

As vantagens de uma alimentação com lácteos vegetais

<https://sem lactose.com/2020/01/10/as-vantagens-de-uma-alimentacao-com-lacteos-vegetais/>

Atualizado em: janeiro 10, 2020

Vai fazer uma dieta sem laticínios e se preocupa com perdas nutricionais? Então presta atenção nessas informações!

Sei que retirar os laticínios da dieta é sempre um desafio, pelo vínculo emocional (o leite está na nossa dieta desde o nosso nascimento) pelo desejo (aqueles brigadeiros e tortas que a gente ama!) assim como pela dificuldade de seguir uma dieta isenta de leite (parece que para onde olhamos, tudo tem leite!)

Mas se o seu médico ou nutri sugeriu que você retirasse o leite da sua alimentação, uma coisa é certa: apenas a retirada dos laticínios (sem substituí-los de forma adequada) deve sim ser um ponto de preocupação, afinal, o leite e derivados são fontes de gorduras, proteínas, cálcio, potássio, magnésio, fósforo, vitaminas A, C e do complexo B.

É aí que entram os lácteos vegetais – leites, iogurtes, queijos e outros derivados feitos a partir de ingredientes de origem vegetal.

E por que eles podem ser ótimos substitutos para o seu leiteinho matinal? Temos vários bons motivos. Olha só:

– Grande variedade de nutrientes: os laticínios vegetais são elaborados com diferentes tipos de oleaginosas (castanhas, avelãs, nozes, amêndoas), cereais (arroz, aveia), tubérculos (mandioca, inhame), sementes (chia, gergelim, linhaça), além de outros ingredientes como azeite de oliva, óleo de coco e especiarias. Esses ingredientes são fontes ricas em minerais como ferro, cálcio, magnésio, selênio, zinco, potássio, fósforo, vitaminas A, complexo B, C, E, K, além de gorduras monoinsaturadas, ômega 3 e gorduras saturadas de ótima qualidade (esse último, me refiro ao óleo de coco)

– Sabor e textura similares: já pensou em NUNCA mais tomar uma xícara de café com leite? Eu também não!! Por isso os leites vegetais estão ganhando cada vez mais adeptos. Por que largar um hábito que você curte se não é necessário? Mas veja só que eu disse “similares”. É importante lembrar que os leites vegetais são parecidos, mas não tenha a expectativa que seja igual pois nunca será. (Como eu sempre digo: não é igual, é bem melhor!! ?)

– Qualquer pessoa pode fazer em casa! Existem leites, manteigas, iogurtes e queijos vegetais para você comprar no mercado, mas você também pode fazer os seus lácteos vegetais em casa e economizar \$\$\$.

– Lácteos vegetais são totalmente inclusivos. Qualquer pessoa pode consumir. Mesmo para quem tem alergia a nozes e castanhas, existem ótimas opções de receitas que você pode fazer ou comprar a base de ingredientes como arroz, aveia, sementes e tubérculos. Ou seja, tem opção para todos os gostos e restrições!

Bora começar 2020 com uma alimentação saudável e nutritiva?

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)