

Entendendo melhor sobre rótulos sem surtar no supermercado

Você já se sentiu perdida tentando entender se um produto era realmente vegano só pelo rótulo?

É super comum! A indústria usa nomes técnicos, códigos numéricos e até expressões genéricas que confundem mesmo quem já é veg.

Mas saber ler rótulos com segurança é uma das melhores formas de ter autonomia nas suas escolhas e evitar consumir ingredientes de origem animal sem perceber.

E o melhor: não precisa decorar tudo nem virar “a doida do rótulo”.

♥ Por isso, preparei uma lista prática pra te ajudar a identificar os ingredientes mais comuns de origem animal com explicações simples ao lado de cada um.

Pode salvar, consultar sempre que quiser e até mandar pras amigas que também estão na transição 🌱

Agora vamos à lista 📌



✗ Laticínios e derivados

- **Caseína:** proteína do leite, usada como estabilizante.
- **Lactose:** açúcar do leite.
- **Soro de leite / Whey:** subproduto do leite, comum em suplementos e alimentos processados.
- **Leite em pó / leite desnatado / creme de leite:** qualquer forma de leite animal.
- **Lactato de cálcio (em alguns casos):** pode ser de origem animal (verifique com o fabricante).

✗ Corantes e aditivos

- **Carmim (ácido carmínico / E-120):** feito com besouros triturados (usado em doces, iogurtes e cosméticos).
- **E-120:** mesma coisa que carmim.
- **E-441:** gelatina animal.
- **E-542:** fosfato de osso (usado como antiumectante).
- **E-904:** cera de inseto (goma laca).

✗ Outros ingredientes

- **Glicerina / glicerol:** pode ser vegetal ou animal — se não estiver especificado, desconfie.
- **Lanolina:** derivado da gordura da lã de ovelha (comum em cosméticos).
- **Lecitina (E-322):** pode ser de soja (ok) ou de ovo (verifique).
- **Emulsificantes (tipo E-471, E-472):** podem ser vegetais ou animais (verifique com o fabricante).



✗ *Ovos e derivados*

- **Albumina:** proteína da clara do ovo, comum em suplementos e pães.
- **Gema / clara de ovo em pó:** usados para dar textura em massas e biscoitos.
- **Ovoglobulina / Ovomucoide / Ovoalbumina:** nomes técnicos pra derivados do ovo.

✗ *Gelatina e derivados*

- **Gelatina:** obtida do colágeno de ossos e cartilagens de animais.
- **Colágeno:** sempre de origem animal, a menos que esteja claro que é vegetal (hidrolisado vegetal).
- **Queratina:** proteína de origem animal (pele, cabelo, cascos).

⚠ **Atenção aos termos genéricos como:**

“Aromatizante natural”

“Corante natural”

“Estabilizante”

“Agente de textura”

👉 Quando não especificados, podem vir de fontes animais.

Com carinho,

Tiane Brites