

# Relatório de Actividades 2017



# DESTAQUES DO ANO

JANEIRO 2017

## O Parlamento discute petição da AVP

O Parlamento Português discutiu a petição popular com mais de 15.000 assinaturas, apresentada pela AVP, reivindicando o direito a refeições estritamente vegetarianas em todas as instalações públicas portuguesas.



MARÇO 2017

## Lei que garante refeições veganas em instalações públicas é aprovada

A 3 de Março, o Parlamento aprovou uma nova lei que irá garantir refeições veganas em instalações públicas em todo o país.



MARÇO 2017

## AVP participa em debate televisivo ao vivo na RTP2

A AVP foi convidada para um debate ao vivo no canal RTP2, dedicado à discussão do vegetarianismo. A AVP foi representada por Darchite Kantelal, o seu principal dietista.



MAIO - JUNHO 2017

## Distribuição de folhetos

Durante os meses quentes de maio e junho, a AVP distribuiu milhares de exemplares da nova edição do seu folheto "Faz parte da mudança", em várias faculdades e metros de Lisboa.



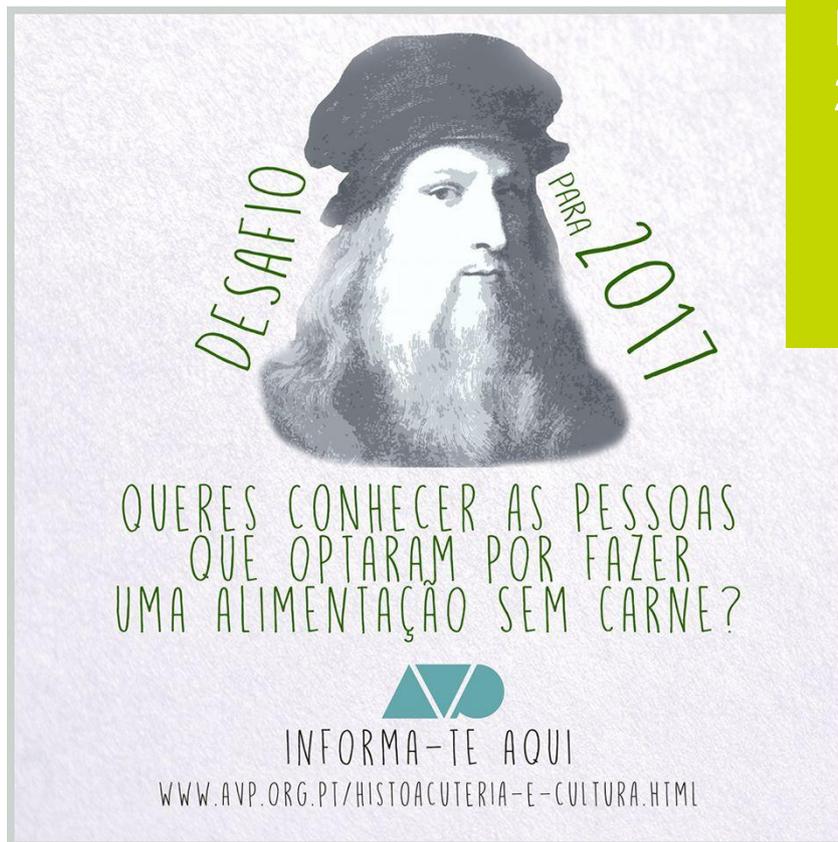
OUTUBRO 2017

## AVP na VeggieFest

A AVP esteve presente na primeira edição do VeggieFest, em São João da Madeira. Fomos convidados a dar palestras sobre os aspetos nutricionais de uma dieta à base de plantas e também sobre a nova lei das refeições veganas em instalações públicas.



# ACTIVIDADES MENSAIS



A nossa campanha teve como objetivo criar pequenos passos em direção ao vegetarianismo.

