

A close-up photograph of a chef with dark hair and a beard, wearing a grey sweater and a white apron. He is looking directly at the camera with a slight smile while garnishing a dish on a wooden board with fresh green herbs. The background is a blurred kitchen setting.

# EVERVEGAN<sup>®</sup>

FOR HEALTHY KITCHEN

**2024**

# EVERVEGAN®

FOR HEALTHY KITCHEN

## A nossa origem

"No seio de uma família vegetariana o elemento mais novo se torna vegan com a ambição e sonho de mudar o mundo e trazer mais escolhas alimentares veganas para Portugal. Este pequeno ativista desafia o seu pai a conhecer o seu mundo, a sua realidade e a explorar um mercado diferente e secções na área alimentar que faltam no comércio do país. Com este desafio nasce EverVegan, uma companhia que deseja preencher uma falha no mercado de alimentação vegan, saudável, sustentável e saborosa.

A EverVegan nasceu de uma vontade de trazer a Portugal produtos que satisfaçam necessidades que estavam ainda por saciar. Nasce da necessidade de aproximar ao consumidor português produtos mais sustentáveis, na gama dos produtos biológicos, naturais, livres de pesticidas, livres de OGM e sem glúten. Produtos conscientes tanto na área do comércio justo como também na ética animal, livres de crueldade animal, saudáveis e 100% à base de plantas. Explorar uma diversidade de produtos que se encaixem no mercado português, colmatando a procura do público vegan, vegetariano ou que simplesmente procure opções mais saudáveis e sustentáveis.

EverVegan surge assim para alimentar com amor, compaixão e sustentabilidade."

## Quem somos

Somos uma empresa portuguesa que comercializa produtos na área alimentar, virado para todos aqueles que se preocupam com uma alimentação mais saudável sustentável, bem como pelos que optam pelo conceito vegetariano e vegan o que cada vez mais é procurado pelo crescente número de consumidores.

## Os nossos produtos

Dispomos de uma gama de produtos que são 100% à base de plantas e 100% vegan. Sendo produtos mais sustentáveis, mais saudáveis e naturais, livres de pesticidas, livres de OGM. Produtos conscientes tanto na área do comércio justo como também na ética animal, livres de crueldade animal.





# O Futuro da Hotelaria: Práticas sustentáveis e preocupações éticas



## Oferta vegana nos menus

Esta é uma prática sustentável que está a ganhar cada vez mais relevância a nível mundial. Ao oferecerem opções veganas nos seus menus e serviços, os hotéis estão a responder à crescente procura por uma alimentação livre de produtos de origem animal e a contribuir para a redução do impacto ambiental da indústria alimentar. Esta é uma forma dos hotéis promoverem a sustentabilidade dos recursos naturais, uma vez que a produção de

alimentos vegetais consome menos água, terra e energia em comparação com a produção de alimentos de origem animal. O veganismo na hotelaria está alinhado com a ética dos direitos dos animais, evitando a sua exploração. Esta abordagem também atrai um público diversificado, incluindo pessoas veganas e vegetarianas, assim como aqueles que procuram experiências culinárias conscientes e saudáveis.

Fonte: [O futuro da hotelaria: práticas sustentáveis e preocupações éticas \(ipdt.pt\)](https://ipdt.pt)



## Pedidos de refeições vegan a bordo na Emirates dispararam e companhia adere à iniciativa "Veganuary"

A Emirates registou, entre 2021 e 2022, um aumento de 154% nas refeições veganas servidas a bordo, tendo sido consumidas no último ano mais de 280.000 refeições à base de vegetais. Agora, a companhia anunciou que aderiu à "Veganuary", uma iniciativa que desperta curiosidade em todo o mundo e que consiste em promover o veganismo durante o mês de janeiro.

