



## DICAS:

Para que as frutas se desidratem adequadamente, você deve perfurar a pele para permitir que a umidade escape. Isso é feito cortando, laminando ou picando. É uma boa ideia secar seus próprios alimentos, como chips de frutas e legumes, para evitar adição de açúcar ou conservantes, como a maioria das opções no mercado. Procure sempre desidratar a uma temperatura inferior a 65C para ajudar a preservar as enzimas e nutrientes. Uma vez que sua fruta esteja seca, certifique-se de resfriá-la completamente antes de embalar.

Mantenha esses alimentos em recipientes herméticos de vidro ou plástico no lugar mais frio, mais escuro e seco que você encontrar. Todos os alimentos desidratados são diretamente afetados pela umidade, calor e luz. Devidamente armazenados, eles têm uma vida útil de 6 a 12 meses, dependendo da qualidade do preparo e dos produtos.



Legumes e verduras também podem ser desidratados. A qualidade do seu legume fresco determinará o sabor e a textura do produto acabado. Certifique-se de lavá-los bem e remover qualquer parte não comestível. Corte os legumes uniformemente e encha o desidratador. Não perturbe o processo de secagem, adicionando mais legumes em um momento posterior. Os vegetais secos deterioram-se mais rapidamente que as frutas secas, porque o aumento da atividade enzimática não é compensado pela maior concentração de açúcar e ácido encontrada nas frutas secas.

Portanto, quanto mais tempo os vegetais secos são armazenados, menos sabor, cor, textura e teor de nutrientes permanecem. O ideal é consumi-los no máximo em 4 meses.

Crackers, granolas, farinhas, chips de vegetais temperados, pães, bolos e cookies vivos, temperos, reduções, geleias, wraps e muitas outras receitas podem ser feitas no desidratador.

Também podem ser desidratados: ervas, cascas de legumes e sobras de outros alimentos naturais, cogumelos frescos, flores... quase tudo pode.

## FERMENTAÇÃO:

Alimentos e bebidas fermentadas são produtos básicos da dieta humana e vem sendo produzidos e consumidos desde o desenvolvimento das civilizações humanas. São ricos em bactérias probióticas e são encontrados na forma de iogurtes, pickles e bebidas lácteas ricas em lactobacilos vivos.

A Culinária Viva apresenta as versões vegetais desses "tipos culinários" em preparações livres de lactose, derivados de animais e açúcar, além de não conterem conservantes, aromatizantes e demais elementos próprios da indústria. Totalmente livre de cozimento, os alimentos têm sua fermentação privilegiada.



**Kombucha, kefir, pickles, chucrute/kimchi/sawerkraut** são alguns nomes na longa lista de alimentos e bebidas produzidos há longas datas.

O probiótico que você aprendeu neste curso chama-se **Rejuvelac**.

Esta maravilhosa bebida fermentada pode ser feita a partir de grãos orgânicos como trigo, trigo sarraceno e quinoa, num processo simples de germinação e fermentação.

Para fermentar, você vai precisar:

- Potes de vidro com tampa, de vários tamanhos (tipo de conserva)
- Pano tipo gaze ou de prato, voal
- Ingredientes de boa qualidade, frescos, de preferência orgânicos

VOCÊ  
ENCONTRA  
O PASSO-  
A-PASSO  
DE COMO  
PREPARAR SEU  
REJUVELAC  
NO E-BOOK DE  
RECEITAS.

# MÉTODOS DE PROCESSAR, PRENSAR E BATER:

Ótimos para trabalhar texturas e criar novas versões de alimentos ou combinação deles, aumentando as opções de preparo de receitas deliciosas e saudáveis. Na culinária natural, criamos por exemplo, bases líquidas à partir de sucos de frutas e vegetais, para sucos, vitaminas, molhos, caldas; massas para pães, bolos e crackers; sopas, cremes e sorvetes, entre outros.

Comumente, os equipamentos utilizados nesses métodos são:

- Centrífugas;
- Prensas hidráulicas e centrífugas de prensagem a frio;
- Moedores;
- Processadores;
- Liquidificadores (comum e de alta velocidade, de uso caseiro e profissional);
- Batedeiras;
- Equipamentos multifuncionais.







**CENTRÍFUGAS, PRENSAS HIDRÁULICAS E MÁQUINAS DE PRENSAGEM A FRIO:** são equipamentos utilizados para extração de sucos de vegetais e frutas. Equipamentos de baixa rotação, como as prensas são os mais indicados, pois são capazes de extrair o máximo de nutrientes, sem que haja aquecimento ou geração de atritos, evitando a oxidação de nutrientes e perda de enzimas naturalmente presentes nos alimentos. Diferentemente das centrífugas comuns ou liquidificadores, onde há formação de calor durante o preparo e aumento do contato com oxigênio, levando à perda de nutrientes e enzimas.