## JANEIRO 2017

### Desafio para 2017

Em janeiro de 2017, a AVP lançou uma nova campanha para incentivar as pessoas a fazer uma resolução de ano novo e adotar o vegetarianismo.

Essa campanha foi feita no nosso site e nas redes sociais. Apelámos ao sentido de ética das pessoas, à preocupação com o ambiente e à sua própria saúde.



# Parlamento debate refeições veganas em instalações públicas



## JANEIRO 2016

### Debate parlamentar

No dia 5 de janeiro, o Parlamento português debateu a petição da AVP para a inclusão de refeições vegetarianas (veganas) em instalações públicas, tais como escolas, hospitais, universidades, creches, prisões, etc. A petição foi assinada por mais de 15.000 pessoas, reivindicando o direito a uma refeição diferente da que é imposta por todas as instituições públicas.

Pode ouvir o debate completo aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=qToz3tvoU6w>

Alimentação Ministério avalia a inclusão nos hospitais. Petição de 12 mil pessoas, discutida hoje no Parlamento, quer a introdução obrigatória nas cantinas públicas

### Saúde estuda opção vegetariana

**Flash:** A petição reforça a sua argumentação nas orientações da Direção-Geral de Saúde Nuno Abreu, primeiro peticionista e coordenador da Associação Vegetariana Portuguesa, avisa a frustração de quem não encontra pratos vegetarianos nas cantinas públicas e pede mudanças legislativas para a introdução dessas opções em todos os serviços do Estado.

Os deputados reuniram algumas preocupações quanto ao desperdício alimentar, aos custos e à medida a tomar. Cada entidade pública avaliará as necessidades para perceber se há interesse na implementação dessa opção na instituição", avisa Nuno Abreu, certo de que é fundamental formar os profissionais para que saibam preparar las. "As vozes, as refeições são polímeros e mal preparadas", adverte.

Os deputados reuniram algumas preocupações quanto ao desperdício alimentar, aos custos e à medida a tomar. Cada entidade pública avaliará as necessidades para perceber se há interesse na implementação dessa opção na instituição", avisa Nuno Abreu, certo de que é fundamental formar os profissionais para que saibam preparar las. "As vozes, as refeições são polímeros e mal preparadas", adverte.

**Sandra Gomes Silva**  
Municionista e autora de milhares de ODS sobre alimentação vegetariana

"A alimentação vegetariana é benéfica para as crianças"

**É exigível introduzir menus vegetarianos nas escolas e nos serviços públicos, onde os profissionais só conhecem pratos tradicionais?**  
Certo que sim. As refeições vegetarianas não são muito diferentes nas técnicas de preparação e de confecção dos pratos tradicionais. Será necessária formação e sensibilização da comunidade escolar. Mas a alimentação em Portugal já é muito de base vegetal.

**Que benefícios trará?**  
A introdução da refeição vegetariana seria vantajosa porque é uma alimentação benéfica e saudável para crianças e para adultos e permitirá uma diversificação. Não se pode expor os alunos a mais opções alimentares, além de se terem cada vez mais as pessoas que consomem refeições vegetarianas em Portugal. Quando se trata de um tipo de alimentação, mais facilmente é incorporada, sem a sua alteração.

**Orçamento DGS lança três manuais**

A Direção-Geral de Saúde lançou três manuais sobre alimentação vegetariana saudável, no âmbito do Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável. O último, publicado em novembro, refere-se ao planeamento de refeições para crianças em restauração coletiva, considerando que a dieta vegetariana é adequada a todas as idades.

**Carla Sofia Luz**  
cozinheira

As opções vegetarianas nos serviços públicos podem contribuir para a melhoria da saúde dos cidadãos, a nível geral", avisa Pedro Garcia, diretor que as refeições sejam equilibradas. "Tem aumentado a evidência científica a favor da maior presença de produtos vegetais na alimentação", adverte. "A população com níveis elevados ou excessivos" de colesterol "parecem ter menor probabilidade de contrairem doenças crónicas".

lar nos hospitais, nas universidades e nos hospitais.

