



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS



GABRIELA DE ASSUMPÇÃO PLANZ LOUREIRO

**DESENVOLVIMENTO E ELABORAÇÃO DE UM *E-BOOK* DE PREPARAÇÕES
VEGANAS**

OURO PRETO

2025

Gabriela de Assumpção Planz Loureiro

Desenvolvimento e elaboração de um *e-book* de preparações veganas

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Nutricionista.

Orientadora: Profa. Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha.

Coorientadora: Profa. Dra. Natália Caldeira de Carvalho.

OURO PRETO

2025

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

L892d Loureiro, Gabriela De Assumpcao Planz.
Desenvolvimento e elaboração de um e-book de preparações
veganais. [manuscrito] / Gabriela De Assumpcao Planz Loureiro. - 2025.
78 f.

Orientadora: Profa. Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha.
Coorientadora: Profa. Dra. Natália Caldeira de Carvalho.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola
de Nutrição. Graduação em Nutrição .

1. Alimentos vegetarianos. 2. Veganismo. 3. Dieta Vegetariana. 4.
Macronutrientes. 5. Custos. 6. Livros eletrônicos. I. Cunha, Simone de
Fátima Viana da. II. Carvalho, Natália Caldeira de. III. Universidade
Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 641:564

Bibliotecário(a) Responsável: Sônia Marcelino - CRB6/2247



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE NUTRICAÇÃO
COLEGIADO DO CURSO DE NUTRICAÇÃO



FOLHA DE APROVAÇÃO

Gabriela de Assumpção Planz Loureiro

Desenvolvimento e elaboração de um e-book de preparações veganas

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Nutricionista

Aprovada em 21 de março de 2025

Membros da banca

Profa. Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha - Orientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)
Profa. Dra. Natália Caldeira de Carvalho - Coorientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)
Profa. Dra. Maria Tereza de Freitas (Universidade Federal de Ouro Preto)
Nutricionista Isabella Deister Butturini

[Simone de Fátima Viana da Cunha], orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 02/08/2025



Documento assinado eletronicamente por **Simone de Fátima Viana da Cunha, COORDENADOR(A) DE CURSO DE NUTRIÇÃO**, em 02/08/2025, às 12:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0952387** e o código CRC **FBD5EEC6**.

Referência: Caso responda este documento, indicar expressamente o Processo nº 23109.002981/2025-83

SEI nº 0952387

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35402-163
Telefone: (31)3559-1810 - www.ufop.br

Dedico este trabalho aos meus avós maternos, Lucy e Celso (*in memoriam*) e à minha tia-avó, Marli (*in memoriam*) que foram minhas primeiras referências na cozinha.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a mim, por não ter desistido em meio a tantos obstáculos e mudanças, sem a minha persistência este trabalho não seria possível.

Agradeço à minha família por ter acreditado em mim. À minha mãe, Fernanda, e minha prima, Tania, por terem sido sempre exemplos de dedicação aos estudos.

Agradeço à minha companheira, Ingrid, por me inspirar tanto e acreditar tanto em mim.

Às minhas amigas de Ouro Preto, Iara e Mariany, por estarem comigo em todos os momentos. Thamires, Débora e Arlinda, pela companhia e risadas boas nesses últimos meses.

A todas as professoras e mestres que me guiaram e me permitiram trilhar o caminho até aqui.

À professora Maria Tereza de Freitas por tanto carinho e suporte.

À minha orientadora, professora Simone de Fátima Viana da Cunha, por ver tanto potencial em mim e tornar possível a execução deste projeto.

Aos meus colegas de curso Richard e Laura por terem colaborado com os primeiros passos deste trabalho.

A toda a equipe da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto pelo trabalho de excelência que garante a educação pública de qualidade.

Agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a minha formação.

RESUMO

A dieta vegetariana consiste na exclusão de carnes e produtos lácteos e está relacionada com questões de promoção e proteção à saúde, ética aos direitos dos animais, meio ambiente, fome e religião. A composição da dieta precisa prezar pela combinação de alimentos *in natura* e minimamente processados em preparações culinárias que atendam aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Este trabalho teve como objetivo elaborar preparações veganas comuns no sudeste brasileiro utilizando ingredientes simples e de baixo custo, mantendo suas características sensoriais, a fim de propiciar um maior número de preparações para esse público. Para isso as preparações foram elaboradas no Laboratório de Técnica Dietética da ENUT/ UFOP e para cada preparação foi elaborada uma ficha técnica de preparo. A estimativa do valor calórico e da quantidade de macronutrientes foi calculada utilizando tabelas de composição de alimentos, e os custos das preparações foram estimados a partir do levantamento dos preços de seus ingredientes, localizados na cidade de Ouro Preto, Minas Gerais. Para cada preparação, calculou-se o custo de cada ingrediente considerando a quantidade usada na receita e o seu preço de mercado e o custo total da preparação foi obtido pela soma dos custos dos seus ingredientes. Foram elaboradas quatorze preparações, incluindo entrada (2), prato principal (3), guarnição (1), molho (2), lanche (2) e sobremesa (4). Os resultados mostraram que é possível criar preparações veganas com adequado aporte de macronutrientes, inclusive proteico, bem como manter a qualidade sensorial e proporcionar receitas de baixo custo à população. As preparações elaboradas no presente estudo apresentaram rendimento, custos e aceitação muito satisfatórios.

Palavras-Chave: Alimentos de origem vegetal. Vegetarianismo. Veganismo. Fichas Técnicas de Preparo. Macronutrientes. Custos.

ABSTRACT

The vegetarian diet excludes meat and dairy products and is associated with health promotion and protection, animal rights ethics, environmental concerns, hunger, and religious beliefs. The composition of this diet should prioritize the combination of fresh and minimally processed foods in culinary preparations that adhere to the principles of variety, balance, moderation, and pleasure. This study aimed to develop common vegan preparations from southeastern Brazil using simple, low-cost ingredients while maintaining their sensory characteristics to expand the range of options available to this audience. The preparations were developed in the Dietetic Technique Laboratory of ENUT/UFOP, and a technical preparation sheet was created for each dish. Nutritional composition was calculated using food composition tables, and preparation costs were estimated based on ingredient prices surveyed in the city of Ouro Preto, Minas Gerais. For each preparation, the cost of each ingredient was calculated according to the quantity used in the recipe and its market price, with the total cost obtained by summing the costs of all ingredients. Fourteen recipes were developed, including appetizers (2), main courses (3), side dishes (1), sauces (2), snacks (2), and desserts (4). The results demonstrated that it is possible to create vegan dishes with an adequate supply of macronutrients, including protein, while maintaining sensory quality and offering affordable recipes to the population. The preparations developed in this study showed highly satisfactory yield, cost, and acceptability.

Key words: plant-based foods, standardized recipes, nutritional composition, macronutrients, costs.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo geral.....	11
2.2 Objetivos específicos	11
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
3.1 Alimentação vegana e vegetariana.....	12
3.2 População vegetariana e oferta de alimentos	14
3.3 Formulação de preparações culinárias: importância para essa população	15
3.4 Fichas Técnicas de Preparo.....	16
3.5 E-book.....	19
4 MATERIAL E MÉTODOS	20
4.1 Formulação das preparações	20
4.2 Estimativa do valor calórico e dos macronutrientes	20
4.3 Custos das preparações	20
4.4 Elaboração do <i>E-book</i>	21
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5.1 Preparações elaboradas e suas Fichas Técnicas de Preparo.....	22
5.1.1 Entrada	22
5.1.2 Prato Principal.....	25
5.1.3 Guarnição.....	30
5.1.4 Molho.....	31
5.1.5 Lanche.....	33
5.1.6 Sobremesa	35
5.2 Valor calórico e quantidades de macronutrientes das preparações veganas.....	42

5.2 Custos total e por porção das preparações.	44
6 CONCLUSÃO	47
REFERÊNCIAS.....	48

1 INTRODUÇÃO

A alimentação vegetariana abrange padrões alimentares que excluem parte ou a totalidade de alimentos de origem animal na alimentação diária, priorizando alimentos de origem vegetal como: cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, verduras, legumes, frutas, dentre outros (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e a *Academy of Nutrition and Dietetics* (AND), vegetarianismo refere-se ao padrão alimentar adotado por todo indivíduo que exclui da alimentação todos os tipos de carne, incluindo carne bovina, suína, aves, peixes e seus derivados, podendo incluir ou não, o consumo de ovos e laticínios (Craig; Mangels, 2009; Slywitch, 2021).

