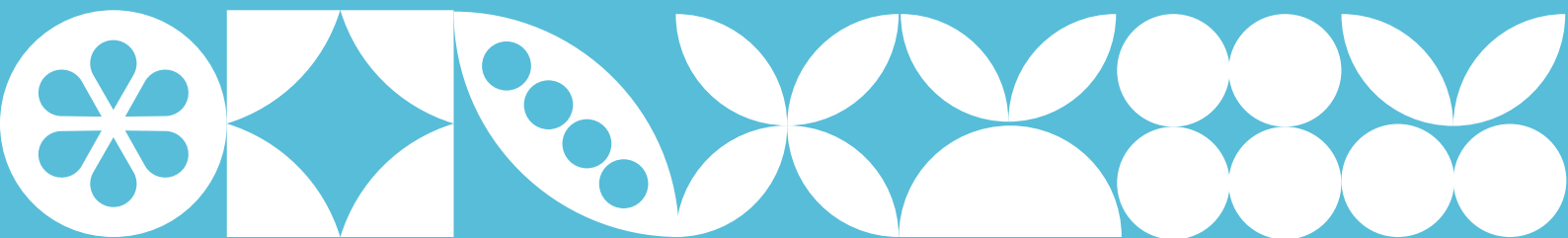




ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

Disponibilidade e Consumo de Alternativas Proteicas Vegetais em Portugal

**Tofu, Seitan, Tempeh e
Bebida e Iogurte Vegetais à
Base de Soja**



Índice

03	Sumário
	Introdução
04	Metodologia
06	Resultados
	1. Disponibilidade
	1.1. Marcas de tofu mais facilmente encontradas nos supermercados
07	1.2. Marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) mais facilmente encontradas nos supermercados
08	1.3. Marcas de alternativa vegetal ao iogurte à base de soja (natural) mais facilmente encontradas nos supermercados
09	1.4. Marcas de seitan mais facilmente encontradas nos supermercados
10	1.5. Disponibilidade do tempeh - percepção geral
11	2. Consumo
	2.1. Marcas de tofu mais consumido
12	2.2. Marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) mais consumidas
13	2.3. Marcas de alternativa vegetal ao iogurte à base de soja (natural) mais consumidas
14	2.4. Marcas de seitan mais consumidas
15	2.5. Consumo do tempeh - percepção geral
16	Análise de um nutricionista
17	Conclusão
19	Anexo

Sumário

O aumento da procura por alternativas proteicas de origem vegetal tem sido uma tendência crescente em muitos países, incluindo Portugal.¹ De forma a explorar o tema, analisou-se a **disponibilidade e o consumo de tofu, seitan, tempeh, bebida vegetal de soja e alternativa de soja ao iogurte, em Portugal**, com base nos resultados de um formulário que contou com 1028 inquiridos.

Entre outros, os resultados revelam que as marcas de tofu Lidl Vemondo e Continente são as mais facilmente encontradas e frequentemente consumidas. Por sua vez, a bebida vegetal de soja da Alpro e as alternativas de soja ao iogurte da mesma marca destacam-se pela sua presença nas prateleiras dos supermercados portugueses, mas, no que toca às bebidas vegetais, a marca Continente Equilíbrio é a mais consumida. No caso do seitan, as marcas Continente Bio, Shambhala e Cem Porcento são as mais consumidas e disponíveis.

Introdução

A crescente preocupação com a saúde, ética na produção alimentar e a sustentabilidade ambiental tem impulsionado a adoção de hábitos alimentares que fomentam a compra de alternativas proteicas de base vegetal. Em Portugal, essa tendência reflete-se também na diversificação da oferta de produtos de base vegetal.²

Para entender melhor essa dinâmica, realizou-se um inquérito tendo como alvo um público que pode demonstrar mais interesse por produtos alternativos de base vegetal. As perguntas do formulário distribuído debruçaram-se sobre a disponibilidade e o consumo de várias alternativas vegetais, com foco em identificar as marcas mais populares e disponíveis nas lojas de retalho alimentar.

