

A revolução verde está nos pratos



Segundo a pesquisa realizada pelo Transparency Market Research, a **América do Norte e a Europa** são as regiões com **mais consumidores no mercado de produtos 'plant based'**, que incluem substitutos de carnes e produtos lácteos.

Entre os principais fatores que levaram as pessoas a adquirirem estes hábitos alimentares estão: a **saúde e o custo-benefício**. Por isso, uma alimentação mais verde tem feito parte das refeições dos europeus, incluindo os portugueses.



O vegetarianismo faz bem a todos

O vegetarianismo é um conceito que é cada vez mais familiar para os portugueses. Atualmente, são

+ de 764.000 pessoas
(9% da população)

que decidiram adotar uma dieta maioritariamente à base de vegetais.

Vegetarianismo e meio ambiente fazem parte de uma coisa só

Vegetarianismo e meio ambiente estão ligados, principalmente quando o assunto é preservação e sustentabilidade.

Sabias que..?



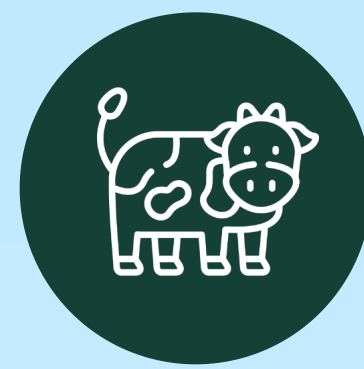
Desflorestação

A desflorestação do planeta, em cerca de **75%** das terras agrícolas, é causada pela **produção de ração pecuária ou os terrenos são usados para pastagem?** Ou seja, as atividades relacionadas com o gado são a principal causa para a desflorestação e para a extinção de plantas nativas.



Consumo de água

De acordo com estudos realizados pela FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação), o custo estimado para produzir o equivalente a **0,453 kg de proteína de carne é 16 vezes maior do que o custo para produzir a mesma quantidade de proteína vegetal**.



Gás metano

É estimado pelos cientistas que mais de **500 milhões de toneladas de metano** são libertadas todos os anos para a atmosfera. Isto acontece, **exclusivamente, por causa da criação de gado**.



Efeito estufa

Para além dos prejuízos incalculáveis da libertação para a atmosfera, o **metano** é um dos gases que mais **contribui para a aceleração do efeito estufa** e coloca em risco a qualidade de vida no nosso planeta.

Quem são os vegetarianos em Portugal?

Sobre o perfil das pessoas vegetarianas em Portugal, de acordo com pesquisas de 2021, concluiu-se que, na sua maioria, os vegetarianos portugueses são **mulheres entre 18 e 34 anos e habitantes das grandes cidades**. Entre estas, **13,7% afirma seguir uma alimentação veggie** (vegetarianas, vegan ou flexitarianas). Estes dados apontam que **60% da comunidade veggie em Portugal é composta por mulheres**.



Reduzir o consumo de alimentos de origem animal é o caminho

Mesmo entre os portugueses que ainda não conseguiram tornar-se vegetarianos,

41% afirmam estarem dispostos a reduzir o consumo de carne, algo de extrema importância para a saúde e o meio ambiente.

Olhando para os diferentes tipos de carne, **34%** da população portuguesa afirma ter **reduzido o consumo de carne vermelha**; já o consumo de laticínios caiu 19%.

Uma alimentação vegetariana pode ajudar-te a poupar



A Associação Vegetariana Portuguesa realizou um estudo sobre os principais motivos que levaram a população a optar por uma alimentação vegetariana. Entre os principais motivos estão o **preço (cerca de 59,3% dos entrevistados)**, os **benefícios para a saúde (59,0%)** e o impacto positivo para o **planeta e meio ambiente (58,9%)**.



Cheeky Leeks é vida

Acreditamos que é preciso um **forte envolvimento** das pessoas no **incentivo a novas práticas alimentares** que sejam mais sustentáveis.

Trabalhamos para impactar positivamente o mundo:

- Reduzindo o desperdício alimentar;
- Promovendo opções alimentares sustentáveis para a saúde e para o meio ambiente;
- Fortalecendo o consumo de produtos locais e biológicos;
- Reduzindo os impactos ambientais para garantir o equilíbrio dos ecossistemas;
- Investindo no aumento da biodiversidade.

Nutrição 🍌 100% naturais 🌱 Ajuda o mundo 🌍 Alimentos sem adição de carne 🐷
E muito amor ao meio ambiente 🌿