Com base nesse conceito, o padrão alimentar relacionado ao consumo ou não de subprodutos animais pode, ainda, ser classificado da seguinte forma: **ovolactovegetariano**: faz uso de ovos e laticínios, excluindo o consumo de carnes de qualquer espécie de sua alimentação; **lactovegetariano**: não utiliza ovos e carnes, mas faz uso de leite e derivados; **ovovegetariano**: exclui carnes e laticínios, mas consome ovos e produtos com seus derivados; **vegetariano estrito**: exclui todos os alimentos de origem animal; e **vegano**: além de não utilizar nenhum derivado animal na sua alimentação, também busca excluir, na medida do possível e praticável, todos os produtos de exploração animal. Pode-se, também, encontrar na literatura científica, outros termos como: flexitariano: indivíduos que consideram aceitável uma refeição eventual com carne, geralmente, frutos do mar; e semivegetariano: indivíduos que consomem carnes brancas até três vezes por semana (Slywitch, 2021).

Segundo o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2018), cerca de 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa quase 30 milhões de pessoas (Slywitch, 2021).

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS), por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, desencoraja o consumo em excesso de proteínas animais e incentiva o aumento de alimentos de origem vegetal. O órgão considera que a dieta vegetariana pode ser seguida na infância desde que haja atenção redobrada à escolha dos alimentos e à sua combinação, de forma a garantir a oferta de alimentos variados que forneçam quantidades suficientes de nutrientes, em especial o ferro e o cálcio (Brasil, 2014; Ministério da Saúde, 2019).

Alguns autores (Slywitch, 2012; Da Silva, 2015), além da SVB, relatam os principais motivos relacionados à aderência ao vegetarianismo, sendo eles: saúde, ética aos direitos dos animais, meio ambiente, fome e religião.

De modo geral, a alimentação vegetariana bem planejada propicia vantagens, incluindo menores teores de gordura saturada e colesterol, bem como níveis mais elevados de carboidratos complexos, fibras alimentares, magnésio, potássio, boro, folato, antioxidantes, carotenóides e outros fitoquímicos (Craig; Mangels, 2009; Academy of Nutrition and Dietetics, 2016; Agnoli, 2017).

O estilo de vida vegetariano reduz o risco de muitas doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), enquanto a ingestão de carne tem sido relacionada ao aumento do risco de uma gama de DCNT, bem como doenças isquêmicas do coração. Além da exclusão da carne, outros fatores relacionados à dieta vegetariana foram associados à redução do risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2, incluindo: a menor ingestão de gordura saturada e a maior ingestão de fibras, grãos integrais, legumes e nozes. Sendo que a substituição da carne vermelha por proteína de soja ou vegetal reduziu o risco de doença renal em pacientes com diabetes tipo 1 e 2 (Baena, 2015).

Desse modo, reitera-se que é necessário prezar pela combinação de alimentos *in natura* e minimamente processados em preparações culinárias que atendam aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer, e que sejam provenientes preferencialmente de sistemas sustentáveis e que fomentem a agricultura local. As premissas do direito humano à alimentação adequada e saudável e da segurança alimentar e nutricional devem ser incorporadas em todas as práticas para que soluções simplistas de substituição de alimentos e refeições por produtos industrializados prontos para consumo sejam evitadas (Craig; Mangels, 2009; Brasil, 2014; Agnoli, 2017).

Embora o número de vegetarianos no Brasil seja expressivo e o mercado apresente um grande potencial, é comum que muitos vegetarianos enfrentem dificuldades em suas rotinas alimentares, sobretudo para alimentar-se fora de casa, o que pode impactar na vida social e no lazer (Doneda *et al.*, 2020). Portanto, a difusão de novas receitas, que atendam aos pressupostos de uma alimentação adequada e saudável e respeitem a diversidade alimentar podem viabilizar maior inclusão social dos vegetarianos, bem como assegurar a oferta de alimentos seguros e mais saudáveis (Doneda *et al.*, 2020; Slywitch, 2021)

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Desenvolver e padronizar receitas de preparações veganas a serem disponibilizadas para a população em geral.

2.2 Objetivos específicos

- Desenvolver receitas práticas sem adição de produtos de origem animal;
- Padronizar e elaborar as fichas técnicas de preparo de cada preparação;
- Estimar o valor calórico e as quantidades de macronutrientes das preparações elaboradas;
- Calcular os custos total e por porção das preparações;
- Criar um *e-book* com as preparações elaboradas.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A revisão bibliográfica foi realizada com o objetivo de fundamentar teórica e cientificamente o trabalho com dados disponíveis sobre vegetarianismo e veganismo, formulação de preparações vegetarianas e veganas e suas respectivas fichas técnicas de preparo e oferta de alimentos para este público. Para este fim, foram utilizadas as bases de dados Periódico Capes, PubMed, Scielo e Google Acadêmico e as palavras chaves usadas para filtrar os resultados incluíram “vegetarianismo”, “veganismo”, “*vegan dishes*”, “preparações vegetarianas”, “preparações veganas” e “fichas técnicas de preparo”. Através da revisão, buscou-se compreender a alimentação e o estilo de vida vegetariano e vegano, o tamanho da população adepta a esse estilo de vida, as carências e potencialidades do mercado vegetariano e vegano, a importância do desenvolvimento de receitas para esses indivíduos, e o uso de fichas técnicas de preparo.

3.1 Alimentação vegana e vegetariana

A alimentação é uma necessidade básica, e a alimentação humana apresenta peculiaridades, uma vez que está carregada de simbolismos e significados evidenciados pela forma como o ser humano se relaciona com a comida, prepara-a e consume-a. Aspectos culturais, sociais, geográficos, políticos, religiosos e econômicos, como a disponibilidade de alimentos, mitos e tabus, hierarquias e rituais, entre tantos outros, revelam-se na comida e na cultura alimentar a nível individual e coletivo. Através daquilo que se come, ou deixa-se de comer, o ser humano constrói noções de pertencimento e identidade (Doneda *et al.*, 2020).

Para a maioria dos indivíduos, a adesão ao vegetarianismo ultrapassa questões alimentares, sendo assim, perpassa por fatores sócio-políticos, culturais e ambientais, como a preocupação com o impacto da agropecuária sobre o meio-ambiente, ética e direitos dos animais, espiritualidade, benefícios à saúde e ao meio-ambiente, e outros (Slywitch, 2021; Doneda *et al.*, 2020). E, por tratar-se de uma questão de escolha, sobretudo o veganismo, faz parte da constituição identitária dos indivíduos que o adotam (Doneda *et al.*, 2020).

A ideia de uma alimentação que restringe a ingestão de animais e produtos derivados deles é antiga tanto no Ocidente quanto no Oriente. No Oriente, pode estar relacionado ao hinduísmo, algumas linhas do budismo e a outras crenças; enquanto no Ocidente, é notável sua existência por meio de grandes filósofos como Pitágoras, que é conhecido como o pai do vegetarianismo, e aqueles que adotavam uma alimentação livre de carnes eram chamados de

“Pitagóricos”. No entanto, uma série de impasses à adoção do estilo de vida vegetariano, como a grande dependência que a sociedade tinha dos animais antes do desenvolvimento de diversas tecnologias, não permitiu que o vegetarianismo se difundisse com rapidez.

Na primeira metade do século XX, o movimento vegetariano foi alimentado pela questão ética e do direito dos animais e a partir da década de 60 do mesmo século, os movimentos de contracultura criaram mais espaço e visibilidade para o vegetarianismo. A partir do início do século XXI, o vegetarianismo passa a popularizar-se mais rapidamente pelo mundo e sobretudo em países como o Brasil, graças à criação de novas tecnologias de comunicação e da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), assim como a expansão do acesso à educação (Carvalho, 2020).

Segundo a SVB, o veganismo é “um movimento em que seus adeptos excluem, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais – seja na alimentação, vestuário ou outras esferas do consumo”, enquanto vegetarianismo é “uma escolha alimentar na qual se tira os produtos de origem animal do cardápio”, e destaca que existem diferentes tipos de vegetarianismo, sendo eles: **ovolactovegetarianismo**: exclui todos os tipos de carne da alimentação, mas inclui ovos, leite e seus derivados; **lactovegetarianismo**: não inclui carne de nenhum tipo na alimentação, mas pode incluir leite e derivados; **ovovegetarianismo**: não inclui carnes, leites e seus derivados, mas pode incluir ovos; **vegetarianismo estrito**: exclui todos os alimentos de origem animal; **alimentação vegana**: exclui todos os produtos e alimentos de origem animal, incluindo vestimenta, lazer e produtos testados em animais; **flexitariano**: procura reduzir o consumo de alimentos de origem animal e pode ser praticado de diferentes formas; e **alimentação *plant based***: exclui todos os alimentos de origem animal e prioriza alimentos integrais, evitando alimentos ultraprocessados (SVB, 2023).