**PROCESSADORES E MOEDORES:** ideais para ralar, picar, triturar, fatiar, moer, misturar massas pesadas (pães, bolos, docinhos), preparar molhos, patês, manteigas vegetais, entre outros. Diferentemente do liquidificador, o processador dá uma excelente consistência, de cremosidade com pedacinhos.

**LIQUIDIFICADORES:** já são ótimos para dar consistência cremosa e homogênea a cremes, sopas, molhos, sucos e vitaminas. Um liquidificador de alta velocidade é o item mais comum da cozinha plant based, mas não é uma exigência. Um bom liquidificador comum faz um trabalho similar dependendo da receita, porém demanda mais tempo e paciência. A diferença é que além da potência, o liquidificador de alta velocidade tem mais variações de velocidade, o que permite o preparo de diferentes ingredientes com diferentes resultados. Nele, conseguimos preparar de sorvetes à sopas bem quentes, pois é capaz de quebrar e triturar alimentos congelados, bem como esquentá-los. A textura atingida é única, o que um liquidificador convencional não consegue.



## MARINADA:

Método antigo culinário, primitivamente usada para conservar alimentos. Na culinária plant based, utilizamos para amaciar, realçar e incorporar sabores, retirar ou adicionar umidade (como salmoura na beringela com limão para retirar o amargo) e preparo de alimentos para os passos seguintes da receita. Neste curso, você aprenderá a marinar lâminas de beterraba crua para dar textura macia à nossa receita de ravioli. Você pode marinar cogumelos, cenouras, abobrinha, pepino, frutas fatiadas e vários outros alimentos, com temperos para criar deliciosas receitas.

---

## OUTROS MÉTODOS DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS - COCÇÃO USANDO CALOR

### AMORNAR:

Muito comum na culinária viva, esse método de preparo serve para amornar preparações cruas, conferindo-lhes temperatura média, onde se pode tocar a panela com as mãos sem se queimar.

### COZIMENTO LENTO:

Alguns alimentos têm aumento da biodisponibilidade de nutrientes quando consumidos crus, enquanto outros são melhores quando cozidos, como é o caso de espinafre e outros verdes folhosos escuros. As refeições cozidas lentamente, quebram as fibras, facilitando absorção e proporcionando um outro sabor aos alimentos.

## ASSAR NO FORNO:

Método de cocção de aplicação de calor seco, em ambiente fechado e com calor controlado. A característica dessa forma de cocção é a conservação dos sucos internos dos alimentos. É ótimo para cozinhar os legumes, preservando sabor, cor, textura sem contato com água.

## SALTEAR:

Este método consiste em preparar o alimento em frigideiras apropriadas, com calor seco e gordura - em alta temperatura, sem tampa e agitando-os em movimentos contínuos de ondas, fazendo com que os alimentos "pulem". Não é a melhor opção de cocção em minha opinião, mas certamente é uma alternativa à fritura. Ocasionalmente, preparo tomatinhos ou outros legumes em cubos assim. Fica uma delícia. Os itens salteados devem ser servidos imediatamente após preparação, para preservar sua textura, que pode ser modificada rapidamente com a perda de líquidos.

## COZIMENTO A VAPOR:

A cocção por calor úmido é um método de cocção mais lento, por meio da penetração do vapor no alimento, ou seja, sem que haja o contato direto do alimento com o líquido, restringindo-se apenas à ação do vapor na preparação. Uso muito para brócolis e couve-flor, cenoura e outros legumes. É uma ótima alternativa para preparar legumes, mantendo a textura, cor, sabor e propriedades nutritivas.

## REFOGAR:

Utiliza gordura e água interna do alimento, que devem ser aquecidos em fogo alto rapidamente. Deve se manter a panela sem tampa para evaporar o líquido obtido (cebola, espinafre, couve).

## ENSOPAR:

Refogar o alimento acrescentando uma quantidade razoável de líquido necessário para amaciar o alimento (sopas, cereais e grãos. Panela comum ou de pressão podem ser usadas).