"As opções vegetarianas nos serviços públicos podem contribuir para a melhoria da saúde dos cidadãos, a nível geral", avisa Pedro Garcia, diretor que as refeições sejam equilibradas. "Tem aumentado a evidência científica a favor da maior presença de produtos vegetais na alimentação", adverte. "A população com níveis elevados ou excessivos" de colesterol "parecem ter menor probabilidade de contrairem doenças crónicas".

O Ministério da Saúde também tem debatido a inclusão de refeições vegetarianas nas instalações públicas. Na figura acima, o debate é mencionado num dos principais jornais em Portugal.

# Entrevista com Dr. Ostfeld, especialista em nutrição de base vegetal



## FEVEREIRO 2017

Pode ver a entrevista completa aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=FXav9M9JrS4>

A AVP, representada pelo seu nutricionista, Darchite Kantelal MSc RD, entrevistou o Dr. Robert J. Ostfeld, cardiologista e especialista em nutrição à base de plantas, que também foi consultor no projeto Forks over Knives, e trabalha com o Hospital Montefiore.



## Take Away Love – Edição de Primavera



Take Away Love é um evento de catering vegan realizado nas ruas do Porto.



## MARÇO 2017

Numa parceria entre a AVP, Porto pelos Animais, Omeletes sem Ovos, Capuchinho Verde e o partido Pessoas-Animais-Natureza, ajudámos a organizar mais uma edição do Take Away Love - desta vez dedicada à Primavera. O Take Away Love é um evento único em Portugal, no qual preparamos e servimos gratuitamente comida vegetariana nas ruas do Porto.

Esta edição teve lugar no Festival de Primavera, com a ajuda do Terra Solta Movimento.



É Lei!  
Refeições  
vegetarianas  
obrigatórias em  
instituições  
públicas

Refeições veganas obrigatórias em instalações públicas! Nova lei em Portugal.

Os meios de comunicação social internacionais, como o Metro, já tiveram conhecimento, e Portugal é elogiado pelo bom exemplo. Leia mais aqui:

<https://goo.gl/cMpFPS>



It is now illegal not to offer vegan food at prisons, hospitals and schools in Portugal

Could a similar law be passed in the UK?

METRO.CO.UK

## MARÇO 2017

O dia 3 de março será um dia histórico em Portugal. O Parlamento Português aprovou uma lei que torna obrigatória a existência de opções estritamente vegetarianas em todas as instituições públicas, incluindo escolas, universidades, hospitais, creches e prisões.

Esta lei entrou em vigor após a Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) ter apresentado uma petição com mais de 15.000 assinaturas de cidadãos que reivindicam este direito, bem como vários projetos de lei apresentados por diferentes partidos políticos - tais como PAN, BE e PEV.

Espera-se que esta nova lei acabe com a discriminação em instalações públicas e garanta o direito à liberdade de escolha e de crença, ao mesmo tempo que cria diversidade nas cantinas públicas. Ler mais: <https://goo.gl/eajXEW>

## WORKSHOP VEGETARIANO



Um workshop sobre alimentação vegetariana e uma palestra sobre nutrição, com a colaboração da AVP.

## MARÇO 2017 WORKSHOP VEGETARIANO

A AVP teve o prazer de promover um workshop dedicado às refeições vegetarianas em colaboração com o Departamento de Ambiente e Sustentabilidade da Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa. O Dr. Darchite Kantelal, MSc, RD, em representação da AVP, deu uma palestra sobre os mitos e verdades sobre uma dieta vegana, enquanto Isabel Sousa preparou o workshop sobre alimentação.



# DEBATE TELEVISIVO NA SOCIEDADE CIVIL



Para assistir ao debate completo,  
clique em:

<https://www.rtp.pt/play/p3150/e279357/sociedade-civil>

## MARÇO, 2017

### AVP participa de debate na TV

A AVP foi convidada a participar de um debate nacional na TV sobre o tema do vegetarianismo, no qual Darchite Kantelal, MSc RD, o nutricionista atuante da AVP, foi o porta-voz. Este debate foi transmitido ao vivo na TV, no canal RTP2, e foi transmitido para milhares de telespetadores.