A alimentação vegetariana pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde, desde que seja bem planejada e consonante com os princípios de uma alimentação saudável e recomendações de órgãos de saúde (Slywitch, 2021). Além disso, muitos indivíduos passam a ter uma maior preocupação com a saúde e com a alimentação após adotarem o vegetarianismo, revelando uma busca por alimentos *in natura* e minimamente processados, além da preferência por produtos de pequenos produtores e com o fortalecimento do comércio local, apesar de não ser uma regra entre essa população. De forma geral, as dietas vegetarianas possuem um padrão baixo em gorduras *trans*, saturadas e colesterol e rico em fibras, antioxidantes, carotenoides,

magnésio, potássio e fitoquímicos, isso se dá pela dieta diversificada, com alta ingestão de cereais integrais, frutas, legumes, verduras, leguminosas e oleaginosas (Doneda *et al.*, 2020; Slywitch, 2021).

Os benefícios mais comumente associados ao vegetarianismo incluem menor risco de desenvolvimento de DCNT, como câncer, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, bem como o efeito protetivo das dietas à base de planta sobre hipercolesterolemia, estresse oxidativo, diabetes, hipertensão, sobrepeso e possivelmente demência. Além disso, dietas vegetarianas bem conduzidas mostraram-se capazes de melhorar o perfil cardiometabólico, incluindo colesterol total (CT) e suas frações (HDL e LDL) (Slywitch, 2021; Wang *et al.*, 2023).

Cabe ressaltar que, toda e qualquer dieta deve ser bem planejada e executada, seja com a inclusão ou não de produtos cárneos e seus derivados. Indivíduos vegetarianos, principalmente os veganos, devem atentar-se a nutrientes como proteína, cálcio, vitamina B12, ferro e vitamina D. No entanto, a formulação de novos produtos e aumento da oferta para essa população, especialmente aqueles fortificados com esses nutrientes, faz com que seja necessário que novas pesquisas sejam conduzidas a fim de entender esses impactos a longo prazo e como esse fato pode mudar a alimentação e o perfil nutricional dos vegetarianos (Slywitch, 2021; Wang *et al.*, 2023).

3.2 População vegetariana e oferta de alimentos

De acordo com pesquisa desenvolvida pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) a porcentagem de pessoas vegetarianas no Brasil era de 8% em 2012, passando para 14% em 2018, representando 30 milhões de pessoas à época. Ainda, a estimativa era de que esse número chegasse a 40 milhões em 2023. Em regiões metropolitanas, como Rio de Janeiro e São Paulo, o número de adeptos a esse estilo de vida pode chegar a 16% da população total (IBOPE, 2018). Além disso, há também indivíduos que não se enquadram nos termos “vegetariano” ou “vegano”, mas que possuem preocupação em diminuir o consumo de produtos de origem animal, representando uma parcela significativa de consumidores de produtos de origem vegetal e produtos vegetarianos e veganos (Révillon, 2020).

Associado à tendência de crescimento da adesão ao estilo de vida e dieta vegetarianos há o aumento da demanda por produtos de origem vegetal, seja em sua forma *in natura*, processados ou ultraprocessados, até produtos que “imitam” ovos, leites, cárneos e seus derivados, e a oferta desses produtos nos diferentes âmbitos do setor alimentício vem

acompanhando esta tendência e hoje o mercado vegetariano representa um nicho com crescimento significativo no Brasil e no mundo (Révillon, 2020).

Novas empresas surgiram sobretudo nas últimas duas décadas para atender à procura por esses alimentos e nos últimos anos ganharam mais espaço associando-se a grandes marcas, a fim de oferecer opções vegetarianas em franquias de lanchonetes, por exemplo. Já outras marcas famosas e bem estabelecidas vêm ampliando oferta de produtos à base de plantas para atingir um público maior (Carvalho, 2020; Bloomberg, 2021). Os Extratos Hidrossolúveis Vegetais (EHV), ou leites vegetais, estão se tornando mais acessíveis e populares e cada vez mais consumidores têm optado por leites vegetais em detrimento do leite de origem animal, dando origem a uma ampla gama de opções que têm se tornado mais comuns nas prateleiras dos supermercados, assim como em serviços de alimentação (Research and Markets, 2023).

Segundo relatório de mercado publicado pela *Bloomberg Intelligence* em 2021, o mercado de proteínas à base de plantas poderá representar 7,7% do mercado global de proteínas, e movimentar cerca de US\$ 162 bilhões até 2030, atingindo marca histórica (Bloomberg, 2021). O mercado de EHV também vem crescendo exponencialmente nos últimos anos, em 2022 esse mercado atingiu US\$ 12,62 bilhões e estima-se que crescerá cerca de 6,4% até 2028, chegando a US\$ 18,25 bilhões (Research and Markets, 2023).

3.3 Formulação de preparações culinárias: importância para essa população

O processo de globalização e as transformações sociais atreladas a ele, como a forte industrialização, a expansão da tecnologia, as novas formas de produzir e comercializar alimentos, vem modificando a forma como o ser humano relaciona-se com a comida, levando a uma expressiva perda de habilidades culinárias e das formas mais tradicionais de preparo de alimentos por meio de uma alimentação cada vez mais industrializada, com a busca por alimentos mais rápidos e práticos e aumento na ingestão de processados e ultraprocessados (Brasil, 2014; Conceição *et al.*, 2020).

Nas últimas duas décadas a aquisição alimentar *per capita* anual de cereais e leguminosas, hortaliças, frutas, farinhas, féculas e massas e outros produtos *in natura* e minimamente processados diminuiu significativamente, enquanto as despesas com alimentação fora do domicílio apresentaram uma tendência de crescimento, de 24,1% em 2003 para 32,8% em 2018 na área urbana. Já na área rural, o crescimento foi de 13% para 24% nos mesmos anos (POF, 2018).

Em contrapartida, há também uma crescente preocupação com a valorização da cultura alimentar, das habilidades culinárias e dos saberes e sabores tradicionais (Conceição *et al.*, 2020). As habilidades culinárias podem ser relacionadas a uma alimentação mais saudável, pois garantem ao indivíduo maior autonomia ao alimentar-se e podem gerar mudanças nos hábitos alimentares, com a valorização dos ingredientes *in natura* e minimamente processados (Brasil, 2014; Exterkoetter *et al.*, 2023). A formulação de preparações culinárias tem um papel importante como ferramenta social e educativa e enfatiza a mensagem positiva que pretende transmitir, alinhada a um conceito ampliado de saúde que considera os determinantes sociais no processo saúde-doença, assim como as subjetividades acerca da alimentação (Exterkoetter *et al.*, 2023).

Apesar do potencial do mercado vegetariano e da crescente gama de produtos disponíveis, frequentemente vegetarianos relatam dificuldade em alimentar-se fora de casa e que esta é uma questão que pode interferir no lazer e na vida social (Doneda *et al.*, 2020). Dessa forma, cada vez mais, estabelecimentos como supermercados, feiras, unidades de alimentação e nutrição e outros, devem oferecer opções de alimentos vegetais e de preparações livres de ingredientes de origem animal em diferentes graus de processamento. Assim, a formulação e padronização de preparações culinárias que abranjam diferentes padrões alimentares viabiliza a inclusão dos indivíduos em contextos sociais, bem como garante a oferta de alimentos seguros e saudáveis, que atendam às peculiaridades de cada um e que respeitem a cultura alimentar, garantindo então, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população vegetariana (Doneda *et al.*, 2020; Slywitch, 2021).

3.4 Fichas Técnicas de Preparo

A Ficha Técnica de Preparo ou Ficha Técnica de Preparação (FTP) é um documento padronizado, comumente utilizado em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), que descreve uma preparação culinária e fornece informações técnicas sobre ela (Conceição *et al.*, 2020; Maciel *et al.*, 2021). Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), FTP é o “formulário de especificação das preparações, contendo receituário, padrão de apresentação, componentes, valor nutritivo, quantidade *per capita*, custo e outras informações, a critério do serviço ou UAN” (CFN, 2018).