As informações obtidas podem ser tidas em conta por produtores, distribuidores e decisores, tanto em termos de oportunidades de mercado, como em termos de responsabilidade ambiental e de equilíbrio nutricional, contribuindo também para uma melhor adaptação da oferta às necessidades e preferências de um mercado em crescimento contínuo.

Metodologia

Os dados foram coletados através de um formulário, nos meses de abril e maio de 2024, por via do qual os participantes responderam a perguntas sobre a disponibilidade e o consumo de várias alternativas vegetais em lojas de retalho portuguesas. O formulário incluiu questões sobre:

1. Marcas de tofu mais facilmente encontradas.
2. Marcas de bebida vegetal de soja mais facilmente encontradas.
3. Marcas de alternativa de soja ao iogurte mais facilmente encontradas.
4. Marcas de seitan mais facilmente encontradas.
5. Facilidade de encontrar tempeh nos supermercados.
6. Marcas de tofu mais frequentemente consumidas.
7. Marcas de bebida vegetal de soja mais frequentemente consumidas.
8. Marcas de alternativa de soja ao iogurte mais frequentemente consumidas.
9. Marcas de seitan mais frequentemente consumidas.
10. Frequência de consumo de tempeh.

O convite para preencher este formulário sobre a disponibilidade e o consumo de tofu, seitan, tempeh, bebida de soja e alternativa de soja ao iogurte foi enviado, via e-mail, para 3014 pessoas inscritas numa *mailing list*, que previamente assinalaram estar interessadas em dar a sua opinião sobre a oferta de alimentos de origem vegetal. A taxa de cliques do e-mail foi de 18 %, indicando um envolvimento considerável dos destinatários. Entre os participantes, 32 % identificaram-se como flexitarianos (consomem raramente produtos de origem animal), 29 % como veganos, 20 % como ovolactovegetarianos, 9 % como ovovegetarianos, 8 % como consumidores regulares de carne e peixe e 1 % como lactovegetarianos.

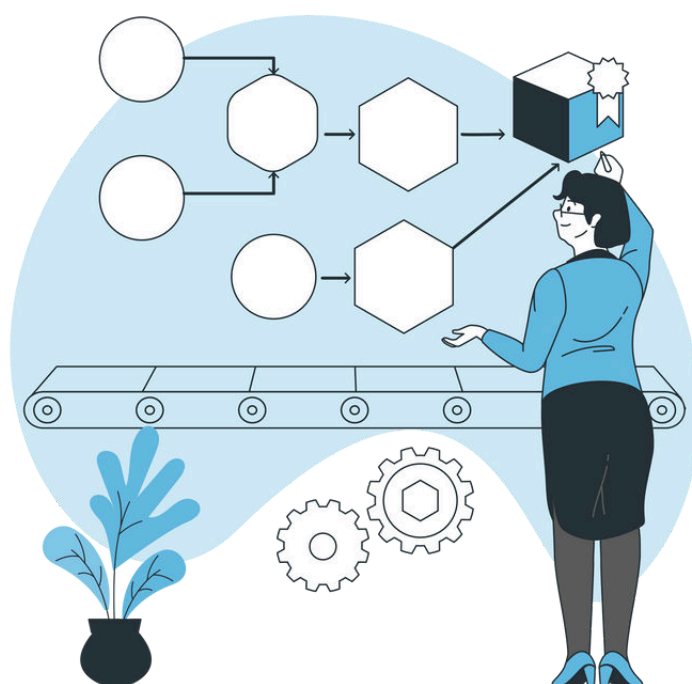
O questionário foi também distribuído nas redes sociais da Associação Vegetariana Portuguesa (AVP), que possui um público maioritariamente flexitariano (cerca de 20 %), bem como nas redes de nutricionistas diversos com especialidade em alimentação vegetariana. Entre outros canais de distribuição principais, destaca-se o WhatsApp, especialmente para a partilha do questionário entre os associados da AVP.