Sociedade Civil (XIII) - Episódio 42 - RTP Play - RTP

Alimentação Vegetariana - Serão cerca de 30 mil os portugueses que optaram por uma alimentação vegetariana e agora, os refeitórios e cantinas do Estad

RTP.PT

# NA MARCHA DOS DIREITOS DOS ANIMAIS



Aqui está uma entrevista com a AVP durante a marcha dos direitos dos animais:

<http://apenasfumaca.pt/narra-marcha-animal-2017/>

## ABRIL 2017

Mais uma vez, estivemos presentes na Marcha Anual dos Direitos do Animais de Portugal, edição 2017, organizado pela ANIMAL. Estivemos presentes com o nosso lema - para a saúde das pessoas, pelos animais e pelo planeta, por favor considere o vegetarianismo.





Num debate sobre a sustentabilidade do planeta e o futuro da indústria alimentar.

## ABRIL 2017

Para celebrar o Dia Mundial da Terra, em 22 de abril, a AVP foi convidada para um debate pelo partido político PAN, realizado na sua sede, em Lisboa. Nuno Alvim, diretor do conselho de administração em exercício, foi o porta-voz da AVP. Tivemos a oportunidade de ter uma conversa informal sobre o impacto do agronegócio e da agricultura industrial no ambiente à escala nacional e global, apresentando também reflexões sobre o futuro da indústria alimentar e como este se articula com as revoluções tecnológicas.





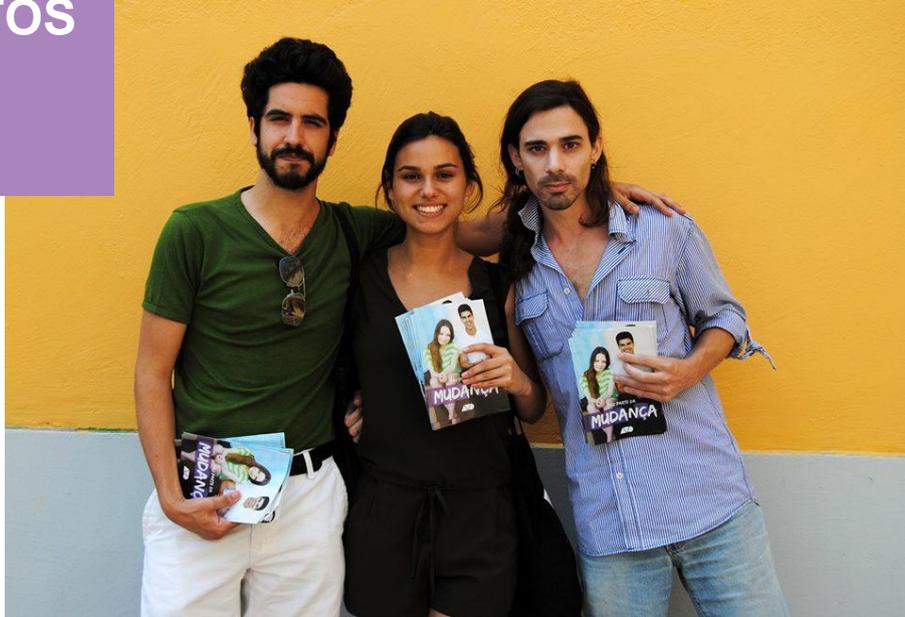
## MAIO 2017

Darchite Kantelal, MSc RD, O nutricionista da AVP, deu uma palestra formal sobre os mitos e verdades de uma dieta vegana no evento Green Talks, organizado pela AEISCTE-IUL, no ISCTE Business School.

A AVP também teve um stand com diversos produtos para venda, além de folhetos informativos.