Numa FTP devem constar as informações essenciais para o planejamento e execução da preparação, por isso, o CFN não estabelece um modelo padronizado de FTP, assim, cada

UAN, ou cada profissional que faça uso da FTP, deverá estabelecer qual modelo utilizar, de acordo com suas necessidades e realidade, definindo, então, quais informações estarão presentes no documento e elementos não citados na resolução do CFN podem ser incluídos na FTP (Conceição *et. al.*, 2020; Maciel *et. al.*, 2021).

O quadro a seguir apresenta e descreve elementos importantes e comumente presentes em uma FTP:

Quadro 1 - elementos importantes e comumente presentes em uma FTP

Peso bruto (PB)	É a quantidade crua do alimento, necessária para preparar a receita.
Peso líquido (PL)	É a quantidade crua e limpa do alimento, necessária para preparar a receita.
<i>Per capita</i>	É a quantidade crua e limpa de um alimento, por pessoa, necessária para preparar a receita.
Fator de correção (FC)	<p>É o resultado da divisão do PB pelo PL. Revela a quantidade que será perdida de um alimento após passar pelo pré-preparo. Permite avaliar desperdício de alimentos e determinar quantidades a serem adquiridas e custos.</p> <p>Varia de acordo com a qualidade de um alimento, aquisição, grau de amadurecimento, condições de armazenamento e outros.</p>
Fator de cocção (FCç) ou Índice de conversão (IC)	Expressa a alteração no peso de um alimento ou receita, por incorporação ou perda de água, após passar pelo processo de cocção.
Medidas caseiras	<p>São os utensílios a serem utilizados para medir os ingredientes de uma preparação. O uso de medidas caseiras permite quantificar alimentos de forma simples e acessível. Pode ser utilizada também para medir a quantidade de um alimento a ser servida.</p> <p>As medidas mais comuns são: colheres (café, chá, sobremesa e sopa); xícaras (chá e café); copos; unidades (pequena, média e grande) e conchas.</p>

Fonte: elaboração própria.

A elaboração de FTP permite a padronização de preparações, garantindo uniformidade e manutenção de suas características sensoriais e nutricionais sempre que a preparação for feita, independente de quem a prepare, além de viabilizar o controle dos custos, evitando desperdícios oriundos da aquisição de ingredientes desnecessários, aumentando a eficiência da produção e a gestão do estoque de gêneros alimentícios. Assim sendo, a FTP configura-se ferramenta estratégica no planejamento e execução de cardápios (Conceição *et al.*, 2020).

3.5 E-book

A criação e a popularização do livro digital, ou *e-book*, revolucionaram a forma de publicar, compartilhar e consumir conteúdo, uma vez que tornou possível a digitalização do livro, dispensando a necessidade de impressão, transporte e armazenamento. Com este formato o leitor pode ter vários exemplares de livros em apenas um aparelho, pois ocupam pouco espaço e pode acessá-los a qualquer momento e em qualquer lugar. Ele possui um preço menor quando comparado ao livro físico, assim, o compartilhamento e a difusão de informações ocorrem de forma mais rápida e acessível. Além disso, os *e-books* criam uma gama de possibilidades de interação, já que o conteúdo pode ser enriquecido com outros elementos, como links, animações, imagens, vídeos e áudios, enriquecendo a experiência do usuário e fazendo com que sejam recursos educacionais valiosos (Sarasa-Cabezuelo, 2020).

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Formulação das preparações

As receitas escolhidas foram desenvolvidas a partir de preparações comuns na região Sudeste do Brasil e cada uma delas foi elaborada do zero com base em receitas de familiares e amigos e inspiradas por receitas veganas encontradas em redes sociais, como *Instagram* e *TikTok*. Os ingredientes utilizados foram selecionados a fim de manter os padrões de produção e as características sensoriais das preparações, como textura, sabor agradável, aroma e cor e uma boa aceitação. As preparações foram elaboradas no Laboratório de Técnica Dietética da Escola de Nutrição (ENUT) da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). Os alimentos utilizados nas preparações foram medidos em utensílios de medidas caseiras padronizadas e pesados. Após a padronização das preparações, foram elaboradas fichas técnicas contendo informações sobre a categoria e nome da preparação, ingredientes, medidas caseiras, peso bruto, peso líquido, fator de correção, peso cozido, índice de cocção, modo e tempo de preparo, tamanho da porção, rendimento da preparação em relação à porção estabelecida e informações nutricionais.

4.2 Estimativa do valor calórico e dos macronutrientes

As informações nutricionais das preparações foram estimadas utilizando a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) (USP, 2024) e/ou a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) (UNICAMP, 2024) a partir da soma dos valores de energia e macronutrientes dos ingredientes da preparação. Para os alimentos cujas informações nutricionais não estavam listadas nas tabelas supracitadas, foram utilizadas as tabelas de informação nutricional dos rótulos dos próprios alimentos, presentes na embalagem. As porções para cada preparação foram definidas de acordo com a IN 75 (Brasil, 2020), sendo algumas definidas pela medida caseira pré-estabelecida pela Instrução Normativa, outras definidas pelo valor energético pré-estabelecido para o grupo no qual melhor se encaixava.

4.3 Custos das preparações

Os custos das preparações foram estimados a partir do levantamento dos preços de seus ingredientes em supermercados, localizados na cidade de Ouro Preto, Minas Gerais. Para cada preparação, calculou-se o custo de cada ingrediente considerando a quantidade usada na receita e o seu preço de mercado e o custo total da preparação foi obtida pela soma dos custos dos seus

ingredientes. O custo por porção foi estimado por meio da divisão do custo total pelo número de porções produzidas com a receita.

4.4 Elaboração do *E-book*

A estruturação do *e-book* foi realizada após a padronização das preparações e confecção das suas respectivas fichas técnicas. Seu *design* foi elaborado no *software Canva* e as imagens presentes ao longo do *e-book* foram tiradas pela autora e as demais foram extraídas do *site* de imagens gratuitas e de uso livre, *Pexels*. Utilizou-se o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) como referência para elaboração, execução e condução do projeto. A fim de aproximar-se do leitor, o *e-book* foi escrito em linguagem informal, em formato de conversa.

O *e-book* recebeu o título “*Receitas Veganas para Todos*” e foi dividido em: capa, sumário, introdução, boas práticas de preparo, dicas e receitas. As receitas foram subdivididas nas categorias café da manhã e lanche; almoço e jantar; e sobremesa.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Preparações elaboradas e suas Fichas Técnicas de Preparo

As preparações foram elaboradas e testadas no Laboratório de Técnica Dietética entre uma a três vezes, a depender da complexidade dos ingredientes e das técnicas utilizadas em sua execução. As fichas técnicas de cada preparação encontram-se nos Quadros de 2 a 15. Foram elaboradas receitas de entrada (2), prato principal (3), guarnição (1), molho (2), lanche (2) e sobremesa (4).

5.1.1 Entrada

As fichas técnicas das receitas cuja categoria é entrada encontram-se nos quadros 2 e 3.

Quadro 2 – Ficha técnica da Salada de Grão de Bico

Categoria: Entrada						
Nome da preparação: Salada de Grão de Bico						
Ingredientes	Medida caseira	PB	L	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Grão de bico	½ pacote	250	50	1	1165	1,30
Alho poró	1 xícara de chá	250	40	1,78		
Abobrinha	1 unidade média	394	78	1,04		
Azeitona	1 xícara de chá	85	5	1		
Sal	1 colher de chá	5	5	1		
Azeite de oliva	2 colheres de sopa	30	0	1		
Orégano	1 colher de sobremesa	2	2	1		
Modo de preparo: Ferva 500mL de água e coloque sobre o grão de bico em uma tigela por 30 minutos. Após esse tempo, troque a água e coloque para cozinhar na pressão por cerca de 15 minutos após começar a chiar. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Escorra a água e reserve. Corte a abobrinha em cubos pequenos e o alho poró em rodela finas. Em uma frigideira quente adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva, a abobrinha e o alho poró e refogue por 3 a 5 minutos, até que comecem a ficar macios. Desligue o fogo e reserve. Em uma tigela adicione todos os ingredientes e misture. Reserve em uma tigela coberta com plástico filme na geladeira até a hora de servir. Tempo de preparo: 1h10min. Porção: 160g Rendimento da preparação: cerca de 7 porções						
Informações nutricionais 160g	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	6,3	11,7	7,2	150		