Fonte: [Pedidos de refeições vegan a bordo na Emirates dispararam e companhia adere à iniciativa "Veganuary" - TNEWS](https://tnews.com)

## A Associação Vegetariana Portuguesa (...) inclusão de opções vegetarianas nas cantinas públicas.

<https://www.facebook.com/share/6WNjNFsArPgQutet/?mibextid=WC7FNe>

# EVERVEGAN<sup>®</sup>

FOR HEALTHY KITCHEN

## Índice

Novidades	04
Jaca	06
Alternativa vegetal à carne	07
Alternativa Orgânica	08
Massas biológicas	11
Cappelletti e Noodles	12
Pastas (gastronomia tailandesa)	13
Pastas e Molhos (gastronomia tailandesa)	14
Molhos (gastronomia tailandesa)	15
Bebidas	16
Sustituto de açúcar	17
Topping e Cremes	18
Leites	19
Pastas de Frutos secos	20
Barras de Frutas	20
Artigos	21

# PLANT-BASED SAUCE ALTERNATIVES



# Que vana<sup>®</sup> the vegan cheesery



# JACA

## Benefícios da jaca

Fonte de sais minerais e vitaminas

A jaca é um fruto rico em carboidratos, minerais, como cálcio, fósforo, iodo, cobre e ferro. Contém vitaminas A, C e do complexo B. Desse modo, seu consumo é muito benéfico para a saúde.

O cálcio, bem como o fósforo, possui grande importância no estabelecimento do equilíbrio. Além disso, o cálcio participa de processos como a contração muscular, a liberação de hormônios e a coagulação do sangue. Portanto, a jaca pode ser grande aliada de atletas e praticantes de esporte!

## Extremamente versátil

Ainda mais, por ser um fruta muito viscosa, sua polpa pode ser utilizada de maneiras muito diversas. Dessa forma, tornou-se a adorada dos vegetarianos e veganos.

Alternativa à carne (daí a famosa “carne de jaca”)

Preparação de doces e geleias

- Sumos
- Saladas de frutas
- Chips crocantes

Ademais, não só a polpa pode ser utilizada, mas sua semente também. As sementes da jaca, quando secas e desidratadas, podem ser um ótimo petisco. Assim, são ótimas fontes de fibras e carboidrato.

## Tabela nutricional da jaca (100g)

- Calorias: 88
- Hidratos de Carbono: 22,5 g
- Proteínas: 1,4 g
- Gorduras: 0,6 g
- Fibras: 2,5 g
- Cálcio: 11,3 mg
- Fósforo: 13,9 mg
- Magnésio: 40 mg

# ALTERNATIVA VEGETAL À CARNE



CATÁLOGO INTERATIVO  
Clique sobre o Produto e saiba mais.



## Alternativa Vegetal à "carne" picada c/ tempero

Peso: 150g (equivalente a 400g de carne)

### Ingredientes (100% natural e de base vegetal):

proteína de ervilha texturizada, farinha de ervilha, farinha de grão de bico, cebola desidratada, tomate em pó, beterraba em pó, Sal dos Himalaias, casca de psyllium em pó, alho em pó, cominhos em pó, cacau em pó, pimenta preta, LactoSpore\* (\*bactéria probiótica Bacillus coagulans MTCC 5856).



## Alternativa Vegetal à "carne" picada s/ tempero

Peso: 150g (equivalente a 400g de carne)

### Ingredientes (100% natural e de base vegetal):

proteína de ervilha texturizada, farinha de ervilha, farinha de grão de bico, extrato de levedura, cebola em pó, casca de psyllium em pó, beterraba em pó, cacau em pó, LactoSpore\* (\*bactéria probiótica Bacillus coagulans MTCC 5856).



## Alternativa Vegetal à "carne" picada Burger Mix

Peso: 200g (Equivalente a 5 un.)

### Ingredientes (100% natural):

Proteína de soja texturizada, farinha de grão de bico, sementes de chia moída (Salvia hispanica), farinha de soja, fermento nutricional (levedura inativa), tomate em pó, flocos de cebola, extrato de levedura, cominho moído, cebola em pó, alho em pó, beterraba em pó, cacau em pó, sal do Himalaia, pimenta preta, sal fumado natural.