Green talks é um evento dedicado à discussão sobre sustentabilidade e soluções para mitigar nosso impacto no meio ambiente.

# DISTRIBUIÇÃO DE FOLHETOS



## MAIO-JUNHO 2017

### DISTRIBUIÇÃO DE FOLHETOS

Durante os meses de maio e junho fizemos várias distribuições em massa dos folhetos da nova edição da AVP em vários locais de Lisboa, incluindo várias universidades, estações de metro, etc. A nova edição do folheto da AVP “Faz parte da mudança” pode ser consultada em: <http://www.avp.org.pt/panfletos.html>.







## JUNHO 2017

A nova lei portuguesa que estabelece que todos os estabelecimentos públicos devem ter nas suas ementas refeições estritamente vegetarianas (veganas) entrou em vigor em 1 de junho de 2017 - Lei nº 11/2017. Esta lei foi aprovada após um longo esforço de lobbying da AVP e o compromisso dos partidos políticos, nomeadamente o PAN - Pessoas-Animais-Natureza, em torná-la realidade.

Em fevereiro de 2015, a AVP iniciou uma petição, que recolheu mais de 15.000 assinaturas de cidadãos portugueses reivindicando o direito a uma refeição diferente em estabelecimentos públicos. Finalmente, a sua voz foi ouvida e é agora um direito legal.

Leia mais aqui: <https://www.publico.pt/2017/05/31/sociedade/noticia/vai-um-tofu-com-natas-lei-obriga-cantinas-do-estado-a-servir-vegetariano-1774131>

# AVP NA FESTA DO SÃO JOÃO (PORTO)

SÃO JOÃO  
VEGETARIANO

PORTO (RIBEIRA)  
RUA NOVA DA ALFÂNDEGA,  
EM FRENTE A IGREJA  
DE S. FRANCISCO  
COM VISTA PARA O RIO

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

SE ME DISFARÇAR DE  
MANJERICO  
PODE SER QUE ME  
DEIXEM EM PAZ



A AVP participou na edição 2017 do São João Vegetariano, na cidade do Porto.



## JUNHO 2017

Estivemos presentes na edição deste ano do Festival de São João, um dos maiores eventos da cidade do Porto, que atrai milhares de pessoas. Embora o São João seja tradicionalmente um evento vocacionado para o consumo de sardinha, o PAN – Pessoas-Animais-Natureza costuma realizar o São João Vegetariano, uma alternativa para todos os vegetarianos.

Tivemos muita comida vegana fantástica, e a colaboração de voluntários incríveis.

## AVP NO SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE VEGANISMO E DIREITO



A AVP apresentou na conferência anual da IVRA a lei portuguesa que garante refeições veganas obrigatórias em instalações públicas a representantes de diferentes organizações.

## JULHO 2017

A AVP participou do Simpósio Internacional de Direito e Veganismo, na 2ª edição deste evento, em Berlim. O evento é realizado pela IVRA - International Vegan Rights Alliance, com a qual a AVP também colabora.

Darchite Kantelal, nutricionista da AVP, e Nuno Alvim, diretor da administração, apresentaram a recente lei portuguesa que garante uma refeição vegana em todas as instalações públicas (e.g. escolas, universidades, hospitais). Esta lei é considerada um avanço e é vista como um bom exemplo em toda a Europa.



## CAMPANHA PARA TRAZER O CORNETTO VEGETARIANO PARA PORTUGAL



A AVP lançou um apelo público para solicitar a comercialização do Cornetto Vegano em Portugal. Isto tornará o veganismo mais acessível a todos.