Quadro 3 – Ficha técnica do Salpicão Vegano

Categoria: Entrada						
Nome da preparação: Salpicão Vegano						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Cenoura	3 grandes	580	500	1,17	1871	
Dueto (milho com ervilha)	3 latas	510	510	1		
Palmito inteiro	1 vidro	300	300	1		
Azeitona verde sem caroço em rodelas	1 pacote	200	200	1		
Cheiro verde picado	1 xícara de chá	100	100	1		
Maionese vegana de linhaça	1 xícara de chá	250	250	1		
Sal	1 colher de chá	11	11	1		
<p>Modo de preparo:</p> <p>Higienize as cenouras e o cheiro verde em solução clorada por 15 minutos, em seguida enxágue bem em água potável corrente.</p> <p>Descasque e rale as cenouras, pique o cheiro verde e reserve-os. Com o auxílio de dois garfos desfie o palmito e reserve.</p> <p>Abra as embalagens de dueto e de azeitona, descarte a água e passe para uma bacia, adicione os demais ingredientes e misture bem. Se necessário corrija o sal adicionando 1 colher de chá de sal.</p> <p>Reserve na geladeira antes de servir.</p> <p>Tempo de preparo: 30 min.</p> <p>Porção: 35g</p> <p>Rendimento da preparação: cerca de 53 porções</p>						
Informações nutricionais 35g	PTN	CHO	LIP	VC		
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)		
	0,8	2,3	1,9	33,2		

5.1.2 Prato Principal

As fichas técnicas das receitas da categoria prato principal encontram-se nos quadros 4, 5 e 6.

Quadro 4 – Ficha técnica da Moqueca de Banana da Terra

Categoria: Prato Principal						
Nome da preparação: Moqueca de Banana da Terra						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Banana da terra	4 unidades médias	1406	866	1,62	2322	0,88
Cebola	3 unidades grandes	454	399	1,13		
Tomate	3 unidades grandes	494	465	1,06		
Pimentão verde	1 unidade média	155	114	1,35		
Pimentão vermelho	1 unidade média	131	100	1,31		
Pimentão amarelo	1 unidade média	160	127	1,27		
Coentro com talos	½ xícara de chá	30	30	1		
Salsinha com talos	½ xícara de chá	30	30	1		
Alho	2 dentes grandes	20	19	1,05		
Leite de coco	1 garrafa	500	500	1		
Azeite de dendê	2 colheres de sopa	60	60	1		
Sal	1 colher de sopa	20	20	1		
Páprica picante	1 colher de chá	5	5	1		
Modo de preparo: Comece lavando os vegetais, retirando as sujidades em água corrente potável. Corte a cebola, os pimentões, as bananas e os tomates em tiras médias. Reserve. Em uma panela grande adicione 1 colher de sopa de azeite de dendê e o alho picado, deixe dourar levemente e em seguida comece a montar a moqueca intercalando camadas de tomate*, cebola, banana e pimentões e sal. Adicione o leite de coco, tampe e deixe ferver até os ingredientes começarem a ficar macios. Por último, adicione mais uma colher de azeite de dendê, as ervas picadas e misture um pouco, com muita delicadeza. *É importante colocar o tomate primeiro, pois ele libera mais água, evitando que a preparação queime no fundo.						
Tempo de preparo: 1h30						
Porção: 60g						
Rendimento da preparação: Cerca de 38 porções						
Informações nutricionais	PTN	CHOL	LIP	VC		
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)		
60g	0,7	8,2	4,0	73,7		

Em uma panela refogue o alho e a cebola até ficarem dourados, acrescente a soja ainda desidratada, mexa por aproximadamente 1 minuto e, aos poucos, vá adicionando a água. A soja deve ficar macia, mas sequinha.

Em uma bacia, adicione o trigo para quibe hidratado, a abóbora processada, alho e cebola picados, sumo de limão, as ervas, o sal e misture bem com as mãos - com as mãos protegidas com luvas descartáveis - até que se torne uma massa.

Em uma forma untada com óleo coloque a massa e arrume bem, mas sem apertar demais. Asse por 40 a 50 minutos em forno pré-aquecido a 210 °C.

Porção: 105g

Rendimento da preparação: cerca de 23 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Informações nutricionais	PTN	CHOL	LIP	VC	
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
	11,3	24,8	1,2	150	

Quadro 6 – Ficha técnica da Proteína de Soja com Legumes

Categoria: Prato principal						
Nome da preparação: Proteína de Soja com Legumes						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Proteína texturizada de soja miúda	1 e ½ xícara de chá	95	95	1	555	0,76
Tomate	1 unidade média	180	171	1,05		
Cenoura	1 unidade média	100	95	1,05		
Pimentão	¼ de unidade média	60	57	1,05		
Água	1 xícara de chá	250	250	1		
Óleo de soja	1 colher de sopa	15	15	1		
Cebola	1/2 unidade pequena	25	22	1,15		
Alho	2 dentes grandes	20	19	1,05		
Sal	1 colher de chá	5	5	1		
Modo de preparo: Lave os vegetais e em seguida corte-os em cubinhos. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados, coloque a proteína de soja e os demais legumes e refogue por 3 minutos, mexendo sempre para não queimar. Adicione o sal e vá adicionando a água aos poucos, mexendo para incorporar. Quando a proteína de soja estiver macia, está pronto.						
Porção: 100g						
Rendimento da preparação: cerca de 5 porções						
Tempo de preparo: 20 minutos						
Informações nutricionais	PTN	CHO	LIP	VC		
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)		
100g	9,7	9,0	2,8	104,8		

5.1.3 Guarnição

A ficha técnica da guarnição Farofa de Tofu encontra-se no quadro 7.

Quadro 7 – Ficha técnica da Farofa de Tofu

Categoria: Guarnição						
Nome da preparação: Farofa de Tofu						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Farinha de mandioca torrada	1 pacote pequeno	500	500	1	960	0,95
Tofu	2 xícaras de chá	300	300	1		
Azeite de oliva extravirgem	5 colheres de sopa	60	60	1		
Alho	4 dentes grandes	25	20	1,25		
Cebola amarela	½ unidade média	127	100	1,27		
Sal refinado	1 colher de chá	5	5	1		
Cúrcuma/Açafrão da Terra	1 colher de café	2	2	1		
Modo de preparo: Com o auxílio de um garfo, amasse o tofu grosseiramente e reserve. Em uma frigideira grande aqueça o azeite de oliva, adicione a cebola picada em cubos e o alho amassado e frite-os até ficarem bem dourados. Adicione o tofu mexendo cuidadosamente por aproximadamente 5 minutos (até o tofu dar uma leve dourada), tempere com cúrcuma e sal, por fim, adicione a farinha de mandioca e mexa por mais 3 minutos.						
Tempo de preparo: 30 minutos						
Porção: 55g						
Rendimento da preparação: cerca de 17 porções						
Informações nutricionais 55g	PTN	CHO	LIP	VC		
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)		
	1,9	25,9	4,5	150		

5.1.4 Molho

As fichas técnicas dos molhos encontram-se nos quadros 8 e 9.

Quadro 8 – Ficha técnica da Maionese de Linhaça

Categoria: Molho						
Nome da preparação: Maionese de Linhaça						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Semente de linhaça	½ xícara de chá	50	50	1	500	
Água filtrada	1 copo	200	200	1		
Óleo de soja	½ xícara de chá	125	125	1		
Sumo de limão	1 xícara de café	50	50	1		
Sal	½ colher de sopa	10	10	1		
Modo de preparo: Coloque a linhaça de molho em 200mL de água filtrada na geladeira por, pelo menos, 4 horas. Após esse tempo bata no liquidificador, a linhaça com a água, o sal e o limão espremido. Adicione o óleo aos poucos, bem devagar, até que fique com consistência de maionese. Deixe gelar antes de servir.						
Tempo de preparo: 30 min + 4 a 6 horas de remolho						
Porção: 12g						
Rendimento da preparação: cerca de 40 porções						
Informações nutricionais 12g	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	0,2	0,4	3,4	33,9		

Quadro 9 – Ficha técnica do Hommus de Ervilha

Categoria: Molho						
Nome da preparação: Hommus de Ervilha						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Ervilha partida seca	½ pacote	250	250	1	740	1,68
Água	½ xícara de chá	125	125	1		
Tahine	1 xícara de café	50	50	1		
Sal	1 colher de chá	5	5	1		
Alho	1 dente grande	10	9,5	1,05		
Modo de preparo: Coloque 250g de ervilha de molho em 500mL de água fervente e deixe descansar por 30 minutos a 40 minutos. Em seguida troque a água e coloque para cozinhar na panela de pressão por 10 minutos após pegar pressão. Escorra a água e leve a ervilha para o processador de alimentos com os demais ingredientes - água, azeite, sal, alho e sumo de limão - bata até que vire uma massa bem homogênea, o que levará cerca de 3 a 5 minutos. Reserve em um pote de vidro com tampa na geladeira. Sirva gelado.						
Rendimento da preparação: cerca de 74 porções						
Tempo de preparo: 60 minutos						
Informações nutricionais	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	10g	0,9	2,1	0,4	15,6	

5.1.5 Lanche

As fichas técnicas das receitas cuja categoria é lanches encontram-se nos quadros 10 e 11.