## Alternativa Vegetal à "carne" picada Meaty Mix

Peso: 200g (Equivalente a 500g de carne)

### Ingredientes (100% natural):

Proteína de soja texturizada, tomate em pó, farinha de grão-de-bico, sementes de chia moída (Salvia hispanica), farinha de soja, fermento nutricional (levedura inativa), flocos de cebola, alho em pó, extrato de levedura, cominho moído, cebola em pó, beterraba em pó, mistura de ervas (manjeriço, orégãos, tomilho, alecrim, salsa, segurelha), cacau em pó, sal do Himalaia, pimenta preta, sal natural fumado.

#### HAMBÚRGUER DE CARNE ANIMAL - VS - HAMBÚRGUER VEGETAL

POR 100G HAMBÚRGUER	HAMBÚRGUER DE CARNE ANIMAL	HAMBÚRGUER VEGETAL
Proteína g	17	15
Gordura Saturada g	7	0
Colesterol mg	80	0
Gordura total g	17	4
Calorias	209	157
Fibras g	0	4
Ferro mg	2,5	2,8
Fonte completa de proteína	✓	✓
Probióticos	✗	✓
Livre de antibióticos	?	✓
Sem Hormonas	?	✓
Sem OGM	✓	✓
Sem Gluten	✓	✓

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.



## ALTERNATIVA ORGÂNICA



semicurado  
"original"

Peso: 160g

**Ingredientes:** Castanha de caju crua (80%)\*, água, sal do Himalaia e fermentos.

\*Agricultura ecológica.



Sabor  
"fumado"

Peso: 160g

**Ingredientes:** Castanha de caju crua (80%)\*, água, sal do Himalaia e fermentos.

\*Agricultura ecológica.



semicurado  
sabor a  
"trufado"

Peso: 160g

**Ingredientes:** Castanha de caju crua (80%)\*, água, sal do Himalaia, aroma natural de trufa (1%) e fermentos.

\*Agricultura ecológica.



Sabor  
"azeite e alho"

Peso: 160g

**Ingredientes:** Castanha de caju crua (80%)\*, água, azeite extra virgem (7%)\*, sal do Himalaia, aroma natural de alho (1%) e fermentos.

\*Agricultura ecológica.



Mistura de  
Sabores  
"Gouda"

Peso: 72g

**Ingredientes:** Concentrado de proteico de ervilha, farinha de tapioca, sabor natural, extrato de fermento, cebola em pó, sal do Himalaia, corante: betacaroteno, espessante: goma guar, pimenta branca, ácido láctico, casca de psyllium em pó.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.



Mistura de  
Sabores  
"Cheddar"

Peso: 72g

**Ingredientes:** Concentrado de proteína de ervilha, farinha de tapioca, sabor natural, extrato de levedura, sal do Himalaia, cebola em pó, alho em pó, tomate em pó, páprica doce. cor: beta-caroteno, ácido láctico, agente espessante: goma guar, casca de psyllium em pó, pimenta malagueta, beterraba em pó.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.

# PRODUTOS ALIMENTARES ALTERNATIVOS



CATÁLOGO INTERACTIVO  
Clique sobre o Produto e saiba mais.



Peso: 102g (equivalente a 32 ovos)

**Ingredientes:** flan de tapioca (mandioca), amido de batata, casca de psyllium, inulina (fibra de chicória), agente espessante: goma de Guar \*, sal preto Himalaia (Kala Namak) \*\*, cor natural: carotenoides de plantas.

\* Guar gum é um pó totalmente natural obtido a partir de grãos de Guar secos

\*\* O sal de Kala Namak fornece ao produto um aroma de ovo.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.

\* Outras quantidades disponíveis mediante consulta.



**vEGGs**  
Alternativa para ovos  
mexidos e omeletes

Peso: 180g (equivalente a 15 ovos)

**Ingredientes:** farinha de ervilha, concentrado de proteína de ervilha, farinha de grão de bico, fibras vegetais, extrato de levedura, sal negro do Himalaia, agentes espessantes naturais: goma guar, goma xantana, cor natural: carotenóides vegetais, aromatizante natural.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.

\* Outras quantidades disponíveis mediante consulta.