A análise foca-se em entender quais as marcas mais disponíveis e mais consumidas de alimentos de origem vegetal mais simples, com baixo processamento, mais versatilidade e maior presença, nas lojas de retalho portuguesas.²

Assim, no que toca às alternativas à carne para incluir em refeições, a análise debruça-se, principalmente, no tofu e no seitan.

O tempeh foi abordado de maneira menos detalhada, tendo-se apenas questionado se os participantes o consomem ou não, sem entrar em distinção de marcas, porque este produto ainda não tem uma presença tão significativa no mercado português em comparação com o tofu e o seitan. Essa abordagem permitiu obter uma visão geral da sua aceitação sem comprometer a profundidade da análise dos produtos mais relevantes.²

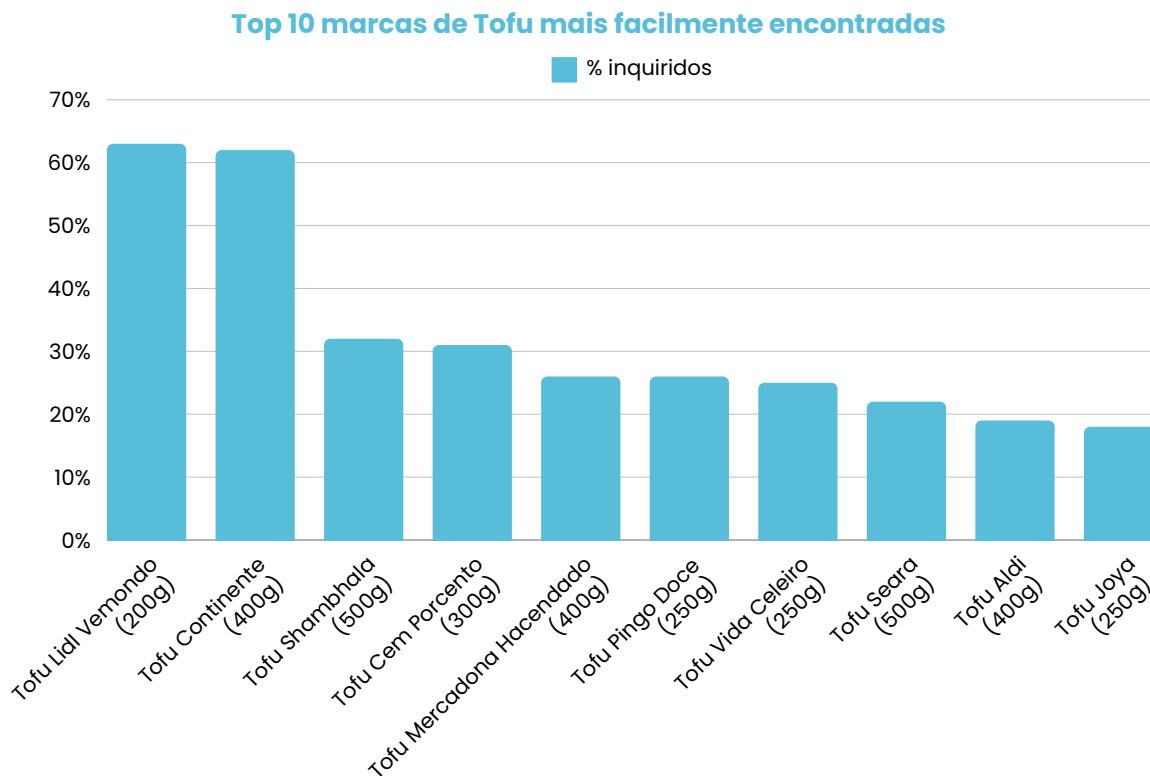
Em relação às alternativas de origem vegetal aos laticínios, optou-se por questionar apenas sobre as bebidas vegetais de soja e alternativas de soja ao iogurte, e não sobre outros similares, à base de arroz, aveia, amêndoa, entre outros, devido à popularidade e composição nutricional destes produtos à base de soja. A bebida de soja é, entre as bebidas vegetais, a mais popular no mercado, correspondendo a 29 % das vendas (dados de 2022). Por sua vez, as alternativas de soja ao iogurte correspondem a 92 % das vendas de iogurtes de base vegetal.