Quadro 10 – Ficha técnica do Bolo de Milho

Categoria: Lanche						
Nome da preparação: Bolo de Milho						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Milho enlatado	1 lata	170	170	1	720	0,86
Coco ralado sem açúcar	½ xícara de chá	50	50	1		
Leite de coco	1 garrafa	200	200	1		
Fubá mimoso	1 xícara de chá	165	165	1		
Açúcar refinado	¾ xícara de chá	150	150	1		
Óleo de soja	⅓ xícara de chá	80	80	1		
Fermento químico em pó	1 colher de sopa	15	15	1		
Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, até que vire uma massa homogênea. Por último, coloque o fermento e bata rapidamente. Despeje em uma forma redonda com furo no meio, untada com óleo e fubá e leve para assar em forno combinado pré-aquecido a 200°C por 35 minutos ou em forno elétrico a 220 °C por 20 min. e depois a 200 °C por 15 min., até que fique bem dourado. Deixe esfriar para servir.						
Tempo de preparo: 1 hora						
Porção: 60g						
Rendimento da preparação: cerca de 12 porções						
Informações nutricionais 60 g	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	1,8	28,3	12,6	230		

Quadro 11 – Ficha técnica do Pão de Beijo

Categoria: Lanche						
Nome da preparação: Pão de Beijo						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Batata inglesa	3 xícaras de chá	590	556	1,06	1185	0,89
Polvilho azedo	3 xícaras de chá	470	470	1		
Goma de tapioca	8 colheres de sopa	90	90	1		
Óleo de soja	¾ xícara de chá	180	180	1		
Sal	1 colher de sopa	15	15	1		
Orégano	½ colher de sopa	7,5	7,5	1		
Fermento químico em pó	1 colher de chá	5	5	1		
Modo de preparo: Lavar as batatas, cozinhá-las inteiras e com casca em panela de pressão por 5 minutos. Deixe-as na panela até cessar a pressão. Após o cozimento, descasque-as, amasse-as. Em seguida adicione a tapioca, o polvilho azedo, fermento, óleo e o sal e amasse com as mãos até que fique uma massa homogênea. Separe as massas em duas partes e coloque orégano em uma delas. Em seguida, separar a massa em 23 porções individuais e moldar em bolinhas, colocar em um tabuleiro untado com óleo e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.						
Tempo de preparo: 40 min + 25 min de forno						
Porção: 50g						
Rendimento da preparação: cerca de 23 porções						
Informações nutricionais 50g	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	0,4	24,6	6,9	163,3		

Sirva gelado.

Porção: 77 g

Rendimento da preparação: cerca de 24 porções

Tempo de preparo: 30 minutos + 4h30 de geladeira.

Informações nutricionais 77g	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)
	2,3	14,6	3,4	100

Quadro 13 – Ficha técnica Doce de Leite Vegano

Categoria: Sobremesa						
Nome da preparação: Doce de Leite Vegano						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	0,81
Castanha de caju crua sem sal	1 xícara de chá	150	150	1	450	
Açúcar refinado	1 xícara de chá	150	150	1		
Extrato vegetal de soja	1 xícara de chá	250	250	1		
Sal	¼ de colher de chá	1	1	1		
Essência de baunilha	¼ de colher de chá	1	1	1		
Modo de preparo:						
Coloque as castanhas de molho em água fervente por 5 minutos. Em seguida, descarte a água e bata as castanhas em liquidificador com o extrato vegetal de soja, a essência de baunilha e o sal até que vire uma mistura cremosa e homogênea e não reste nenhum pedaço de castanha. Reserve.						
Em uma panela, em fogo baixo, derreta cuidadosamente o açúcar, mexendo sempre para não queimar. Quando estiver totalmente derretido, despeje o líquido na panela e mexa por 5 a 8 minutos, até que fique com consistência pastosa.						
Despeje em pote de vidro com tampa e deixe gelar por, pelo menos, 2h antes de servir. Caso deseje ainda mais cremosidade, bata o doce com fuê por 3 minutos após gelado.						
Porção: 20g						
Rendimento da preparação: cerca de 22 porções						
Tempo de preparo: 20 minutos + 2 horas de geladeira.						
Informações nutricionais	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	20g	1,3	7,3	2,7		

Recheio: Em um copo dilua o amido de milho em 50mL de água filtrada, em seguida, misture numa panela com 300mL de leite de coco, o coco ralado e o restante do açúcar refinado. Mexa em fogo baixo por cerca de 3 a 5 minutos, até que se torne um creme denso e homogêneo. Reserve em um pote limpo coberto por filme plástico na geladeira até que esfrie totalmente.

Ganache: Em banho maria misture o restante do leite de coco com o chocolate em barra picado e mexa até que o chocolate derreta completamente. Reserve.

Montagem: Quando o bolo estiver assado e totalmente frio, corte-o ao meio e pincele bebida vegetal por toda sua base. Coloque o recheio na base e cubra com a outra metade do bolo. Coloque a ganache por cima e leve à geladeira por, pelo menos, 3 horas. Sirva bem gelado.

Porção: 60g

Rendimento da preparação: cerca de 25 porções

Tempo de preparo: 1h30 de preparo + 5h na geladeira

Informações nutricionais	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)	
60 g	3,1	38,1	12,5	272,8	

Quadro 15 – Ficha técnica da Tâmara com Morango

Categoria: Sobremesa						
Nome da preparação: Tâmara com morango						
Ingredientes	Medida caseira	PB	PL	FC	PC	IC
		(g/ mL)			(g/ mL)	
Tamara jumbo	12 unidades	250	225	1,1	385	
Pasta de amendoim	4 colheres de sopa	60	60	1		
Morango	12 unidades	120	100	1,2		
Modo de preparo: Coloque os morangos de molho em 1L de água com 15mL de água sanitária por 15 minutos, retire e lave em água filtrada. Tire as folhinhas e reserve. Abra as tâmaras fazendo um corte longitudinal e tire o caroço. Recheie cada tâmara com uma colher de café (5g) de pasta de amendoim e um morango. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.						
Porção: 1 unidade (32g)						
Rendimento da preparação: 12 porções						
Tempo de preparo: 20 minutos						
Informações nutricionais	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	VC (Kcal)		
	32g	1,5	15,0	2,4	81,7	

Quando um alimento ou preparação passa por um processo de cocção, como fritar, grelhar, ou assar, por exemplo, espera-se que o peso após esse(s) processo(s) seja diferente do inicial, uma vez que a aplicação de calor para o preparo dos alimentos fará com que eles percam ou absorvam água. Dessa forma, o Fator de Cocção ou Índice de Conversão (IC) expressa a relação entre o peso inicial do alimento/preparação e seu peso após a cocção. Portanto, a(s) técnica(s) utilizada(s), o tipo de matéria-prima utilizada, bem como sua qualidade e o tempo de preparo irão influenciar a perda ou ganho de massa e, conseqüentemente, o IC será maior ou menor (Ornelas, 2013; Maciel, 2021).

Os cereais e as leguminosas - como arroz, grão de bico, lentilha, linhaça - algumas hortaliças - como batata, mandioca, inhame - bem como as massas - como diversos tipos de macarrão, nhoque, massa para lasanha - têm um IC maior, pois absorvem água no processo de cocção, e geralmente são cozidos por imersão em água. Enquanto os produtos de origem animal - como as carnes vermelhas, aves, peixes e frutos do mar - e as hortaliças folhosas - como espinafre, couve - têm um IC menor, pois a tendência é que percam água no processo de cocção, além das modificações químicas que o tratamento térmico causa no alimento. Já as preparações assadas, independentemente da origem, tendem a perder mais massa. Assim, um IC maior que 1 demonstra que houve hidratação e um IC menor que 1 demonstra que houve desidratação (Ornelas, 2013; Maciel, 2021).