**Flor de  
bananeira  
marinada em  
algas**

Peso: 510g

**Ingredientes (100% natural):** Proteína de soja texturizada, farinha de grão de bico, sementes de chia moída (Salvia hispanica), farinha de soja, fermento nutricional (levedura inativa), tomate em pó, flocos de cebola, extrato de levedura, cominho moído, cebola em pó, alho em pó, beterraba em pó, cacau em pó, sal do Himalaia, pimenta preta, sal fumado natural.



**Flor de  
bananeira  
em água  
salgada**

Peso: 510g

**Ingredientes (100% natural):** Proteína de soja texturizada, tomate em pó, farinha de grão-de-bico, sementes de chia moída (Salvia hispanica), farinha de soja, fermento nutricional (levedura inativa), flocos de cebola, alho em pó, extrato de levedura, cominho moído, cebola em pó, beterraba em pó, mistura de ervas (manjeriçao, orégãos, tomilho, alecrim, salsa, segurelha), cacau em pó, sal do Himalaia, pimenta preta, sal natural fumado.



## PRODUTOS ALIMENTARES ALTERNATIVOS



### Alternativa à "Calamari"

Peso: 425g

**Ingredientes:** Cogumelos 30.58%, Água, Alcaparras, Algas Marinhas, Sal, Ácido Cítrico.



### Alternativa às "vieiras"

Peso: 425g

**Ingredientes:** Cogumelos 30.58%, Água, Alcaparras, Algas Marinhas, Sal, Ácido Cítrico.



### Fruta Jaca em molho confit



Peso: 510g / 200g

**Ingredientes:** Fruta jaca verde, azeite, óleo de farelo de arroz, alecrim, tomilho, folhas de louro, sal marinho, alho.

Inspirado na cozinha tradicional francesa o molho confit dá um toque especial permitindo usar a Jaca sem temperos.



### Fruta jaca em água salgada

Peso: 565g / 2900g

**Ingredientes:** Fruta jaca verde, água, sal

Melhor alternativa vegan à carne  
Boa e suave textura para qualquer prato 100% natural e sem glúten



## Tortellini com vegetais

Peso: 250g

### Ingredientes:

Massa: Sêmola de trigo\* duro, água.  
Recheio: 26% de vegetais (cebola\*, cenoura\*, alho-francês\*, aipo\*, espinafre\*), pão ralado (farinha de trigo\*, levedura\*), flocos de batata, óleo de girassol\*, sal do marinho, alho\*, pimenta\*, seurelha\*, Emulsionante: lecitina de soja\*.



## Tortellini com cogumelos

Peso: 250g

### Ingredientes:

Massa: Sêmola de trigo duro, água.  
Recheio: 26% de pão ralado de farinha de trigo, levedura, cogumelos, 30% flocos de batata, cebola, óleo de girassol, sal do mar; Emulsionante: lecitina de soja.



## Tortellini com cogumelos Porcini e cebola

Peso: 250g

### Ingredientes:

Massa: Sêmola de trigo duro, água.  
Recheio: 26% de pão ralado de farinha de trigo, levedura, cogumelos, 30% flocos de batata, cebola, óleo de girassol, sal do mar; Emulsionante: lecitina de soja.



## Ravioli c/ recheio de creme vegan

Peso: 250g

### Ingredientes:

Massa: sêmola de trigo duro \*, água  
Recheio (40%): Creme Vegan\* (49% água, óleo de côco\*, amido de batata\*, sal marinho\*, espessante: agar agar\*), pão ralado (farinha de trigo\*, levedura\*), alho francês\*, sal marinho.  
Emulsionante: lecitina de soja\*, pimenta\*.  
\*Ingredientes de origem orgânica.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.



## CAPPELETTIS E NOODLES



BIO



### Cappelletti de Tofu Fumado

Peso: 250g

#### Ingredientes:

Massa: Sêmola de trigo duro\*, água.  
Recheio 26%: Tofu fumado\* (32%: água, soja\*, fumo) flocos de batata\*, pão ralado\* (farinha de trigo\*, fermento\*), óleo de girassol\*, água, 3% de cebola\* desidratada, sal marinho, molho de soja\*, (água, grãos de soja\*, trigo\*, sal marinho, aspergillus oryzae\*\*), emulsificante: lecitina de soja\*, alho-francês seco\*, orégão\*, pimenta\*.