RESULTADOS

1. DISPONIBILIDADE

1.1. Marcas de tofu mais facilmente encontradas nos supermercados



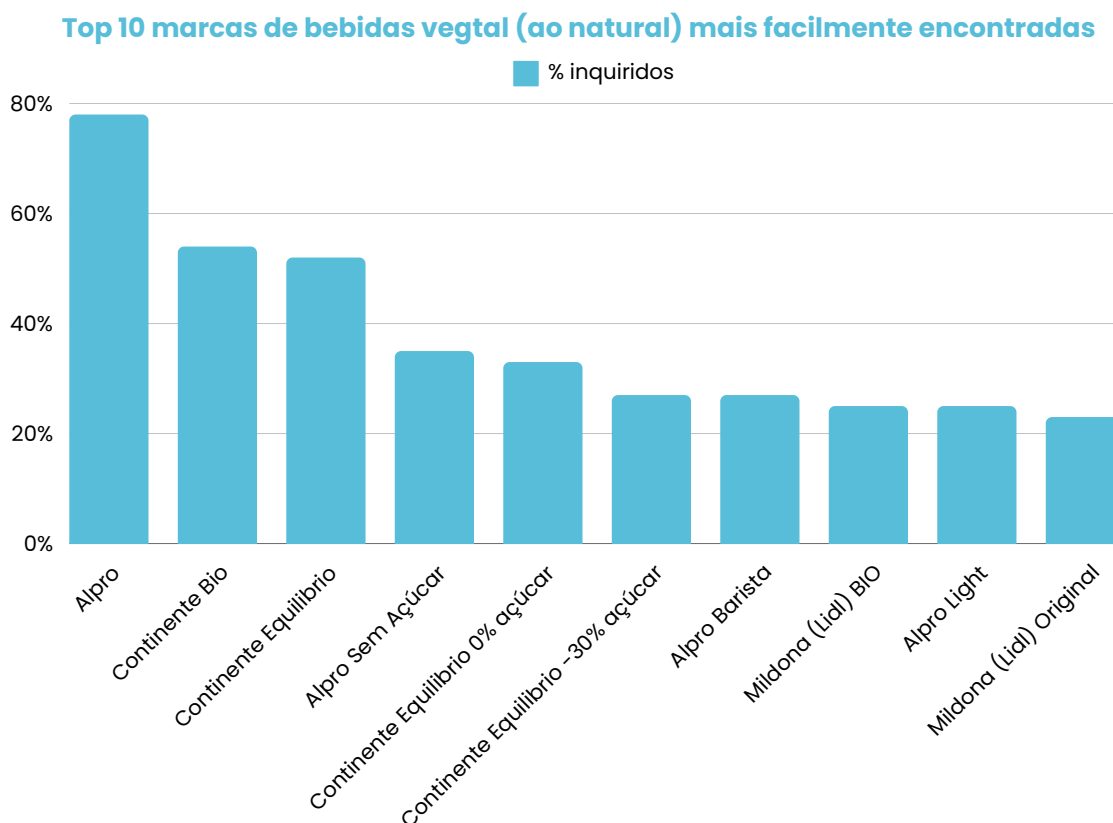
A análise das respostas sobre a disponibilidade de marcas de tofu, nas lojas de retalho alimentar, revela que o **Tofu Lidl Vemondo e o Tofu Continente são as mais facilmente encontradas**, com 63 % e 62 % dos inquiridos a confirmarem-no.