## AGOSTO 2017

Cornetto, a famosa marca italiana de gelados, lançou recentemente um Cornetto vegano, que despertou o interesse dos veganos em todo o mundo. A AVP iniciou a sua própria campanha para trazer este novo Cornetto para Portugal, um país ensolarado onde os gelados são extremamente populares, e onde o veganismo está a tornar-se uma tendência crescente. Desencadeamos um apelo popular para a introdução desta variedade vegana, pedindo à principal empresa de distribuição de gelados em Portugal - a Olá - para comercializar o produto. A petição foi partilhada por milhares de pessoas, chamou a atenção dos media e levou muita gente a fazer lobby por este Cornetto vegano. Esperemos que no próximo verão o gelado esteja disponível, já que o mercado não pode deixar passar uma clara oportunidade de lucro. Isto é uma grande oportunidade para tornar o veganismo mais acessível e praticável.

## DEBATE NA TV COM A AVP



Pode ver a entrevista completa:  
<https://goo.gl/aRhrdr>



## AGOSTO 2017

AVP foi convidada para o programa da manhã de TV de Kuriako, dedicado ao tema do vegetarianismo. Ricardo Morais-Pequeno foi o porta-voz da AVP, que apresentou a associação ao público, assim como a nossa missão e objetivos, as nossas principais atividades e campanhas, e de que forma o público pode apoiar nossa organização.



AVP EM DEBATE VEGGIE FEST

A AVP participou na primeira edição do Vegan Fest e deu palestras a uma grande audiência de mais de 2000 pessoas.

## OUTUBRO 2017

O VeggieFest, realizado na progressiva cidade de S. João da Madeira, entre 14 e 15 de outubro, foi um grande evento dedicado à promoção do vegetarianismo. Esta foi a primeira edição deste promissor evento, com um grande número de barracas de comida vegetariana, showcookings, palestras e muitas outras atividades. Este ano mais de 2000 pessoas participaram no evento.

A AVP também participou neste evento. Tivemos um stand de informação e apresentamos ao público a nossa nova campanha sobre refeições veganas em instalações públicas.

No dia 14, Nuno Alvim, administrador da AVP, deu uma palestra sobre a lei que garante as refeições veganas em estabelecimentos públicos e apresentou a nova campanha da AVP, que irá disponibilizar serviços de informação e formação. Darchite Kantelal, o nutricionista da AVP, também deu uma palestra no domingo, dia 15, apresentando os benefícios de uma dieta à base de plantas.





A AVP participou na edição de 2017 do Veganário Fest, em Lisboa.

## OUTUBRO 2017

A AVP esteve mais uma vez presente no Veganário Fest, o principal festival vegano realizado em Lisboa, que decorreu entre 14 e 15 de outubro de 2017.

Tivemos uma banca com vários artigos de merchandising para venda, comida e contamos com a grande ajuda de voluntários fantásticos.

Além disso, Darchite Kantelal, o nosso nutricionista, também deu uma palestra sobre a dieta à base de plantas e as considerações nutricionais a ter em conta.



# ACTIVIDADES REGULARES

**mercado ComPaixão**  
**MERCADO DE CORES, AROMAS E SABORES**  
**4 DE FEVEREIRO • SÁBADO**  
**ESPAÇO PAN • RUA BARÃO FORRESTER, 783 • PORTO**

**PARCEIROS:**  
 ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA • BEM BOM PRODUTOS VEGANOS  
 BORDADOS DA LURDES • CAPUCHINHO VERDE • CASA DO RIACHO - SÍTIO DO PEDRO  
 CHANSON PORTUGAL • DOCES E SALGADOS VEGANOS • MIMOS DA NATUREZA  
 OS TRÊS SENTIDOS • PROBIÓTICOS E A ARTE DO SABÃO • TERRA - COMPOSTAS ARTESANAIS  
 PRODUÇÃO DE COGUMELOS SHITAKE BIOLÓGICOS • VEGANCARE • SEMENTE