BIO



### Cappelletti integral com vegetais

Peso: 250g

#### Ingredientes:

Massa: Sêmola de trigo\* duro, água.  
Recheio: 26% de vegetais\* (cebola\*, cenoura\*, alho-francês\*, espinafre\*), pão ralado (farinha de trigo, levedura), flocos de batata\*, óleo de girassol, sal do marinho, especiarias (alho\*, pimenta\*, segurelha\*), Emulsionante: lecitina de soja\*.



### Noodles de Arroz Tiras grossas de 10mm

Peso: 375g

**Ingredientes:** Farinha de arroz 90%, Água 10%.



### Noodles de Arroz Tiras Finas de 5mm

Peso: 375g

**Ingredientes:** Farinha de arroz 90%, Água 10%.

# PASTAS GASTRONOMIA TAILANDESA



CATÁLOGO INTERACTIVO  
Clique sobre o Produto e saiba mais.



## Pasta Thai Chili

Peso: 220g

**Ingredientes:** Pimenta vermelha 26%, chalota, alho, açúcar, suco de tamarindo, óleo de soja, água, sal, Molho de soja (água, soja, trigo, sal, açúcar), regulador de acidez (ácido cítrico) Contém Soja, Trigo.



## Pasta de caril verde

Peso: 220g

**Ingredientes:** Pimenta Verde 37%, capim-limão, sal, alho, cebola, galanga, casca de limão kaffir, especiarias (semente de coentro, erva-doce, pimenta, curcuma em pó).



## Pasta de caril vermelho

Peso: 220g

**Ingredientes:** Capim-limão, pimenta vermelha 19,5%, alho, sal, galanga, casca de limão kaffir, cebola, Especiarias (semente de coentro, cardamomo)



## Pasta de caril amarelo

Peso: 220g

**Ingredientes:** Chalota, capim-limão, alho, sal, pimenta vermelha 10%, semente de coentro, galanga, gengibre, caril em pó, erva-doce)



## PASTAS E MOLHOS GASTRONOMIA TAILANDESA



### Pasta Tom Yum

Peso: 220g

**Ingredientes:** Ervas (galanga, alho, capim-limão, pimenta vermelha, chalota) 54%, açúcar, Óleo de soja, sal, regulador de acidez (ácido cítrico).



### Pasta de caril Massaman

Peso: 220g

**Ingredientes:**  
Massa: Sêmola de trigo\* duro, água.  
Recheio: 26% de vegetais\* (cebola\*, cenoura\*, alho-francês\*, espinafre\*), pão ralado (farinha de trigo, levedura), flocos de batata\*, óleo de girassol, sal do marinho, especiarias (alho\*, pimenta\*, segurelha\*), Emulsionante: lecitina de soja\*.



### Pad Thai

Peso: 150ml

**Ingredientes:** Água, açúcar, suco de tamarindo, tomate, chalota, alho, rabanete, pimenta vermelha, sal, Amido de milho modificado, goma xantana, vitamina.



### Vegan Fish sauce

Peso: 300ml

**Ingredientes:** Sal, soja 18%, açúcar, algas marinhas, temperos vegetais, água adicionada

# MOLHOS

## GASTRONOMIA TAILANDESA



CATÁLOGO INTERACTIVO  
Clique sobre o Produto e saiba mais.



### Molho Sriracha Extra HOT

Peso: 450ml

**Ingredientes:** 48% Pimenta vermelha, água, alho, açúcar, vinagre, espessante 1422, antioxidante 300, corante 160c, estabilizante 415.



### Molho Sriracha Super Picante - Dynamite

Peso: 450ml

**Ingredientes:** 34% Pimenta vermelha, água, alho, açúcar, vinagre, amido de milho modificado, vitamina C, paprika, goma xantana.