Marcas como o Tofu Shambhala e o Tofu Cem Porcento também são relativamente comuns, com 32 % e 31 % dos respondentes a indicarem que estão presentes nas lojas de retalho que frequentam. Próximas dessas percentagens, encontram-se o Tofu Mercadona Hacendado e o Tofu Pingo Doce, que são encontrados por 26 % dos respondentes, enquanto o Tofu Vida Celeiro e o Tofu Seara são mencionados por 25 % e 22 % dos participantes.

Várias outras marcas apresentam percentagens menores, o que indica que não são tão facilmente encontradas nos locais de venda habituais dos respondentes.

Apenas 13 inquiridos, em mais de mil, mencionaram não encontrar tofu no supermercado que frequentam, refletindo uma ampla disponibilidade do produto para um determinado público.

1.2. Marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) mais facilmente encontradas nos supermercados

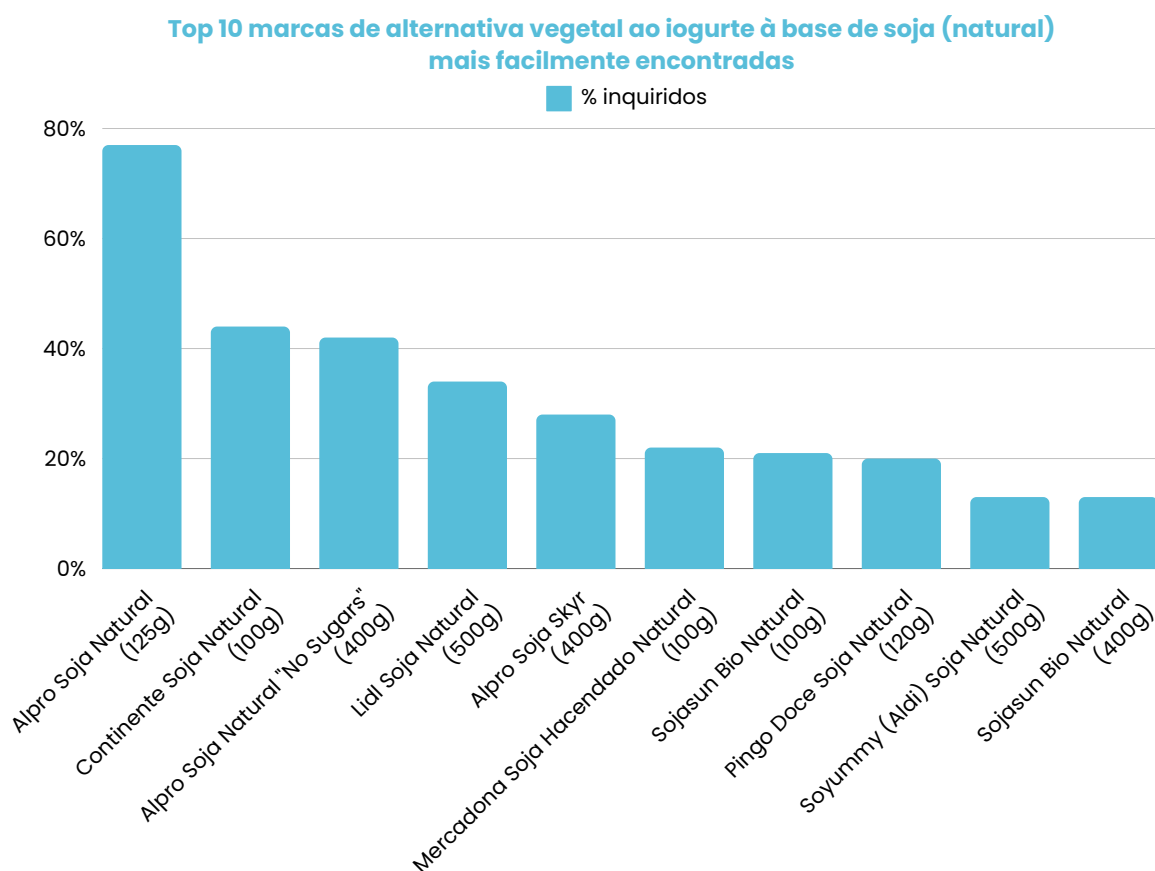


As respostas à questão sobre quais marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) são mais facilmente encontradas nos supermercados destacam uma **maior disponibilidade das marcas Alpro e Continente**.

