

7 Dias de Alimentação Plant-Based

Guia Prático para Iniciantes

Boas-vindas!

Se você está aqui, é porque decidiu dar uma chance à alimentação baseada em plantas. Que bom! Este guia foi feito pra te ajudar a começar de forma leve, prática e sem neuras. Por 7 dias, vamos juntos explorar novos sabores, cuidar da saúde e se conectar com escolhas mais conscientes.

Como usar este checklist:

- Confira as sugestões de refeições e hábitos diários
- Marque o que conseguiu cumprir
- Use o espaço para anotar como se sentiu ao longo do dia
- Repita ou adapte as ideias conforme sua rotina

Dia 1 - Comece Leve

- ☐ Café da manhã: Vitamina de banana com aveia e leite vegetal
- ☐ Almoço: Arroz integral, lentilha temperada e legumes cozidos
- ☐ Lanche: Mix de castanhas e frutas secas
- ☐ Jantar: Sopa de legumes com quinoa
- ☐ Hábito do dia: Beber 2 litros de água

Como me senti hoje? _____

Dia 2 - Explorar Sabores

- ☐ Café da manhã: Pão integral com homus e tomate
- ☐ Almoço: Salada colorida + grão-de-bico grelhado
- ☐ Lanche: Maçã com pasta de amendoim
- ☐ Jantar: Macarrão de arroz com molho de tomate caseiro e manjerição
- ☐ Hábito do dia: Fazer uma caminhada de 20 min

Como me senti hoje? _____

Dia 3 - Plantinhas no Prato

- ☐ Café da manhã: Overnight oats com chia e frutas vermelhas
- ☐ Almoço: Estrogonofe de cogumelos com arroz e batata palha caseira

7 Dias de Alimentação Plant-Based

Guia Prático para Iniciantes

- ☐ Lanche: Smoothie verde (couve, abacaxi e hortelã)
- ☐ Jantar: Tacos de lentilha com guacamole
- ☐ Hábito do dia: Evitar alimentos industrializados

Como me senti hoje? _____

Dia 4 - Reforçando Hábitos

- ☐ Café da manhã: Cuscuz com abacate e chia
- ☐ Almoço: Feijão tropeiro vegano + salada morna
- ☐ Lanche: Bolinho de banana e aveia (assado)
- ☐ Jantar: Legumes assados no forno com tofu grelhado
- ☐ Hábito do dia: Dormir 7h ou mais

Como me senti hoje? _____

Dia 5 - Variedade no Prato

- ☐ Café da manhã: Panqueca de banana e aveia
- ☐ Almoço: Quibe de abóbora com salada de rúcula e pepino
- ☐ Lanche: Suco natural e pipoca (sem óleo)
- ☐ Jantar: Risoto de cogumelos com cúrcuma
- ☐ Hábito do dia: Agradecer antes de comer

Como me senti hoje? _____

Dia 6 - Criando Rotina

- ☐ Café da manhã: Tapioca com pasta de grão-de-bico
- ☐ Almoço: Moqueca de banana-da-terra com arroz e farofa
- ☐ Lanche: Iogurte vegetal com granola
- ☐ Jantar: Hambúrguer de lentilha com salada
- ☐ Hábito do dia: Ler os rótulos dos alimentos

Como me senti hoje? _____

7 Dias de Alimentação Plant-Based

Guia Prático para Iniciantes

Dia 7 - Celebre a Jornada!

- ☐ Café da manhã: Bowl de frutas com sementes e aveia
- ☐ Almoço: Lasanha de berinjela com molho de castanhas
- ☐ Lanche: Barrinha de nuts caseira
- ☐ Jantar: Pizza integral com vegetais e queijo vegetal
- ☐ Hábito do dia: Celebrar sua conquista!

Como me senti hoje? _____

Finalize com Intenção

Parabéns por chegar até aqui! Agora você já provou que é possível viver melhor comendo com mais consciência e sabor. Continue explorando, aprendendo e se cuidando - um prato de cada vez.