A Salada de Grão de Bico (quadro 2) apresentou IC de 1,30, ou seja, ganhou massa durante o processo de cocção, uma vez que os ingredientes absorveram água durante o processo de cocção, visto que o grão de bico utilizado era desidratado, passou por processo de molho e cocção em panela de pressão. Outra preparação com IC maior que 1 foi o Hommus de Ervilha (quadro 9), cujo valor foi de 1,68, pois também se utilizou de ingredientes desidratados na preparação. Já a Maionese de Linhaça (quadro 8) e o Salpicão Vegano (quadro 3) não passaram por processo de cocção. A primeira apresentou diferença no peso inicial em relação ao peso final, pois a semente de linhaça foi hidratada em água, porém sem aquecimento, apresentando um IR de 4,0 e o Salpicão Vegano apresentou peso final igual ao peso inicial. O IR é calculado pela razão entre peso hidratado/peso seco

A Moqueca de Banana da Terra (quadro 4) apresentou IC de 0,88, havendo uma perda pequena de massa, por se tratar de um prato com caldo. O Quibe de Abóbora (quadro 5) apresentou IC de 0,93, o que mostra pequena perda de massa apesar de tratar-se de um prato assado, no entanto, a proteína texturizada de soja pode ter contribuído para este valor, visto que ela passa por processo de reidratação durante a cocção. Já a Proteína de Soja Refogada com Legumes (quadro 6), com IC de 0,76, indica perda de massa principalmente dos legumes.

A Farofa de Tofu (quadro 7) apresentou um IC de 0,95, indicando que a perda de massa foi muito pequena (5%), podendo ser proveniente principalmente do tofu, alimento com maior quantidade de água utilizado nesta preparação e aquele que passa por maiores transformações durante o processo de cocção.

O bolo de milho (quadro 10) apresentou um IC de 0,86, o que indica que houve perda de massa devido às técnicas utilizadas, uma vez que a massa foi batida em liquidificador, processo que faz com que a água presente na matriz do alimento seja expulsa e em seguida foi assado. O IC do Bombom Aberto de Travessa (quadro 12) foi de 0,90 também apontando pequena perda de massa, visto que apenas o creme branco passa por um processo de cocção propriamente dito, enquanto o extrato vegetal de soja para a ganache é aquecido apenas para que o chocolate derreta e os demais ingredientes são utilizados crus.

Considerando os Fatores de Correção e os Índices de Conversão encontrados, todas as preparações apresentaram rendimento satisfatório, não havendo perdas consideráveis durante os processos de pré-preparo e preparo delas.

5.2 Valor calórico e quantidades de macronutrientes das preparações veganas

Na Tabela 1 estão apresentados o valor calórico e as quantidades de macronutrientes das preparações veganas por porção.

Tabela 1 – Valor energético e quantidade de macronutrientes por porção de cada preparação.

Preparação vegana	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
Salada	160	150	11,7	6,3	7,2
Salpicão	35	33,2	2,3	0,8	1,9
Moqueca	60	73,7	8,2	0,7	4,0
Quibe	105	150	24,8	11,3	1,2
Proteína de Soja	100	104,8	9,0	9,7	2,8
Farofa de Tofu	55	150	25,9	1,9	4,5
Maionese	12	33,9	0,4	0,2	3,4
Hommus	10	15,6	2,1	0,9	0,4
Bolo de Milho	60	230	28,3	1,8	12,6
Pão de Beijo	50	163,3	24,6	0,4	6,9
Bombom	77	100	14,6	2,3	3,4
Doce de Leite	20	56	7,3	1,3	2,7
Bolo Prestígio	60	272,8	38,1	3,1	12,5
Tâmara	32	81,7	15,0	1,5	2,4

Em relação ao valor energético e quantidade de macronutrientes das preparações, verificou-se que as quantidades de proteínas em preparações que tradicionalmente seriam fonte de proteínas, como o Pão de Queijo e a Moqueca, foram significativamente mais baixas nas versões veganas aqui executadas. Estima-se que em uma porção de cerca de 50g de pão de queijo tradicional haja 3g de proteínas, enquanto na versão vegana executada (quadro 11) há apenas 0,3g. Já na moqueca de peixe tradicional a quantidade de proteínas estimada é de 12,1g em uma porção de 60g, e na versão de Banana da Terra (quadro 4) a quantidade encontrada foi de 0,74g (UNICAMP, 2011). Porém, ressalta-se que o objetivo do presente estudo não foi manter as características nutricionais, mas sim sensoriais; além disso, trata-se apenas de uma preparação, e não de uma refeição completa, assim, é possível complementar a refeição a fim de garantir o aporte proteico.

Destaca-se, ainda, que apesar de haver uma preocupação geral em não se garantir o aporte proteico para o indivíduo vegetariano ou vegano, é possível fazê-lo com pratos e preparações simples desde que estejam presentes na dieta o grupo das leguminosas e o grupo dos cereais (Slywitch, 2021).

Por exemplo, uma porção do grupo de leguminosas e dos cereais tem 150 kcal (Brasil, 2020), o que equivale a 210 g de feijão preto cozido (50% caldo e 50% grãos) ou 115g de arroz branco cozido (UNICAMP, 2011). Se um indivíduo consumir 2 porções de leguminosas e 2 porções de cereais no dia (1 no almoço e 1 no jantar, por exemplo) o consumo de proteína estará em aproximadamente 25,48g, o que corresponde a cerca de 50% do Valor Diário Recomendado (VDR) estabelecido para uma dieta de 2000kcal (Brasil, 2020). Outra possibilidade muito utilizada pelos vegetarianos é a proteína de soja; em uma refeição contendo uma porção de feijão preto, uma porção de arroz branco e uma porção de proteína texturizada de soja cozida e temperada (100g) a quantidade estimada de proteínas é de 35,15g (UNICAMP, 2011), dessa forma, em apenas uma refeição é possível atingir cerca de 70,3% do VDR estabelecido para uma dieta de 2000kcal (Brasil, 2020; Slywitch, 2021).

Em uma refeição contendo uma porção da Proteína de Soja com Legumes (quadro 6), uma porção da Farofa de Tofu (quadro 7) e uma porção de feijão preto cozido (50% caldo e 50% grãos) (UNICAMP, 2011) o valor estimado é de 20,79g de proteínas e um total de 404,8 Kcal, correspondendo a cerca de 41,58% e 20,24% do VDR, respectivamente. Já uma refeição contendo uma porção de Quibe de Abóbora (quadro 5), uma porção de Salada de Grão de Bico (quadro 2) e uma porção de feijão preto cozido (50% caldo e 50% grãos) (UNICAMP, 2011) é

estimada em cerca de 26,79g de proteínas e 450Kcal, o que corresponde a 53,58% e 22,5% do VDR, respectivamente (Brasil, 2020).

Estes resultados corroboram com os encontrados nas tabelas de composição de alimentos bem como os encontrados na literatura e reforçam a possibilidade do aporte adequado de macronutrientes, em especial da proteína, pelos indivíduos vegetarianos (Slywitch, 2021).

As preparações com maiores valores calóricos por porção foram o Bolo Prestígio Gelado (quadro 14) e o Bolo de Milho (quadro 10), respectivamente, isso se deve ao fato de serem preparações doces, que levam ingredientes que elevam significativamente seu valor calórico, como óleo, coco ralado, leite de coco e açúcar. Ressalta-se que o consumo desse tipo de alimento deve ser moderado (UNICAMP, 2011; Brasil, 2014).

5.2 Custos total e por porção das preparações.

Na tabela 2 estão apresentados os custos total e por porção das preparações.