A Alpro é a marca mais facilmente encontrada nas lojas de retalho alimentar, com 78 % dos respondentes a confirmar a sua disponibilidade. Marcas como Continente Equilíbrio e Continente Bio são também relativamente comuns, cada uma apontada por mais de 50 % dos inquiridos. As gamas sem açúcar das bebidas vegetais Alpro e Continente Equilíbrio são referidas, respetivamente, por 35 % e 33 % dos inquiridos.

Apenas 10 respondentes (1 %) mencionaram não encontrar bebida vegetal à base de soja no supermercado que frequentam, refletindo uma ampla disponibilidade deste produto.

1.3. Marcas de alternativa de soja ao iogurte (natural) mais facilmente encontradas nos supermercados



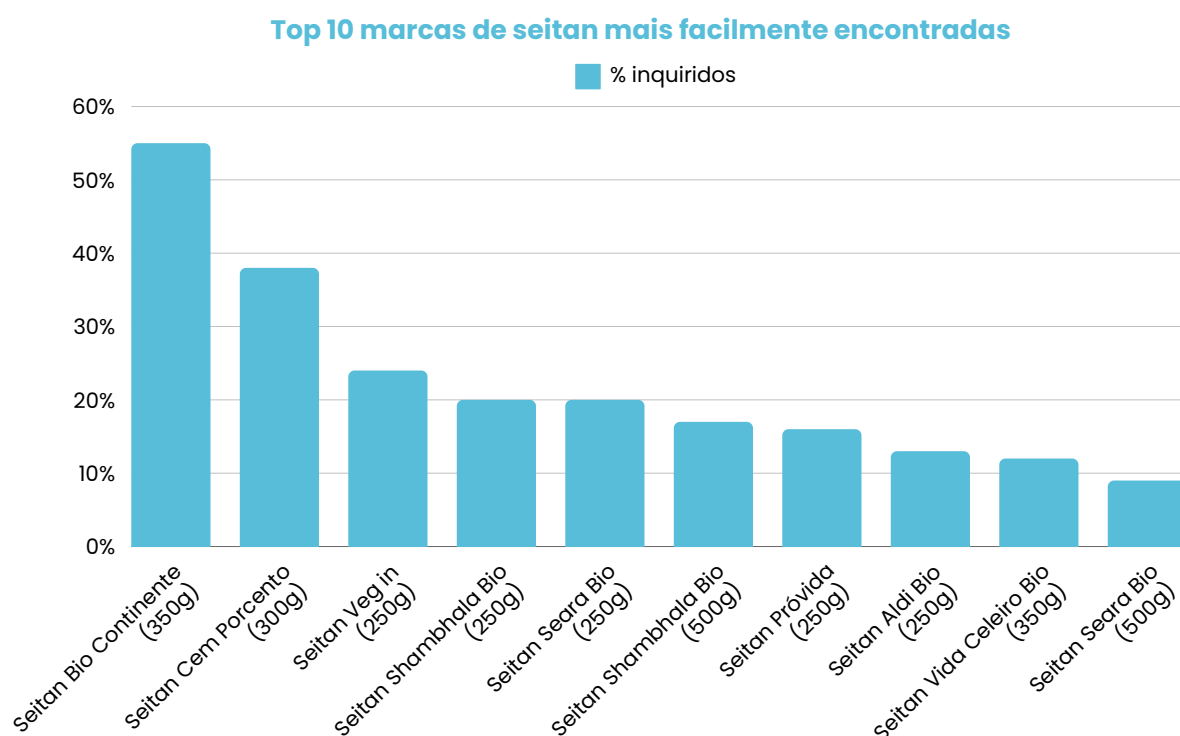
As respostas à questão sobre a disponibilidade de alternativas de soja ao iogurte (natural) revelam uma **maior presença das marcas Alpro e Continente**.