### Molho doce de Chilli

Peso: 280ml

**Ingredientes:** Açúcar, vinagre, água, pimenta vermelha em conserva 12%, alho, espessante (amido de milho modificado), Sal, Estabilizador (goma xantana), Cor (paprika)



### Molho Chilli picante

Peso: 280ml

**Ingredientes:** Açúcar, pimenta vermelha 27,4%, água, vinagre (ácido acético, água), alho, sal, espessante (amido de milho modificado), Antioxidante (vitamina C), estabilizador (goma xantana), cor (óleos resina de páprica)



## BEBIDAS



Água  
de coco

Peso: 320ml

**Ingredientes:** 100% água de coco.  
Sem aditivos e sem conservantes



Bebida vegetal  
de aveia

Peso: 1000ml

**Ingredientes:** água, aveia Italiana (16%), óleo de girassol, sal marinho.  
Sem aditivos e sem conservantes

## SUSTITUTO DE AÇUCAR



HEY SWEETIE  
Granulado /  
em pó

Peso: 400g / 250g

**Ingredientes:** adoçantes: erythritol, glicosídeos de esteviol, aromatizantes naturais.



Açúcar  
de coco  
"Formato bloco"

Peso: 500g

**Ingredientes:** 100% açúcar de palma de coco

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.

**Aviso:** É importante ler as informações contidas na embalagem, incluindo os ingredientes, dos produtos antes da sua utilização. As informações disponibilizadas podem variar de acordo com o lote (consulte sempre o rótulo).

# CREMES VEGETAIS



CATÁLOGO INTERATIVO  
Clique sobre o Produto e saiba mais.



## Creme vegetal universal sem açúcar

Peso: 200ml - 1000ml

**Ingredientes:** Água, óleo de palmiste hidrogenado 15%, dextrose; xarope de glucose. Emulsionantes: Polissorbato 60, Mono- e Diglicéridos de ácidos gordos, ésteres de Poliglicerol de ácidos gordos; amido. Estabilizadores: Hidroxipropilmetilcelulose, Carboximetilcelulose; sal, aroma.



## Creme vegetal açucarado

Peso: 200ml - 1000ml

**Ingredientes:** Água, óleo de palmesite hidrogenado 15%; Açúcar 13%; malto dextrina; xarope de glucose. Estabilizador de amido, emulsionantes, sal, aroma.



## Creme vegetal para café

Peso: 10 x 10ml

**Ingredientes:** Água, gordura de palma 10%, Dextrose, xarope de Glucose, emulsionantes, estabilizadores de Amido, reguladores de Acidez, armazenar entre 4°C a 20°C.



## Creme vegetal Chantilly em spray

Peso: 200ml

**Ingredientes:** Água, óleo de sementes de palma hidrogenado 15%, açúcar, 10%, xarope de milho, extrato de proteína de soja. Emulsionantes, sal, aroma. Estabilizadores: Carragenina. Propulsor: Oxido nitroso.



## Creme Mascarpone

Peso: 250g

**Ingredientes:** Água, gordura de coco totalmente hidrogenada (17%), gordura de coco (8%), amido de batata, maltodextrina, pó de arroz (xarope de arroz seco, amido de arroz, farinha de arroz), proteína de batata, espessante: alfarroba goma de feijão; emulsificante: mono e diglicerídeo de ácidos graxos; aromatizante; regulador de acidez: ácido cítrico.



## TOPPING E CREMES



### Topping de coco e caramelo salgado

Peso: 200g

**Ingredientes:** Leite de coco (creme de coco, água filtrada), açúcar de cana, açúcar de coco, sal marinho, carbonato de cálcio



### Topping coco e chocolate fudge

Peso: 200g

**Ingredientes:** Leite de coco (creme de coco, água filtrada), açúcar de cana, açúcar de coco, cacau em pó, óleo virgem de coco, sal marinho



### Creme de aveia para bater

Peso: 400ml

**Ingredientes:** Leite de aveia (água filtrada, aveia 10%), óleo virgem de côco, açúcar de côco, Estabilizador (goma de celulose)



### Creme de coco para bater

Peso: 2,9L

**Ingredientes:** Leite de côco (creme de côco, água filtrada), óleo virgem de côco, açúcar de côco, carboximetilcelulose, extrato de baunilha.



