

Guia Veg Completo:

Os Nutrientes Essenciais
para Virar a Chave da Sua
Alimentação Sem Carnes

Nutricionista Tiane Brites



Este conteúdo faz parte do Veg Club, por Nutricionista Tiane Brites.

Virando a Chave Sem Medo!

Parabéns, Veg! 🎉 Você entrou no **Clube Veg**, um espaço para quem quer **destravar a alimentação vegetariana com segurança, sem medo de errar e com energia total!**

Se você já teve dúvidas como:

- ✗ *Será que estou comendo certo?*
- ✗ *Vou acabar com deficiência de ferro, B12 ou proteínas?*
- ✗ *Por que me sinto cansada e sem energia mesmo comendo saudável?*
- ✗ *É possível organizar minhas refeições sem complicação?*

Respira fundo, porque você está no lugar certo! Aqui você vai aprender como **abastecer seu corpo com o combustível certo** para ele funcionar no seu melhor.

Mas antes, **vamos conferir se sua alimentação está realmente garantindo todos os nutrientes essenciais?**

🔍 **Agora vamos analisar quais são os nutrientes que seu corpo precisa para funcionar no seu melhor!**



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

CHECKLIST: nutrientes essenciais para uma alimentação sem carnes



CARBOIDRATOS

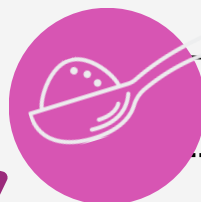
Fornecem energia para as suas atividades diárias.

Fontes Principais:

Batatas, Arroz, Quinoa, Aveia, Frutas

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



PROTEÍNAS

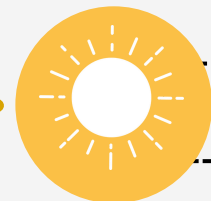
Essencial para músculos, pele, cabelo e unhas fortes. Mantém a saciedade e regula hormônios.

Fontes Principais:

Feijões, lentilha, tofu, grão-de-bico, quinoa, edamame, ervilha, amendoim.

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



VITAMINA D

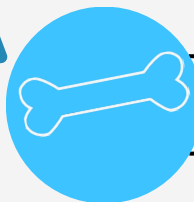
Regula a imunidade, melhora absorção de cálcio e fortalece ossos e músculos.

Fontes Principais:

Sol (15-20 min/dia) e ainda, suplementação se necessário.

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



CÁLCIO

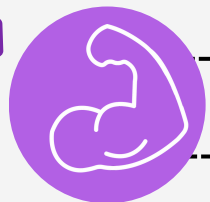
Essencial para ossos fortes e contração muscular. Evita osteoporose e câibras.

Fontes Principais:

Tofu, gergelim, brócolis, bebidas vegetais fortificadas, amêndoas.

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



MAGNÉSIO

Ajuda na produção de energia e previne câibras musculares.

Fontes Principais:

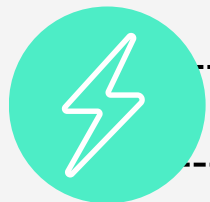
Oleaginosas (castanhas, nozes), Espinafre, Sementes de abóbora

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada



FERRO

Previne anemia, melhora a disposição, fortalece o sistema imunológico.

Fontes Principais:

Folhas escuras (couve, espinafre), feijões, grão-de-bico, sementes de abóbora. (Dica: sempre combine com vitamina C para melhor absorção!)

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



VITAMINA B12

Apoia a produção de energia e a saúde do sistema nervoso.

Fontes Principais:

Apenas por suplementação! Não existe fonte vegetal confiável.

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



ZINCO

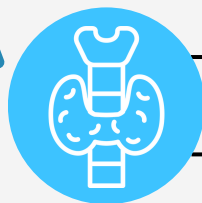
Fundamental para a imunidade, pele saudável, cicatrização e equilíbrio hormonal.

Fontes Principais:

Sementes de abóbora, castanhas, grãos integrais.

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



ÍODO

Mantém a tireoide regulada, essencial para metabolismo e energia.

Fontes Principais:

Sal iodado, Algas marinhas

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar



ÔMEGA 3

Melhora foco, memória, reduz inflamações e controla a ansiedade.

Fontes Principais:

Linhaça, chia, nozes. (Dica: triture sementes para absorver melhor!)

✓ Já consumo regularmente

⚠ Preciso melhorar

CHECKLIST:

nutrientes essenciais para uma alimentação sem carnes

AGORA UM DESAFIO RÁPIDO:

No **infográfico acima**, marque abaixo de cada nutriente, os que você já consome regularmente e quais você precisa melhorar.

Como você foi no desafio?

- ☐ Tudo certo! Meu corpo está abastecido!
- ☐ Alguns pontos precisam de ajuste!
- ☐ Preciso aprender como organizar tudo isso na prática!

Se você marcou a **segunda** ou **terceira opção**, fica tranquila(o)! O **Clube Veg** foi feita **exatamente** para te **ajudar a organizar sua alimentação sem erros!** 

COMPROMISSO VEG: O QUE VOCÊ QUER TRANSFORMAR NA SUA ALIMENTAÇÃO?

Agora, quero que você anote suas respostas para essas perguntas. Isso vai te ajudar a se comprometer com sua jornada e garantir que você aproveite ao máximo essa imersão:

-  **Se eu pudesse mudar UMA COISA na minha alimentação sem carnes hoje, o que seria?**
-  **Quais desafios me impedem de ter uma alimentação equilibrada?**
-  **O que eu mais quero aprender na Sala Secreta Veg?**

 **ANOTE SUAS EXPECTATIVAS AQUI:**

PRÓXIMOS PASSOS:



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

 **Chegou a hora de virar a chave de verdade.**

Agora que você entendeu o que seu corpo precisa para funcionar no seu melhor, talvez tenha percebido uma coisa:

 “Tá, e agora? Como eu coloco isso tudo em prática no meu dia a dia?”

É exatamente por isso que eu criei o **Método Plenitude**. Um acompanhamento completo de 4 meses comigo, 100% online, onde:

- ✓ Montamos seu plano alimentar juntos
- ✓ Corrigimos suas deficiências com estratégia
- ✓ E você aprende a se alimentar com consciência, equilíbrio e leveza de forma definitiva.

Se você sente que precisa de um caminho mais claro e alguém pra caminhar com você...

 **Clique aqui e garanta sua vaga no Método Plenitude**

 Vai ser transformador. E eu vou estar com você em cada passo.