A alternativa vegetal ao iogurte Alpro Soja Natural (com doses de 125 gramas) é a mais facilmente encontrada, com 77 % dos respondentes a confirmarem tal disponibilidade. O Continente Soja Natural e o Alpro Soja Natural "No Sugars" seguem como opções bastante disponíveis, indicadas por 44 % e 42 % dos inquiridos. O Lidl Soja Natural e o Alpro Soja Skyr estão disponíveis para 34 % e 28 % dos respondentes.

Outras marcas, como Mercadona Soja Hacendado Natural, Sojasun Bio Natural (doses de 100 gramas) e Pingo Doce Soja Natural, apresentam uma disponibilidade de 22 %, 21 % e 20 %, respetivamente.

Apenas 2 % dos respondentes indicaram não encontrar alternativas de soja ao iogurte (natural), nos pontos de venda que frequentam, refletindo uma boa cobertura geral deste tipo de produto, ainda que não tão significativa quanto a bebida vegetal à base de soja.

1.4. Marcas de seitan mais facilmente encontradas nos supermercados



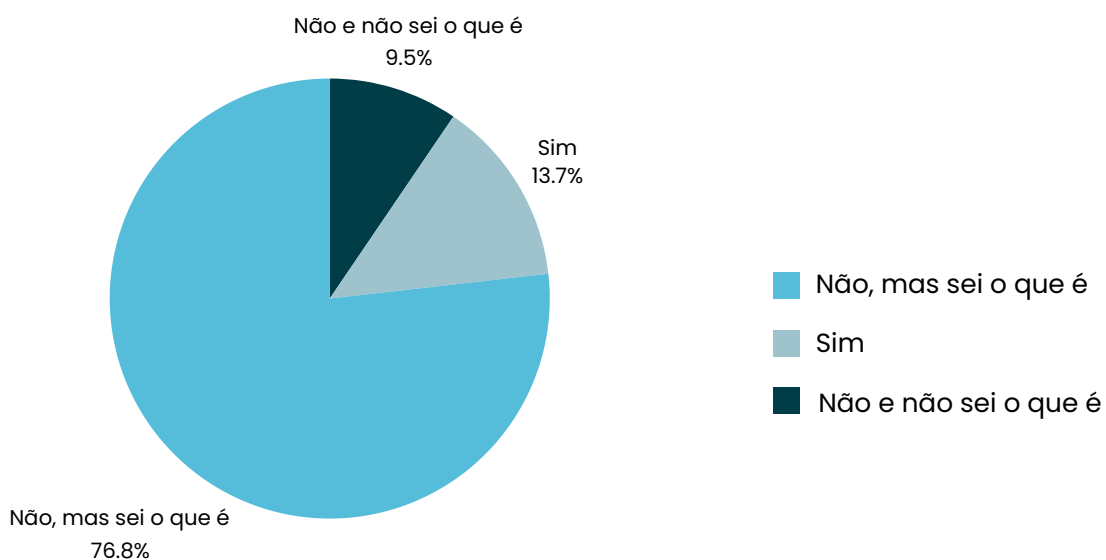
As respostas à questão sobre a disponibilidade de seitan nos supermercados revelam maior **predominância das marcas Continente e Cem Porcento**.

O Seitan Bio Continente é o mais facilmente encontrado, com 55 % dos respondentes a confirmarem tal disponibilidade, enquanto o Seitan Cem Porcento é a segunda marca mais disponível, apresentando uma percentagem de 38 %. Segue-se o Seitan Veg In, apontado por 24 % dos inquiridos. O Seitan Shambhala Bio (250 gramas) e o Seitan Seara Bio (250 gramas) são referidos por 20 % dos participantes.