## Leite de coco Premium

Peso: 165ml - 400ml

**Ingredientes:** 100% Leite de côco puro.  
Sem aditivos e sem conservantes



## leite de coco condensado sem açúcar

Peso: 320g

**Ingredientes:** Leite de coco (creme de coco, água filtrada), 77% adoçante (eritritol), 22% mineral (carbonato de cálcio), estabilizador (goma guar), sal marinho.  
Vitaminas e minerais: carbonato de cálcio



## Leite condensado de aveia

Peso: 320g

**Ingredientes:** Leite de aveia (água, 20% de aveia), açúcar de cana, óleo de coco virgen, goma guar, carbonato de cálcio, sal.



## Leite condensado de coco

Peso: 200g - 320g

**Ingredientes:** Leite de côco (creme de côco, água filtrada), açúcar de côco, goma de guar, sal.



## PASTAS DE FRUTOS SECOS



### Pasta de manteiga de amendoim

Peso: 260g

**Ingredientes:** Amêndoa (99,7%), sal marinho. Contém frutos de casca rija (amêndoa). Pode conter vestígios de amendoins e outros frutos de casca rija.



### Pasta de amêndoa

Peso: 260g

**Ingredientes:** Amêndoa (99,7%), sal marinho. Contém frutos de casca rija (amêndoa). Pode conter vestígios de amendoins e outros frutos de casca rija.

## BARRAS DE FRUTAS



### Barra de fruta Caju e Cranberry

Peso: 45g

**Ingredientes:** Ingredientes: Pasta de Tâmaras [Pasta de Tâmaras, óleo de milho (<1%)], Pasta de Caju [100% Caju] (16%), Caju (11,4%), Cranberry com sumo de fruta [Cranberry, concentrado de sumo de fruta, óleo de girassol] (12,7%), Flocos de Aveia (Sem Glúten), Óleo de Coco, Aroma Natural, Sal Marinho. Contém frutos de casca rija. Poderá conter vestígios de glúten, ovos, amendoins, soja, leite, outros frutos secos, sulfitos, sementes de sésamo e/ou seus derivados.



### Barra de fruta Amendoim e Banana

Peso: 45g

**Ingredientes:** Pasta de Tâmaras [Pasta de Tâmaras, óleo de milho (<1%)], Manteiga de Amendoim [100% Amendoim] (18%), Amendoim (10%), Flocos de Aveia (Sem Glúten), Sumo Concentrado de Banana (3,9%), Banana Desidratada em Pó (2%), Óleo de Coco, Sal Marinho, Aroma Natural. Contém amendoim. Poderá conter vestígios de glúten, ovos, soja, frutos secos, leite, outros frutos secos, sulfitos, sementes de sésamo e/ou seus derivados.



### Barra de fruta Noz e Cacau

Peso: 45g

**Ingredientes:** Pasta de Tâmaras [Pasta de Tâmaras, óleo de milho (<1%)], Pasta de Amêndoa (100% Amêndoa), Noz, Flocos de Aveia (Sem Glúten), Pasta de Coco (100% Coco), Cacau em Pepitas (4,2%), Coco, Cacau em Pó (0,8%). Contém frutos de casca rija. Poderá conter vestígios de glúten, ovos, amendoins, soja, leite, outros frutos secos, sulfitos, sementes de sésamo e/ou seus derivados.

\* Embalagens Horeca disponíveis mediante consulta.

**Aviso:** É importante ler as informações contidas na embalagem, incluindo os ingredientes, dos produtos antes da sua utilização. As informações disponibilizadas podem variar de acordo com o lote (consulte sempre o rótulo).



## Afinal, o que come um vegano?

Se há cada vez mais pessoas a seguirem uma alimentação vegana, é natural que o mercado se adapte e a oferta aumente. Os animais agradecem, mas o planeta também. Saiba tudo sobre este regime alimentar.



