

Veganismo e saúde

REVISTA DOS

Vegetarianos

www.revistavegetarianos.com.br

ANO 13 • Nº 151



PEIXE VEGETAL

A nova tendência são produtos veganos que imitam frutos do mar

FÓSFORO

Perguntas e respostas sobre esse mineral que vem das plantas

A versatilidade do Milho

PERFEITO PARA DOCES E SALGADOS, DO AMARELO AO ROXO, OS SEGREDOS DESSE CEREAL SEM GLÚTEN QUE É UM ARRASO NA COZINHA

+8
receitas
com
milho

23 FILMES E DOCUMENTÁRIOS ESSENCIAIS SOBRE VEGANISMO



Chips de grão-de-bico

Aqueles que procuram por *snacks* gostosos, crocantes e saudáveis para levar na bolsa ou comer no trabalho encontram na PIC-ME uma boa alternativa.

Em pacotes de 30 g, os *chips* à base de grão-de-bico estão presentes em quatro sabores: ervas finas com azeite, cúrcuma com pimenta-do-reino, tomate com manjeriçao e o original (sem tempero). A marca, adepta do movimento *clean label* (rótulo limpo), que defende informações mais simples e diretas ao consumidor, deixa claro na embalagem que não utiliza conservantes e corantes artificiais em seus produtos.

Preço: R\$ 6,50 + www.picmenatural.com.br

Achocolatado power

A Vitafor, marca brasileira de suplementos nutricionais, chega com uma novidade: um achocolatado vegano feito com 70% de cacau. De acordo com o fabricante, o Life Cacao reúne os benefícios dos antioxidantes do cacau, além de agregar mais 15 vitaminas e 12 minerais. Sua fórmula prioriza ingredientes naturais, não possui corante, nem conservantes e usa apenas adoçantes naturais, como estévia e o xilitol. O Life Cacao rende até 33 porções e cada uma delas contém cerca de 32 kcal.

Preço: R\$ 42 + www.vitafor.com.br



Namê
Delicate

PEQUENOS HÁBITOS
FAZEM GRANDES MUDANÇAS!

natural
messenger

+NATÚ

COSMÉTICA, NATURAL,
ECOLÓGICA,
AROMATERAPÊUTICA
E VEGANA
PARA TODOS OS TIPOS DE PELE



www.naturalmessenger.org

f naturalmessengercosmeticosnaturais • @natu_naturalmessenger