



A Minha Proteína da Semana

OBJETIVO

Refletir sobre as **fontes de proteína** que consumes ao longo da semana, compreender o seu **impacto ambiental** e explorar **alternativas vegetais completas** que promovem saúde e sustentabilidade.

A TUA MISSÃO

Analisa as tuas escolhas proteicas dos **últimos 7 dias** e planeia **melhorias realistas**.

Passo 1 — Lista das proteínas

Faz uma lista das **fontes de proteína** que consumiste na última semana:

(ex.: carne vermelha, carne branca, peixe, ovos, laticínios, leguminosas, tofu, frutos secos)

Passo 2 — Impacto ambiental

Classifica cada fonte de proteína de acordo com o seu **impacto ambiental**:

Fonte de proteína	Impacto ambiental
	☐ menor ☐ médio ☐ maior
	☐ menor ☐ médio ☐ maior
	☐ menor ☐ médio ☐ maior

(Dica: proteínas vegetais tendem a ter impacto mais baixo; carne vermelha, mais elevado.)



Passo 3 — Trocas inteligentes

Identifica **duas trocas possíveis** que reduzam a tua pegada ambiental:

1. _____
2. _____

(ex.: trocar uma refeição com carne por leguminosas; combinar cereais integrais com feijão ou grão)

Passo 4 — Planeia proteína vegetal completa

Planeia **duas refeições** com **proteína vegetal completa**:

- Refeição 1: _____
- Refeição 2: _____

(ex.: arroz integral + feijão; cuscuz integral + grão; lentilhas + pão integral)

Passo 5 — Reflexão pessoal

Escreve, para ti próprio/a:

O que mudou na tua perceção sobre a proteína depois deste desafio?

DICA FOODWISELAB

Proteína não é sinónimo de carne. **Combinações vegetais simples** fornecem todos os aminoácidos essenciais e têm **menor impacto ambiental**.