**PROGRAMA:**  
**12H - 19H** MERCADO COMPAIXÃO  
 MASSAGENS TERAPIA PARA MIMOS DA NATUREZA  
**13H00** WORKSHOP: INICIAÇÃO AO SUSO 100% VEGETAL POR CAPUCHINHO VERDE  
**14H30** WORKSHOP: COMO FAZER VELAS AROMÁTICAS PARA MASSAGEM POR VEGAN CARE  
**16H00** DEMONSTRAÇÃO: COMO CRIAR CORTINA DE PLANTAS POR TERRA SÓLIDA  
**18H00** AULA DE CAPOEIRA POR PEDRO MARQUES

O Mercado Compaixão é a única feira do mercado vegano em Portugal, organizada pelo PAN, na cidade do Porto. A AVP participa regularmente no mercado, com um stand, apresentando degustação de boa comida vegana e material informativo (ex.: folhetos, panfletos).

## Fevereiro, outubro

### Mercado Compaixão

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) participa regularmente no “Mercado da Compaixão” no Porto, a única feira totalmente vegana em Portugal, organizada pelo PAN – Pessoas, Animais, Natureza.

Neste mercado, vendemos regularmente comida vegana de bom gosto e a preços acessíveis e temos sempre muito material informativo disponível para todos, gratuitamente.



## ARTIGOS EM REVISTAS

Em parceria com o JUMBO - uma das principais cadeias de supermercados em Portugal, a AVP elaborou vários artigos focados no vegetarianismo, que foram amplamente divulgados e lidos por milhares de pessoas. Todos os artigos foram cuidadosamente pesquisados e desenvolvidos pelo principal nutricionista da AVP, Darchite Kantelal MSc RD, um especialista em nutrição vegetal.



NUTRIÇÃO > OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NO DESPORTO

### OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NO DESPORTO

Mais uma vez, em colaboração com o JUMBO, patrocinámos uma receita vegetariana (vegana) no seu mais recente catálogo de supermercados. Este catálogo também é lido por dezenas de milhares de portugueses.

**jumbo**

## LEGUMES SALTEADOS COM SOJA EM NACOS

Jumbo

⌚

🍴

★

**Ingredientes**

120g .....	soja em nacos		
1 c. de café .....	sal	2 c. de sopa .....	azeite
120g .....	arroz integral	1 c. de sopa .....	molho de soja
200g .....	cebola	1 c. de sopa .....	pimenta branca
300g .....	tomate	2 c. de sopa .....	sementes de chia
1 .....	alho-francês	q.b. ....	alecrim

**Preparação**

Numa tigela, demolhe os nacos de soja durante 30 minutos. Num tacho, coloque água abundante e 1 c. de café de sal e quando levantar fervura adicione o arroz e deixe cozer durante 25 a 35 minutos. Num outro tacho, salteie a cebola, o tomate e o alho-francês no azeite. Regue com o molho de soja. Escorra a soja e junte ao preparado de legumes. Tempere com pimenta e o restante sal. Deixe cozinhar cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando. Depois de cozinhado, junte as sementes de chia e misture. Após o arroz cozer, sirva-o como acompanhamento. Retire o preparado do tacho e polvilhe este e o arroz com alecrim.

**Dica**

O sabor da soja combina bem com uma grande variedade de legumes. Experimente esta receita também com outros à sua escolha.

**SAIBA MAIS SOBRE SOJA TEXTURADA**

Mais receitas e dicas em [alimentacaosaudavel.jumbo.pt](http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt)

**Nutrição**  
 Energia (kcal): **308**  
 Lípidos (g): **8.7**  
 Saturados (g): **1.2**  
 Hidratos Carbono (g): **37**  
 Açúcares (g): **9.2**  
 Fibra (g): **10.6**  
 Proteínas (g): **19.3**  
 Sal (g): **1.6**

**S** **SÁBADO**  
1/11 às 12:10 · 🌐

👍 Gostar da Página

Aos 25 anos, o nutricionista português, Darchite Kantelal, trabalha com 400 jovens da formação do Estoril Praia. Hindu, vegano há quase dois anos, defende que é tempo de esclarecer os muitos mitos da alimentação de um futebolista.