## DICAS DE EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

- Liquidificador comum ou de alta velocidade
- Processador de alimentos
- Fogão
- Forno elétrico ou a gás
- Desidratador de alimentos
- Panelas/ refratários de vidro, revestimento de cerâmica, pedra, barro, aço inox. Pannelas de teflon, ferro, alumínio devem ser evitadas devido à transferência de metais e componentes tóxicos para os alimentos
- Raladores, fatiadores, laminadores (Mandolin)
- Nicer Dicer (Caixa para cortes de alimentos)
- Facas de corte
- Medidores (xícaras, colheres, líquidos)
- Espátulas
- Peneira
- Saco para coar leites e queijos (panela furada, voal, coador)
- Pegador
- Potes herméticos para desidratados (seladora também é uma ótima alternativa)
- Kit de germinação Broto Fácil
- Moedor de pimentas e especiarias (manual ou elétrico)



## MAIS DICAS DA CHEF - ERVAS E ESPECIARIAS

Ervas e especiarias são aliadas importantes na culinária, pois dão aquele toque especial, sabor diferenciado e muitas vezes exclusivo. O papel das ervas e das especiarias na cozinha é enriquecer o sabor dos alimentos, além de terem propriedades medicinais que podem curar e prevenir várias doenças.

*O USO DE ERVAS E ESPECIARIAS DE CADA REGIÃO DO MUNDO FOI DETERMINADO, PRINCIPALMENTE PELO QUE A NATUREZA OFERECE, DEPENDENDO DO CLIMA E DO SOLO.*

*NO BRASIL, ENCONTRAMOS UMA GRANDE VARIEDADE, AQUI CULTIVADAS OU IMPORTADAS.*

Eu recomendo a compra de especiarias inteiras, quando possível, em vez de especiarias em pó, e triturá-las em pequenas quantidades, conforme necessário, para maximizar o sabor e a fragrância. Você pode usar um moedor de especiarias elétrico. Eu costumo moer não mais temperos do que eu vou usar em um mês ou menos, e para as especiarias usadas com pouca frequência, apenas o que eu preciso para um prato. Comprar temperos pré-moídos e usá-los por um longo período é semelhante a fazer café por muito tempo depois de ter sido moído ou beber vinho dias após abrir a garrafa - o sabor e os aromas desses produtos se dissipam com o tempo ou ficam rançosos.



Com ervas, eu uso frescas ou desidratadas. Mas há grandes razões para usar ervas secas, especialmente porque as ervas frescas duram menos e podem sair mais caras no fim das contas. As ervas secas podem fornecer sabores e fragrâncias mais intensos e concentrados do que as frescas. Para atingir a mesma intensidade entre ervas frescas e secas, use três vezes mais ervas frescas do que as secas.

Eu sempre compro ervas orgânicas e temperos quando disponíveis, uma vez que os produtos não-orgânicos podem ter sido cultivados usando pesticidas e são comumente submetidos a irradiação e outros métodos de preservação. Eu compro minhas ervas e especiarias em lojas especializadas com boa rotatividade de produtos para garantir ao máxima que são bem frescos. Em vez de comprar misturas de especiarias, como o tempero italiano Herbs de Provence eu crio minhas próprias misturas e meu armário de cozinha é um verdadeiro gabinete de fórmulas mágicas para minhas comidinhas.





# LISTA DO QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA COZINHA:

- Sal marinho/ flor de sal
- Alho e cebola - dupla imbatível
- Aipo, beterraba em pó (ótimo corante)
- **CONDIMENTOS** - pimenta-do-reino (branca, preta, verde), pimenta síria, pimenta rosa, caiena, pápricas (doce, picante e defumada), pimenta chilli/ calabresa, ervas finas desidratadas, cravo, canela, cardamomo, curry, cominho, açafrão da terra/ cúrcuma, gengibre, anis estrelado, kummel, mostarda em grãos, noz moscada, papoula em sementes, raiz forte, zattar
- **ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS** - Salsinha e cebolinha, manjericão, manjerona, tomilho, orégano, alecrim, hortelã, coentro, dill, endro, estragão, louro, sálvia...



## OUTROS:

- **VINAGRES** - de maçã, vinho, arroz, balsâmico
- **GORDURAS** - azeite extra virgem, óleo de coco, abacate (óleo de abacate), oleaginosas, chia, linhaça
- **MOLHO DE SOJA** - shoyu, shoyu de coco, aminos, tamari
- **AÇÚCARES** - néctar de coco, açúcar de coco, stévia, xilitol, pasta de tâmaras, melado de cana, melado de romã, mapple syrup
- **ALGUNS SUPERALIMENTOS** - Flowerberry e Açaí em pó Puravida, Maca Puravida, Spirulina, Clorella e algas variadas, Gojiberry, cânhamo (não comercializado no Brasil), proteína de ervilha ou arroz (vegana e de sabores variados), cacau 100%, nutritional yeast (levedura nutricional)



**PURAVIDA** | ACADEMY 

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR