

Curso online: Nutrição vegana de A á Z

Tudo que você precisa saber para uma transição saudável, segura e facilitada!

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Curso 100% online por meio de vídeo aulas podendo ser acessadas via computador ou aplicativo hotmart sparkle.

Acesso 24 por dia

Acesso imediato a todas as aulas.

Materiais complementares para estudo e download

Todos os slides das aulas em pdf para download

1 ano para concluir o curso após a compra

Certificado de conclusão.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

**São mais de 12 horas de vídeos
distribuídos em mais de 35 vídeo aulas!**

- ▶ **Onde você vai aprender de modo claro, com linguagem simples e dinâmica e aplicação no dia a dia os seguintes temas:**

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

- ▶ Carboidratos e fibras alimentares.
- ▶ Índice e carga glicêmicas.
- ▶ Gorduras, quais são saudáveis e seus modos de uso.
- ▶ Como obter de modo seguro ômega 3 e como suplementar caso necessário.
- ▶ Proteínas na dieta vegana.
- ▶ Proteínas na atividade física.
- ▶ Vitaminas e minerais, fontes veganas e recomendação de ingestão.
- ▶ Vitaminas B12, como suplementar e como avaliar nos exames.
- ▶ Como gerenciar, suplementar e avaliar o Cálcio, Vitamina D e vitamina K2.
- ▶ Zinco e vitamina C.
- ▶ Ferro, alimentação, diagnóstico e tratamento com suplementação.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

- ▶ Agrotóxicos na dieta vegana.
- ▶ Grupos alimentares (sementes, oleaginosas, cereais e leguminosas) como aplicar na dieta vegana e no dia a dia.
- ▶ Dicas cotidianas para a alimentação vegana.
- ▶ Cardápio vegano x onívoro, custo e nutrientes.
- ▶ Como montar refeições e lanches veganos equilibrados.
- ▶ Exames de sangue e sua interpretação.
- ▶ Como é feita uma suplementação nutricional adequada.
- ▶ Quais panelas e utensílios culinários são seguros para sua saúde
- ▶ E muito mais...

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Receba ainda mais 6 bônus incríveis:

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 1

Aula sobre alimentação vegetariana e vegana na prevenção de câncer

Qual a diferença no risco de câncer entre veganos e quem come carne?

Quais são os fatores de risco para câncer?

Qual relação da bioacumulação com câncer?

Porque a alimentação vegetariana previne o câncer?

O que a OMS tem a dizer sobre alimentação e câncer?

Qual tipo de carne mais aumenta o risco de câncer?

Porque dourar a carne aumenta o risco de câncer?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 2

Aula sobre alimentação vegetariana e vegana na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares.

- Quais são os fatores na alimentação que agravam ou aumentam o risco de doença cardiovascular?
- Qual maior vilão na alimentação para saúde cardiovascular?
- Qual a diferença na saúde cardiovascular entre os subtipos de alimentação vegetariana?
- Quando a alimentação vegetariana se torna não saudável e piora a saúde cardiovascular?
- Porque o vegetariano pode consumir mais alimentos que quem come carne?
- Qual a relação da microbiota intestinal com a saúde cardiovascular?
- Como a alimentação vegetariana modula a microbiota intestinal?
- Qual tipo de gordura na alimentação aumenta a inflamação através da microbiota intestinal?
- Sabia que mesmo uma alimentação alta em carboidratos pode prevenir ou controlar a diabetes?
- Qual relação do ferro de origem animal com o risco de doença cardiovascular?
- Quais substâncias na carne e ovo aumentam o risco cardíaco?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 3

Ebook com mais de 75 receitas veganas, todas com informação nutricional de macro e micronutrientes (proteínas, calorias, carboidratos, fibras e vitaminas e minerais), separadas por grupos alimentares, para você saber onde incluir na sua alimentação.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 4

Cardápios veganos tradicionais, esportivos e lowcarb!

São 7 cardápios veganos calculados com calorias, proteínas, gorduras, carboidratos, ferro, cálcio, zinco, sódio, vitamina C e outras vitaminas e minerais.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 4

Cardápio vegano **lowcarb**

2400 Kcal - 13% (1,3g/kg - 84 gramas ao dia) de proteínas - 28% (2,7g/kg) de carboidratos - 59% (2,6g/kg) de lipídios.

Cardápio vegano lowcarb hiperproteico

2400 Kcal - 20% (**2g/kg**- 127 gramas ao dia) de proteínas - 29% (2,8g/kg) de carboidratos - 51% (2,2g/kg) de lipídios

Cardápio vegano normodistribuido

2400 Kcal - 14% (1,3g/kg - 89 gramas ao dia) de proteínas - 49% (4,9g/kg) de carboidratos - 37% (1,6g/kg) de lipídios.

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 4

Cardápio vegano hipercalórico e normodistribuído

3000 Kcal - 14% (1,7g/kg - 113 gramas ao dia) de proteínas - 53% (6,5g/kg) de carboidratos - 33% (1,8g/kg) de lipídios.

Cardápio vegano hipercalórico e hiperproteico - foco esportivo - **COM** uso de veggie protein

3000 Kcal - 17% (2,1g/kg - 137 gramas ao dia) de proteínas - 48% (5,9g/kg) de carboidratos - 35% (1,9g/kg) de lipídios.

Cardápio vegano hipercalórico e hiperproteico - foco esportivo - **SEM** uso de veggie protein

3000 Kcal - 16% (2g/kg 132 gramas ao dia) de proteínas - 47% (5,9g/kg) de carboidratos - 38% (2,1g/kg) de lipídios.

Cardápio vegano normodistribuído / quali-quantitativo

Aproximadamente 2580 Kcal - 13% (1,4g/kg - 90 gramas ao dia) de proteínas - 54% (5,7g/kg) de carboidratos - 33% (1,5g/kg) de lipídios.

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 5

Ebook com informação nutricional completa dos alimentos dos grupos dos cereais, leguminosas, sementes e oleaginosas.

Saiba a diferença nutricional entre alimentos de grupos diferentes e entre os alimentos do mesmo grupo!

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Bônus 6

Ebook com os alimentos fontes de proteínas, fibras, cálcio, ferro, zinco, magnésio, vitaminas do complexo B e outras vitaminas e minerais, saiba o teor em ranking dos alimentos vegetais fontes destes nutrientes.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

O que mais você vai aprender:

Aprenda como fazer uma transição para o veganismo de maneira saudável e segura.

Tudo que você precisa aprender para ter uma alimentação saudável, suficiente em proteínas, vitaminas e minerais.

Aprenda a elaborar vários pratos veganos ricos em nutrientes e equilibrados de forma simples.

Conheça e saiba compor opções de lanches saudáveis.

Aprenda os grupos alimentares, sua composição nutricional e onde aplicar no dia a dia e na culinária vegana.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

O que mais você vai aprender:

Aprenda como fazer a alimentação vegana mais barata que a onívora.

Aprenda como atingir as recomendações de todas as vitaminas e minerais, quais alimentos usar e como combiná-los.

Saiba quais exames de sangue são importantes a fazer e como interpretá-los.

Saiba como é gerenciada uma suplementação nutricional adequada.

Entenda as funções de cada vitamina e mineral e como obter na dieta vegetariana.

Aprender tudo sobre vitaminas B12.

Nutricionista Bianca Oliveira
www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Carboidratos e fibras:

Dextrose

Frutose faz mal?

Carboidratos no pré treino

Lactose e digestão

Tapioca faz bem ou mal?

Quando usar carboidratos refinados

O quanto de açúcar cabe no sangue?

Quanto de glicose armazenamos no corpo?

No jejum falta glicose?

Jejum intermitente faz bem ou mal?

Qual quantidade de carboidrato é lowcarb?

Dá pra comer muito carboidrato com saúde?

Dá pra emagrecer comendo mais carboidratos?

Batata doce x batata inglesa

Arroz branco faz mal?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Carboidratos e fibras:

Fibras como marcador da qualidade da dieta.

Qual a função da fibra solúvel?

Qual a função da fibra insolúvel?

Controlando a glicemia e colesterol com fibras.

Fibras baixam o colesterol de veganos?

Fibras tratando a constipação intestinal

Fibras na prevenção de câncer

Absorvo os nutrientes da chia e linhaça?

Como as fibras desinflamam seu corpo

Tabela de alimentos com quantidade de fibras

Qual a diferença entre farelo x farinha x flocos de aveia

Qual tipo de aveia usar para emagrecer e qual para ganhar peso.

Uma fibra que aumenta a imunidade e protege o coração

Aveia tem glúten?

Quantidade de fibras e nutrientes nos tipos de aveia

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Índice e carga glicêmica

Como são feitos os tipos de açúcar

Índice glicêmico alto é ruim?

Açúcar de Coco

Açúcar mascavo x refinado

Carboidratos no treino

Biomassa de banana

Air fryer é saudável

Quem tem diabetes pode comer beterraba?

Índice glicêmico da tapioca

Abóbora engorda?

Índice glicêmico nos tipos de banana

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Gorduras

Gordura corporal faz mal?

Qual tipo de gordura faz mal a saúde?

Qual perigo de uma dieta sem gordura?

Qual a diferença entre óleo e gordura?

Tem gordura saturada no reino vegetal?

Qual gordura vegetal pode ser inflamatória?

Qual tipo de gordura que a população mais consome?

Qual a proporção de ômega nas castanhas?

Qual oleaginosas mais rica em ômega 3?

O porquê não vale a pena usar suplementos de ômega 6 com ômega 3.

Aquecer o azeite torna ele uma gordura ruim?

Pode cozinhar com azeite ou óleo de coco?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Gorduras

O que é e quais alimentos tem gordura trans?

Porque mesmo um alimento tendo gordura trans a ANVISA permite dizer na embalagem que é "zero gordura trans"?

O que é TCM?

Óleo de coco emagrece?

Óleo de coco tem TCM?

Acido laurico do óleo de coco, qual função?

Óleo de coco aumenta o colesterol?

Quando usar óleo de coco?

Qual quantidade saudável de gordura a se consumir na dieta?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Ômega 3

Qual função de cada tipo de ômega 3?

Qual tipo de ômega 3 protege a função cerebral e qual protege o coração?

Suplementar ômega 3 na gestação melhora o aprendizado da criança no futuro?

Porque a população consome tanto ômega 6?

Porque todos, e não somente vegetarianos, deveriam se preocupar com o ômega 3?

Quando o ômega 6 aumenta a inflamação?

Qual a recomendação de consumo de ômega 3 na dieta vegetariana e na onívora?

Como facilitar a conversão do ômega 3 na dieta?

Porque deveríamos cozinhar com azeite de oliva?

Quais óleos vegetais não são recomendados?

Tem mais ômega 3 na chia ou na linhaça?

É possível absorver os nutrientes da linhaça e da chia inteiras?

Qual oleaginosa tem mais ômega 3?

Quais marcas de suplementos de ômega 3 ativo (DHA) veganos?

Tem ômega 3 EPA vegano?

Vale a pena usar suplemento de ômega 6 com ômega 3?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Proteínas e aminoácidos

Quais as funções das proteínas

Proteína engorda?

O que acontece se eu consumir mais proteínas do que preciso?

Se eu comer mais proteínas ganho mais músculos?

Dieta lowcarb, alta em proteína e baixa em carboidrato emagrece?

Quais são os aminoácidos que meu corpo produz e quais não?

Qual a função dos aminoácidos BCAA e triptofano?

A proteína animal é melhor aproveitada pelo corpo?

Proteínas vegetais tem aminoácidos em falta?

Como combinar as proteínas vegetais para ter melhor qualidade.

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Proteínas e aminoácidos

Porque a combinação "leguminosa com semente" é mais proteica que a combinação "leguminosa com cereal".

Uma combinação de proteínas vegetais que fica com mais aminoácidos essenciais do que a proteína do frango!

Proteína texturizada de soja faz mal?

Quais são os alimentos com mais proteínas no reino vegetal e qual quantidade neles?

Quais alimentos somam mais proteínas na alimentação vegetariana?

Ora-pro-nobis tem quanto de proteínas?

Porque os cogumelos não podem ser considerados fonte de proteínas?

Porque a quinoa não substitui a leguminosa?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Proteínas na atividade física:

Qual a quantidade de proteínas que quem não faz exercícios deve comer?

Qual a recomendação de proteínas na atividade física?

Devo tomar proteína imediatamente após o treino?

Porque mesmo com proteínas no pós e pré treino, elas podem não estar sendo adequadas para ganhar massa magra.

Como devo consumir as proteínas para ganhar massa magra e de quanta em quantas horas?

Qual quantidade máxima de proteínas por refeição que o corpo aproveita?

No dia que não treinar posso consumir menos proteínas?

Dá para engordar com proteínas?

Alimentos podem ser usados no lugar de whey ou veggie protein?

O excesso de proteínas pode fazer mal, mesmo para quem faz atividade física?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Proteínas na atividade física:

A proteína isolada do arroz e da ervilha se equiparam ao whey protein?

Suplementos de aminoácidos essenciais veganos.

Um colágeno vegano.

Como armazenamos creatina no corpo?

Como a creatina ajuda na hipertrofia?

Porque a creatina funciona melhor para veganos e vegetarianos?

Qual a função da creatina?

Creatina faz mal para os rins?

Creatina dá celulite?

Qual a quantidade a usar de creatina?

Quanto tempo após parar de usar a creatina a reserva do corpo esgota?

Quanto tempo leva para encher a reserva corporal de creatina?

Fabricamos creatina no corpo?

A creatina ajuda na memória e cognição?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitaminas

Como a vitamina E protege contra doença cardiovascular.

Qual a relação da vitamina E com o colesterol.

Como devo tomar suplementos de vitamina E para absorver melhor?

Qual quantidade das vitaminas nos alimentos de origem vegetal organizadas por ranking?

Quais alimentos são ricos em proteínas e vitaminas ao mesmo tempo?

Qual vitamina tem a absorção prejudicada pelo consumo de peixes?

Quais vitaminas atuam na produção de energia, reduzindo a fadiga?

Posso tomar café ou chá após as refeições?

Quais vitaminas que o consumo de álcool reduz no corpo?

Além da B12, qual vitamina do complexo B se consome em menor quantidade na dieta vegetariana?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitaminas

A falta de qual vitamina pode reduzir a produção de serotonina?

A falta de qual vitamina pode aumentar o estresse e ansiedade pela redução do hormônio GABA?

Qual vitamina auxilia na saúde dos cabelos?

O que deve-se investigar nutricionalmente quando tenho queda de cabelo, quais carências podem ser?

Porque posso estar com deficiência nutricional mesmo com meus exames dentro da faixa de referência do laboratório?

Porque a falta de ácido fólico aumenta o risco de doença cardiovascular?

Quanto devo ingerir de ácido fólico no dia?

O ácido fólico atua na produção de células de defesa?

Porque algumas pessoas, mesmo ingerindo boa quantidade de uma vitamina, podem ter deficiência dela?

Qual melhor forma de ácido fólico é melhor para suplementação?

Qual a quantidade de ácido fólico nos alimentos?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina A e beta caroteno

Porque e como a vitamina A auxilia a enxergar no escuro?

Quais as consequências na saúde da falta de Vitamina A?

A vitamina A atua na imunidade?

Excesso de vitamina A faz mal?

Conseguimos armazenar vitamina A?

O excesso de vitamina A faz mal?

Qual a diferença da vitamina A de origem animal para vegetal?

Qual mineral é fundamental para o corpo transformar o beta caroteno em vitamina A?

Qual a recomendação de ingestão de vitamina A?

O quanto de beta caroteno equivale em vitamina A?

Porque posso não absorver os carotenoides do suco verde e como fazer para absorver?

Excesso de beta caroteno faz mal?

Qual a quantidade de beta caroteno nos alimentos em ranking?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina A e beta caroteno

Porque e como a vitamina A auxilia a enxergar no escuro?

Quais as consequências na saúde da falta de Vitamina A?

A vitamina A atua na imunidade?

Excesso de vitamina A faz mal?

Conseguimos armazenar vitamina A?

O excesso de vitamina A faz mal?

Qual a diferença da vitamina A de origem animal para vegetal?

Qual mineral é fundamental para o corpo transformar o beta caroteno em vitamina A?

Qual a recomendação de ingestão de vitamina A?

O quanto de beta caroteno equivale em vitamina A?

Porque posso não absorver os carotenoides do suco verde e como fazer para absorver?

Excesso de beta caroteno faz mal?

Qual a quantidade de beta caroteno nos alimentos em ranking?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina B12

O suplemento de vitamina B12 é vegano?

Tem B12 em algum alimento vegetal?

Tem B12 na terra?

O suco verde feito com vegetais da minha horta tem b12?

Como o gado obtém b12 já que não come carne?

Porque o gado pode muitas vezes ter deficiência de b12?

Quando a carne não tem b12 como o esperado?

Quando a pecuária suplementa o gado com b12 ?

Sabia que o homem produz b12 no seu intestino, mas não absorve?

Quais as funções da b12?

Porque a falta de b12 altera o humor e o estado emocional?

Quem come carne precisa avaliar a b12?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina B12

Qual a diferença na deficiência de b12 em veganos e não veganos?

Quais os sintomas da falta de b12?

Tomar b12 engorda?

Quando a falta de b12 aumenta o risco de doença cardiovascular?

Qual a relação de b12 com o ácido fólico?

Um caso em que a falta de b12 levou a depressão.

Como funciona a absorção de b12?

Posso viver bem sem usar suplementos?

Porque mesmo comendo bastante algum nutriente a pessoa apresenta deficiência dele?

Tomar suplementos ou medicamentos?

Polivitaminico é bom?

Quem deveria avaliar a b12 no sangue?

Quais fatores de risco para deficiente de b12?

Comer rápido pode causar deficiências nutricionais?

Qual relação entre o modo de comer e o estufamento abdominal?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina B12

Uma dica para comer mais devagar sem precisar contar a mastigação.

Cozinhar a carne perde b12?

Porque usar probiotico em cápsula, kefir ou kombucha junto com b12 pode atrapalhar a absorção dela?

Quais medicamentos atrapalham o metabolismo da b12?

Anticoncepcional pode causar deficiência de b12?

Como diagnosticar carência de b12?

Quando o exame de sangue de b12 pode estar com valor errado?

Posso fazer o exame de b12 tomando suplementos?

O que são análogos de b12?

Tem b12 nas algas, cogumelos e levedo?

Suplementos alteram resultado de exame de sangue?

Quais outros exames avaliam a b12?

Porque faixas de referências de exame são um parâmetro ruim?

Qual o resultado de b12 no sangue ideal?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Vitamina B12

Qual a recomendação de ingestão de b12?

Quais os tipos de b12 para suplementação?

Qual via é melhor para suplementação, oral ou sublingual?

Porque a via injetável é a menos recomendada?

Excesso de b12 faz mal?

Qual dose devemos suplementar de b12?

Como determinar a forma e dose de b12?

O quanto de b12 consigo absorver?

Sabia que mesmo quem fez bariátrica absorve a b12 via oral?

É melhor usar uma ou mais doses ao dia de b12?

Devo tomar a b12 em jejum ou após comer?

Porque tem pessoas que não suplementam e tem a b12 boa?

O que é a reciclagem de b12?

Posso contar com alimentos enriquecidos com b12 para não suplementar?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Iodo, selênio e magnésio

Qual relação do iodo com a tireoide?

Lugol faz mal?

Porque devemos ter cuidado ao comprar sal rosa importado?

Sal rosa é melhor?

Excesso de iodo faz mal?

Como saber se tem iodo no sal?

Qual a relação do selênio com a ação detoxificante do corpo?

A falta de selênio é comum?

Quanto de selênio tem em uma castanha do Pará?

Quanto preciso ingerir de iodo, selênio e magnésio ao dia?

Qual relação do selênio com unhas fracas e queda de cabelo?

Porque o magnésio é fundamental para quem faz atividade física?

Quais as funções do magnésio?

O que reduz a biodisponibilidade do magnésio?

Porque e quanto tempo devemos por os grãos de milho antes de cozinhar ?

Posso por os grãos de milho na geladeira?

Quais alimentos são fonte de selênio e magnésio ?

Abordagens do nosso curso:

Zinco

Quais as funções do zinco?

Zinco aumenta a testosterona?

Queda de cabelo pode ser falta de zinco?

Qual a relação do zinco com a vitamina A?

Quais os danos do excesso de zinco?

É possível ver a falta de vitaminas e minerais como o zinco em exames?

Existem tipos diferentes de zinco para suplementar?

Como determinar a suplementação caso seja necessário?

Porque vegetarianos devem ingerir mais zinco que onívoros?

Arroz deve ficar de molho antes de cozinhar?

Arroz branco tem fitatos?

Fibras reduzem absorção de minerais?

O excesso de zinco pode diminuir o ferro no corpo?

Como melhorar a absorção de zinco?

Queijo na salada ou lácteos nas refeições podem diminuir o zinco e ferro no corpo?

Suplementos de cálcio e atenção com zinco.

Qual a quantidade de zinco nos alimentos?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Ferro e vitamina C

Quais as funções do ferro?

Qual a diferença do ferro da carne e o dos vegetais?

Porque o ferro heme está associado a doença cardiovascular?

Qual a absorção do ferro de origem animal x o vegetal?

Dá pra tratar anemia só com a alimentação?

Quanto de ferro devo ingerir ao dia?

Quais os riscos do excesso de ferro?

Quais fatores reduzem a absorção do ferro?

Porque não devo tomar café ou chá após o almoço?

Remédios para gastrite podem causar anemia?

Por que iogurte ou creme de leite no almoço pode causar anemia?

Porque e quais alguns suplementos vitamínicos podem causar anemia?

Espinafre atrapalha absorção do ferro?

Como reduzir o oxalato nos alimentos?

Onde posso consultar com segurança a quantidade de oxalato nos alimentos?

Como melhorar a absorção do ferro?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Ferro e vitamina C

Quais os alimentos vegetais mais ricos em ferro?

Beterraba tem ferro?

Quais os melhores suplementos de ferro para tratar anemia?

Porque a panela de ferro pode prevenir anemia?

Como usar a panela de ferro com segurança?

Ferro, zinco e cobre competem nutricionalmente?

Como avaliar o estado nutricional do ferro na saúde?

Quais as funções da vitamina C?

Aquecer os alimentos faz perder vitamina C?

Qual a relação da falta de Vitamina C com depressão e ansiedade?

Porque o excesso de vitamina C pode dar pedra nos rins?

A vitamina C atrapalha a absorção da B12?

Qual quantidade máxima de Vitamina C o corpo consegue usar?

Qual é a melhor e mais segura forma de suplementar vitamina C?

Qual a quantidade de vitamina C nos alimentos?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Cálcio, vitamina D e Vitamina K2

Quais as funções do cálcio na saúde?

Quanto de cálcio devo ingerir ao dia?

Quais sintomas da falta de cálcio?

Porque mesmo não ingerindo cálcio suficiente na alimentação o exame de sangue de cálcio não dá alterado?

Quanto de cálcio eu absorvo do brócolis e couve?

Qual quantidade de cálcio nos alimentos vegetais?

Porque o gergelim despelculado não tem cálcio?

Quem usa aminoácidos e remédios para gastrite pode ter falta de cálcio?

Sódio e cafeína aumentam a eliminação de cálcio no corpo?

Qual o mal do ácido fosfórico nos refrigerantes?

Quem fuma tem mais risco de falta de cálcio?

O quanto de cafeína tem no café?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Cálcio, vitamina D e Vitamina K2

Qual quantidade máxima de cafeína para não atrapalhar a saúde óssea?

Como melhorar a absorção do cálcio?

Será que preciso ingerir 1000mg de cálcio ao dia se eu tiver uma vitamina D mais alta?

Veja a diferença na absorção de cálcio com uma vitamina D adequada ou baixa no sangue.

Porque só ingerir cálcio suficiente não garante saúde óssea?

O ph do sangue muda com uma dieta ácida?

Dieta ácida x dieta básica na saúde óssea.

Você sabia que tem pus, antibiótico e cortisol (hormônio do estresse) no leite?

Outras funções da vitamina D, além da saúde óssea.

Falta de vitamina D e depressão.

Vitamina D atua na imunidade?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Cálcio, vitamina D e Vitamina K2

Vitamina D ajuda no ganho de massa magra?

Qual quantidade de vitamina D nos cogumelos?

Qual o resultado ideal de vitamina D no exame de sangue?

Tipos de vitamina D veganas.

Qual a quantidade que devo ingerir de vitamina D para ter o exame ótimo?

Há diferença na dose de correção e manutenção?

Como evitar o risco de calcificação arterial com o uso de vitamina D?

Onde encontro vitamina K2?

Qual dose usar de vitamina K2?

Qual a diferença da vitamina K1 para K2?

Como a vitamina K2 atua na proteção dos possíveis efeitos colaterais da vitamina D?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Agrotóxicos na dieta vegana

Quem come muitos vegetais não orgânicos consome mais agrotóxicos que quem come carne?

Pode ter agrotóxicos no peixe?

Se eu não puder comer orgânicos é melhor não comer vegetais?

Agrotóxicos e leite materno

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Leguminosas

Soja faz mal?

Soja orgânica x transgênica

Proteína texturizada de soja escura x clara

Qual perigo maior dos alimentos transgênicos

Quantidade de proteínas no tofu defumado x frescal, na soja em grãos e na proteína texturizada

Soja altera os hormônios?

Tipos de shoyo

Amendoim e aflotixina

Dicas de uso do amendoim

Porquê ervilha na vagem não conta como leguminosa?

Dicas de uso do grão de bico

Pode comer a casquinha do grão de bico?

Lentilha rosa e verde

Quais leguminosas se pode consumir cruas/germinadas?

Diferença de 7 tipos de feijões

Qual feijão tem mais ferro e cálcio?

Tem um tipo de feijão melhor?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Cereais

Diferença do arroz branco, negro e integral

Farelo de trigo e gérmen de trigo, suas riquezas nutricionais e aplicações culinárias

Farinha de trigo integral x branca

Tem um tipo de aveia melhor?

Qual aveia tem mais proteínas e fibras?

Sorgo, Painço e milho, composição nutricional e dica de uso culinário

Composição nutricional da quinoa e do Amarantho

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Sementes

Onde usar semente de mostarda?

Você sabia que as sementes são ricas em proteínas?

Como usar as sementes para absorver melhor seus nutrientes?

Qual semente de abóbora tem mais proteínas?

Quais sementes mais ajudam na produção de serotonina (hormônio do bem estar)?

Qual a diferença da semente de abóbora com e sem casca?

Quais sementes são boas de usar no pré treino?

Como usar chia e linhaça para aproveitar melhor seus benefícios?

O que fazer e quais as prioridades da semente de melancia?

É melhor escolher gergelim despelculado ou com película?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Oleaginosas

Como saber se a oleaginosa está fresca?

Aplicações culinárias da castanha de caju.

Qual a composição nutricional de cada oleaginosa?