O veganismo tem cada vez mais adeptos pelo mundo fora. Se há uns anos ficávamos surpreendidos quando ouvíamos alguém afirmar-se vegano, hoje em dia encaramos este estilo de vida com muito mais normalidade. Em 2018, uma sondagem da IPSOS estimava que 8% da população mundial era vegana e vegetariana. Em Portugal, apesar de haver menos adeptos deste regime alimentar, o número de vegetarianos quadruplicou em 10 anos.

Fonte: [Afinal, o que come um vegano? – Observador](#)

## O que é a Certificação Biológica?

A Certificação Biológica é um sistema global de gestão das explorações agrícolas e de produção de géneros alimentícios que combina as melhores práticas ambientais, um elevado nível de biodiversidade, a preservação dos recursos naturais, a aplicação de normas exigentes em matéria de bem-estar dos animais e método de produção em sintonia com a preferência dos consumidores por produtos obtidos utilizando substâncias e processos naturais.

Porque deve escolher produtos biológicos?

- Os químicos não entram no seu prato.
- Os alimentos biológicos não são geneticamente modificados.
- Os alimentos biológicos têm um maior valor nutricional
- Menor Risco de doenças.
- O ambiente agradece.
- Todos os produtos biológicos são certificados.



Sempre que adquirir um produto biológico, pode ter a certeza de que este foi produzido de acordo com regras específicas que respeitam o ambiente e que promove a nossa saúde e bem-estar.





## 7 benefícios na sua saúde de uma alimentação vegan

### 1. Prevenção de doenças crônicas

Uma dieta vegan reduz o risco de desenvolver doenças degenerativas crônicas, e outras associadas, como a obesidade, a hipertensão e a diabetes do tipo 2, devido à baixa ingestão de gorduras saturadas.

### 2. Prevenção de doenças cardíacas

Uma alimentação rica em fibra, ácido fólico, antioxidantes e fitoquímicos está associada a níveis mais baixos de LDL (“mau colesterol”), o que contribui para a redução de doenças cardiovasculares.

### 3. Prevenção de doenças cancerígenas

A alimentação vegan é relativamente baixa em teor de gorduras, de alta densidade nutritiva e muito rica em fibra. Existe uma forte relação entre o consumo de fibra e a redução do risco de contrair certos tipos de cancro. Na alimentação 100% vegetal, predominam também substâncias — carotenoides, flavonas, betacarotenos e indóis — que retardam o desenvolvimento de alguns cânceros.

### 4. Prevenção de doenças degenerativas nervosas

Uma alimentação rica em antioxidantes diminui a propensão para o aparecimento de doenças degenerativas nervosas como o Alzheimer e o Parkinson.

### 5. Menor propensão a alergias

As alergias estão normalmente associadas ao consumo de alimentos de origem animal, como os laticínios, a carne e os ovos.

### 6. Melhoria do trânsito intestinal

A ingestão de alimentos ricos em fibras geralmente aumenta bastante numa alimentação 100% vegetal. As fibras protegem o nosso intestino, favorecendo assim o trânsito intestinal regular.

### 7. Aumento da esperança de vida, face à média

Segundo um novo estudo feito pela Escola de Medicina da Universidade de Harvard (EUA), substituir a carne por fontes de proteína vegetais pode aumentar significativamente a esperança média de vida. A pesquisa, que examinou os efeitos de diferentes fontes de proteína na saúde, descobriu que a substituição de apenas uma pequena quantidade de carne vermelha processada por proteína vegetal reduz o risco de morte prematura em 34%.



Fonte: 7 benefícios na sua saúde de uma alimentação vegan - Peso e Nutrição - SAPO Lifestyle



**Apolónia**  
O Verdadeiro Supermercado.



**Auchan**



**El Corte Inglés**

# EVERVEGAN<sup>®</sup>

FOR HEALTHY KITCHEN

[www.evervegan.pt](http://www.evervegan.pt)

[comercial@evervegan.pt](mailto:comercial@evervegan.pt)

(+351) 210 999 141 ou (+351) 91 776 8731

Impasse à Av. José Francisco Guerreiro nº4  
1675-076 Pontinha  
Portugal

**Horário de funcionamento:**

Segunda a Sexta:

9h às 13 e das 14h às 18h

Sábados, Domingos e feriados:

Encerrados

