



208 páginas  
Tradução: Bruno Fiuza  
Revisão técnica: Flavia G. Pantoja



“ Para quem está interessado em adotar uma dieta sem carne, desenvolver músculos e obter alto desempenho.”  
ATHLETICS WEEKLY



# Alimentação vegetariana para a prática de esportes

*Mais de 100 deliciosas receitas para uma vida ativa*

Anita Bean

“Obrigatório na estante de qualquer adepto de atividades físicas, consumindo carne ou não.”  
RUNNING MAGAZINE

Nutricionista esportiva internacionalmente reconhecida, Anita Bean mostra nesse livro que, ao contrário da crença popular, é possível ter sucesso no esporte, ou em qualquer atividade física, com uma dieta vegetariana. E revela ainda como é simples colocá-la em prática, indicando quais alimentos devemos consumir e o que fazer para montar uma refeição variada, equilibrada e completa.

São mais de 100 saborosas receitas de café da manhã, pratos principais, sopas, saladas, sobremesas, lanches, vitaminas e shakes — preparadas para atender as necessidades de atletas, pessoas ativas e até mesmo daqueles que querem reduzir o consumo de carne.

Repletas de ingredientes nutritivos e frescos, as receitas de Bean oferecem a combinação perfeita de nutrientes para o leitor obter alto desempenho e alcançar seus objetivos no esporte. E o melhor: todas são incrivelmente fáceis de fazer, exigem habilidades mínimas na cozinha e têm um sabor incrível.

Ricamente ilustrado, **Alimentação vegetariana para a prática de esportes** é um guia não só para vegetarianos, mas também para aqueles que estão pensando em desistir da carne ou simplesmente desejam evitá-la por um ou dois dias na semana.

**ANITA BEAN** é nutricionista esportiva. Vencedora do Campeonato Britânico de Fisiculturismo (1991), colaboradora de diversos jornais, revistas e sites de referência e consultora de empresas da indústria alimentícia, publicou cerca de 30 livros sobre alimentação saudável e prática de esportes, entre eles o best-seller *Complete Guide to Sports Nutrition, Food for Fitness* e *Sports Supplements*. É vegetariana desde sempre.