Qual oleaginosa tem mais proteínas?

A noz pecã também tem ômega 3?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Orientações na alimentação vegana

Como otimizar a absorção de nutrientes?

Como consumir alimentos com oxalato?

Onde pesquisar com segurança e facilidade a composição nutricional dos alimentos?

O que posso consumir nos lanches intermediários?

O que pode ser um lanche saudável na rua?

Porque evitar alimentos industrializados?

Quais dicas de alimentação para quem passa o dia na rua?

Se eu congelar os alimentos eles perdem nutrientes?

O que fazer com o resíduo de leites vegetais?

Como economizar na compra de alimentos?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Montando pratos e lanches veganos

Como montar um prato vegano saudável?

Como combinar os alimentos no prato?

Quais alimentos de cada grupo posso usar nas refeições?

Veja três modelos de pratos veganos elaborados por grupo de alimentos e com a quantidade percentual de cada grupo que deve ser colocada.

Saiba montar um prato vegano rico em proteínas sem precisar usar cereais e outro com uso de cereais.

Como elaborar lanches e café da manhã saudáveis?

Veja opções de lanches veganos saudáveis

Porque devo ter cuidado com pães sem glúten?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Cardápio vegano x onívoro

Compare o custo de um dia de alimentação vegana x onívora e veja como a vegana saiu mais barata.

Aprenda a montar um cardápio de um dia totalmente vegano e que atende todas as vitaminas, minerais e proteínas necessárias.

Veja como ficou toda a distribuição de nutrientes num cardápio totalmente vegano.
Como economizar ao montar um cardápio vegano.

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Acompanhamento bioquímico

Exames que TODOS deveriam fazer, e não somente veganos.

Qual a diferença de anemia e deficiência de ferro?

Você sabia que pode estar com seus exames na faixa de referência do laboratório e mesmo assim estar em deficiência nutricional?

Porque às vezes temos fadiga mesmo sem anemia?

Qual ideal devo ter no resultado dos meus exames?

Quais exames e como avaliar meu estado nutricional de zinco, ferro, cobre, vitamina A, vitamina B12, vitamina D e outros.

Como deve-se realizar uma boa suplementação nutricional?

Porque polivitamínicos não funcionam na grande maioria das vezes?

Porque algumas pessoas tem anemia recorrente e tem como resolver isso

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Abordagens do nosso curso:

Panelas e utensílios culinários

Quais materiais usados em colheres, conchas, escumadeiras, potes e panelas são seguros a saúde?

Quais toxinas os utensílios e panelas podem liberar no alimento?

Qual perigo da ingestão de toxinas liberadas pelos utensílios e panelas?

Qual perigo das conchas de nylon?

Qual utensílio pode causar pedra nos rins?

Quais utensílios podem proliferar bactérias com mais facilidade?

Qual o perigo de ingerir água de uma garrafa que esquentou no carro?

Qual modo seguro de usar pote de plástico?

Qual é o material de utensílio mais seguro a saúde?

Do que é feito o inox?

Como identificar uma panela ou utensílio de inox de qualidade?

Como utilizar uma panela de inox com segurança?

Qual perigo das panelas de alumínio?

Abordagens do nosso curso:

Panelas e utensílios culinários

Quais os males que o alumínio pode me causar?

Como posso me intoxicar com alumínio?

Qual exame de sangue avalia o alumínio?

Qual alimento é mais perigoso de se preparar em panelas antiaderentes?

Como saber se as panelas de cerâmica e esmaltada são seguras?

Qual panela mais segura a saúde?

Qual panela previne anemia?

Qual a panela mais perigosa para a saúde?

Onde devo armazenar os alimentos?

Como usar panela de barro e pedra sabão com segurança?

Porque as panelas de cobre são seguras?

As panelas e frigideiras de revestimento moderno antiaderentes são seguras?

Nutricionista Bianca Oliveira

www.nutricionistabiancaoliveira.com

Se inscreva em:

<https://www.nutricionistabiancaoliveira.com/nutricaovegana>