**SÁBADO**

As asneiras que os futebolistas cometem à mesa

SABADO.PT

A revista Sábado, uma das mais lidas em Portugal, entrevistou Darchite Kantelal, o maior dietista da AVP, que aos 25 anos de idade já marcou a sua carreira. Trabalha com o Estoril Praia Futebol Clube e com a AVP desde 2016.

# UMA NOTA PARA A DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

OUTRAS  
ACTIVIDADES



Através de uma nota escrita pelo nutricionista da AVP Darchite Kantelal, abordámos as declarações da Direcção-Geral da Saúde Portuguesa feitas num filme, onde é recomendado o consumo de leite de vaca como parte de um pequeno-almoço saudável.

O consumo de leite ainda é elevado em Portugal, especialmente entre as mulheres, e embora possa ter alguns benefícios para a saúde, a AVP considera que também é importante ter em conta os pesados riscos que representa para a saúde humana. Por isso, consideramos esta recomendação irresponsável.

# UMA RESPOSTA A UMA MÁ INTERPRETAÇÃO DE UM ARTIGO



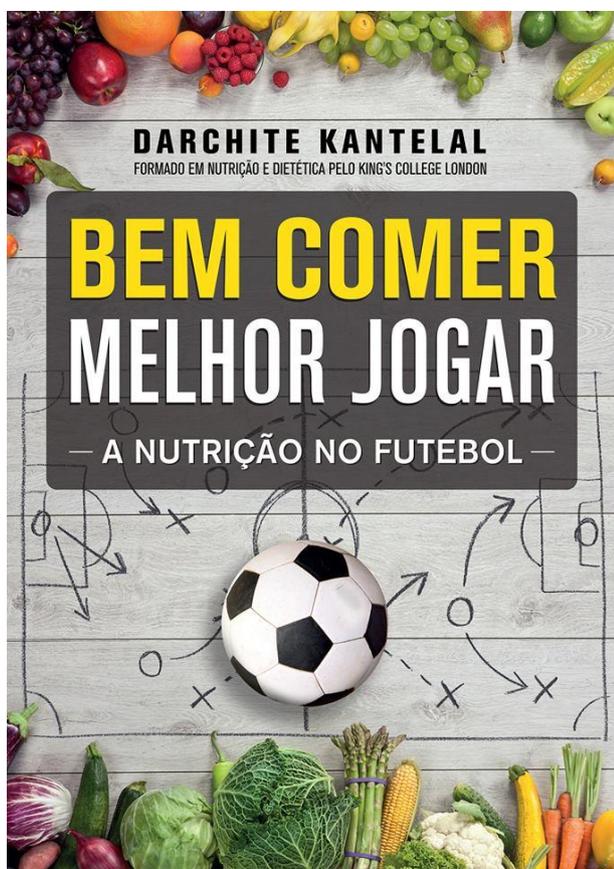
A revista Sábado publica artigo que não corresponde à verdade científica

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA - SEXTA-FEIRA, 28 DE JULHO DE 2017 © 255 leituras

A AVP respondeu a um artigo na revista Sábado, intitulado “Ser vegetariano pode fazer mal à saúde”, o que gerou muita controvérsia entre os vegetarianos. Este artigo resultou de uma má interpretação de um estudo recente publicado no Journal of the American College of Cardiology. No nosso dever de esclarecer e informar, escrevemos uma nota para parar a divulgação desta interpretação errada.

## NUTRICIONISTA DA AVP PUBLICA LIVRO

O principal nutricionista da AVP, Darchite Kantelal MSc, RD, publicou um livro intitulado “Bem comer, jogar melhor”, considerando os benefícios de adotar uma dieta baseada em plantas na ótica de melhorar o desempenho dos jogadores de futebol. O livro foi distribuído à escala nacional e pode ser adquirido nas principais livrarias.





**Email:** [info@avp.org.pt](mailto:info@avp.org.pt)  
**Website:** [www.avp.org.pt](http://www.avp.org.pt)