Tabela 2 – Rendimento e custos total e por porção das preparações veganas

Preparação vegana	Rendimento total (nº de porções)	Custo total (R\$)	Custo por porção (R\$)
Salada	7	18,70	2,67
Salpicão	53	49,51	0,93
Moqueca	38	43,22	1,13
Quibe	23	14,52	0,63
Proteína de Soja	5	4,81	0,96
Farofa de Tofu	17	24,34	1,43
Maionese	40	2,80	0,07
Hommus	74	5,50	0,07
Bolo de Milho	18	13,45	0,74
Pão de Beijo	25	12,28	0,49
Bombom	53	44,75	0,84
Doce de Leite	20	14,00	0,70
Bolo Prestígio	25	23,79	0,95

Preparação vegana	Rendimento total (n° de porções)	Custo total (R\$)	Custo por porção (R\$)
Tâmara	12	31,12	2,59

De forma geral, os custos por porção encontrados foram relativamente baixos, o que garante preparações veganas acessíveis ao público. Em relação ao custo total as preparações que apresentaram maior custo foram o Salpicão Vegano (quadro 3), o Bombom Aberto de Travessa (quadro 12) e a Moqueca de Banana da Terra (quadro 4), respectivamente. Estas são preparações que possuem alguns ingredientes que a encarecem, como o palmito inteiro para o salpicão, o chocolate em barra para o bombom e o azeite de dendê e a banana da terra para a moqueca. A Tâmara com Morango, o Bolo Prestígio Gelado (quadro 14) e a Farofa de Tofu (quadro 7) também apresentaram um custo total mais elevado devido aos seus ingredientes, além disso, o Bolo Prestígio é uma preparação complexa que demanda muitos passos e vários ingredientes.

Apesar de apresentar um custo relativamente baixo, a Salada de Grão de Bico (quadro 2) apresentou custo por porção mais elevado que as demais, isso pode estar relacionado ao tamanho da porção (160g) em relação ao rendimento total (7 porções).

Ainda que algumas preparações tenham apresentado custo total e por porção mais altos, as preparações mais nutritivas, com menor densidade calórica, maior aporte proteico e de fibras, como o Quibe de Abóbora e a Proteína de Soja com Legumes apresentaram custo por porção de R\$0,63 e R\$0,96, respectivamente, ou seja, são preparações econômicas. Além disso, são preparações que utilizam ingredientes fáceis de serem adquiridos nos mercados da região de Ouro Preto, Minas Gerais, e comuns no dia a dia do mineiro. Esses dados podem questionar a afirmação de que comida vegana é necessariamente mais cara e complexa, sendo o estilo de vida vegetariano acessível apenas para aqueles que possuem uma renda e *status* maiores (Slywitch, 2021).

Cabe ainda ressaltar que os valores de custo total foram baseados naqueles encontrados em mercados da região na época em janeiro de 2025 e podem variar significativamente em razão da localidade, safra, marca, quantidade adquirida, inflação e outros fatores geográficos, socioeconômicos e culturais.

Este trabalho pretende contribuir para trabalhos futuros na área de alimentação coletiva e veganismo, servindo como base e referência para eles. Apesar dos resultados satisfatórios, outros estudos ainda precisam ser conduzidos a fim de preencher as lacunas existentes na área e habilitar o profissional nutricionista, bem como os serviços de alimentação e nutrição, a atender a população vegetariana.

6 CONCLUSÃO

O vegetarianismo vem ganhando grande destaque, sobretudo nas últimas décadas, portanto é de suma importância que o profissional nutricionista esteja apto a promover saúde por meio da alimentação vegetariana, seja em âmbito ambulatorial, hospitalar ou de alimentação coletiva, planejando dietas e/ou cardápios que atendam às necessidades desses indivíduos, tanto nos quesitos nutricionais quanto sensoriais.

As preparações elaboradas no presente estudo apresentaram rendimento e custos muito satisfatórios, o que demonstra que as preparações podem estar presentes na dieta e no dia a dia de indivíduos e coletividades que não sejam necessariamente vegetarianos. Os resultados mostraram que é possível desenvolver receitas acessíveis e nutricionalmente adequadas, utilizando ingredientes simples, acessíveis e comuns no cotidiano alimentar da população brasileira, para a população vegetariana.

REFERÊNCIAS

- ACADEMY OF NUTRITION DIETETICS. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the American Diet Association*, v.116, n.12, 2016.
- AGNOLI, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.*, 27(12): p.1037-1052, 2017.
- ALMEIDA, S.G.; MELO, L.M.; GARCIA, P.P.C. Biodisponibilidade de cálcio numa dieta isenta de leite de vaca e derivados. *Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, v. 15, n. 3, p. 147-158. Universidade Anhanguera. Campo Grande, Brasil. 2011.
- APPLEBY P. N.; DAVEY G. K.; KEY, T.J. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. *Public Health Nutr.*, v. 5, n. 5, p. 645-54, 2002.
- BAENA, R. C. “Dieta vegetariana: riscos e benefícios”. *Diagn. Tratamento*, v. 20, n.2, p. 56-64, 2015.
- BLOOMBERG. *Plant-based foods market to hit \$162 billion in next decade, projects Bloomberg Intelligence*. Disponível em: <https://www.bloomberg.com/company/press/plant-based-foods-market-to-hit-162-billion-in-next-decade-projects-bloomberg-intelligence/>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- CARVALHO, Miguel Mundstock Xavier de. Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas - RACA*, v. 2, n. 2, p. 89-101, jul./dez. 2020.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em: 27 jan. 25.
- COUCEIRO et al. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein* 6.3 p. 365-373, 2008.
- CRAIG, W.J.; MANGELS, A.R. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.*, 2009.
- DA SILVA, M.C. et al. Perfil nutricional de crianças pré-escolares em creches públicas de Belo Horizonte–Minas Gerais beneficiárias ou não do Programa Bolsa Família. *Percursos Acadêmicos*, v.4, n.7, p.88-104, 2015.

EXTERKOETTER, Ana Carina; BRAGA, Ana Carolina Pelin; ALBRECHT, Carolina Larangeira; SCHUEBEL, Emmanuelle. Desenvolvimento de um e-book de orientações nutricionais como uma contribuição no tratamento de distúrbios de ansiedade. In: *Atuação do biomédico e nutricionista na atenção integral à saúde*. Rio de Janeiro: Editora Eritaya, 2023. ISBN: 978-65-87809-67-0.

GEHRING, J.; TOUVIER, M.; BAUDRY, J.; JULIA, C.; BUSCAIL, C.; SROUR, B.; HERCBERG, S.; PÉNEAU, S.; KESSE-GUYOT, E.; ALLÈS, B. Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation. *J Nutr.*, 2021.

IBOPE, Instituto Brasileiro de Opiniões e Estatística. Número de vegetarianos no Brasil quase dobra em 6 anos e chega a 29 milhões de pessoas. Disponível em: <https://svb.org.br>. Acesso em: 18 jan. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>. Acesso em: 27 jan. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019.

NEPA – NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011. 161 p.

ORNELAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8ª edição. São Paulo: Editora Atheneu. 2011

RESEARCH AND MARKETS. *Plant-Based Milk Market - Global Industry Size, Share, Trends, Opportunity, and Forecast, 2023-2031*. Disponível em: <https://www.researchandmarkets.com/reports/5697789/plant-based-milk-market-global-industry-size>. Acesso em: 27 jan. 2025. RÉVILLION, J. P. P.; KAPP, C.; BADEJO, M. S.; DIAS, V. V. O mercado de alimentos vegetarianos e veganos: características e perspectivas. *Cadernos de Ciência & Tecnologia*, v. 37, n. 1, Mar. 2020. DOI: 10.35977/0104-1096.cct2020.v37.26603.

SABATÉ, J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? *Am. J. Clin. Nutr.*, v.78, 2003 (3 Suppl): 502S-507S.

SARASA-CABEZUELO, Antonio. A Model for Creating Interactive eBooks for eLearning. *Future Internet*, v. 12, n. 223, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/fi12120223>. Acesso em: 27 jan. 2025.

SCHEIN, M. F. Desenvolvimento de torta de sorvete vegana. 2016. Trabalho de conclusão de curso (Engenharia de Alimentos). Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Instituto de Ciências e Tecnologia dos Alimentos. Porto Alegre, 2016.

SILVEIRA, J. A. C. et al. Association between overweight and consumption of ultraprocessed food and sugarsweetened beverages among vegetarians. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.30, n.4, p.431-441, Ago. 2017.

SLYWITCH, E. Alimentação sem carne: Guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. 2ª edição. São Paulo: Alaúde editorial. 2015.

SLYWITCH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira. Departamento de Medicina e Nutrição. São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>. Acesso em: 23. fev. 2023.

SLYWITCH, E. Virei vegetariano, e agora? 2 Ed. São Paulo: Alaúde editorial, 2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB). 2017. Vegetarianismo. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e->> Acesso em 20. fev. 2023.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tbca>> Acesso em 1. fev. 2023.