Entre os inquiridos, 6 % mencionaram não encontrar seitan no supermercado que frequentam, indicando uma boa cobertura geral deste produto, mas menor que o tofu e revelando-se algum potencial de ampliação.

1.5. Disponibilidade do tempeh - percepção geral

Encontras facilmente tempeh no supermercado?

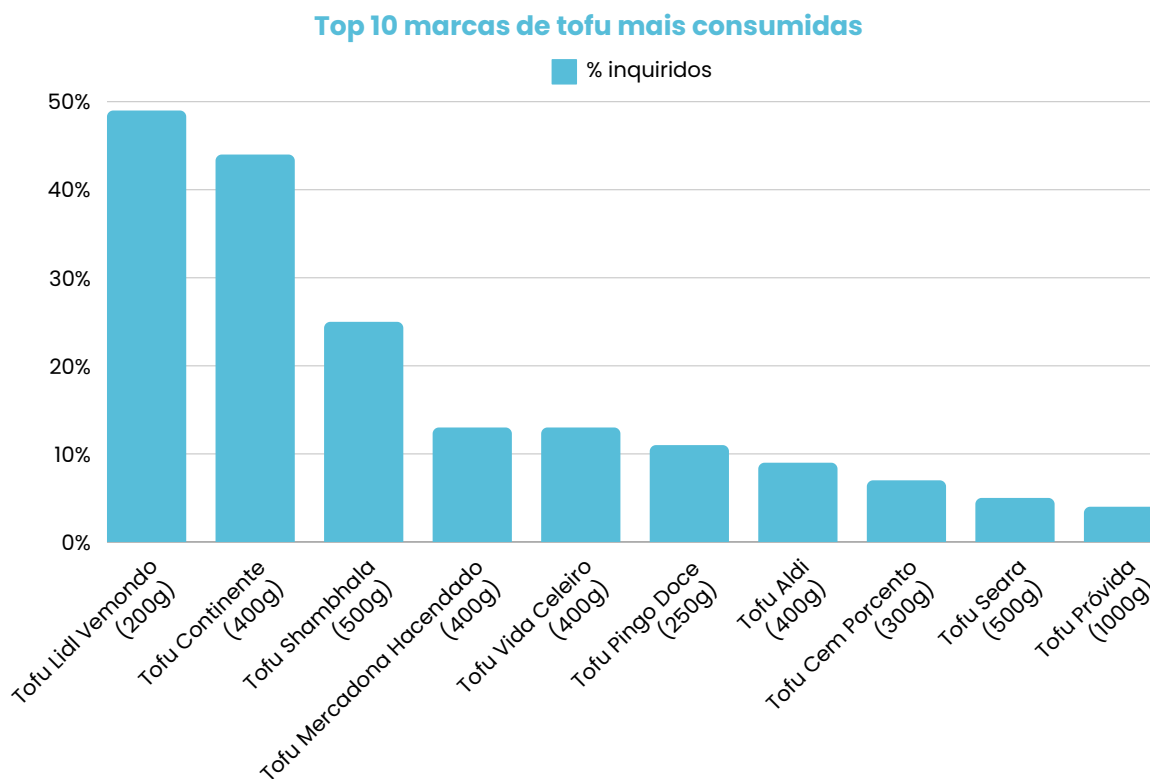


A maioria dos respondentes (77 %) sabe o que é tempeh, mas não o encontra no supermercado. Apenas 14 % conseguem adquiri-lo facilmente, enquanto 10 % não sabem o que é e também têm dificuldade para encontrá-lo. Esses dados apontam para a baixa disponibilidade de tempeh nos supermercados.



2. CONSUMO

2.1. Marcas de tofu mais consumido



As respostas à questão sobre as marcas de tofu consumidas com mais frequência demonstram uma maior preferência pelas marcas **Lidl Vemondo e Continente**.

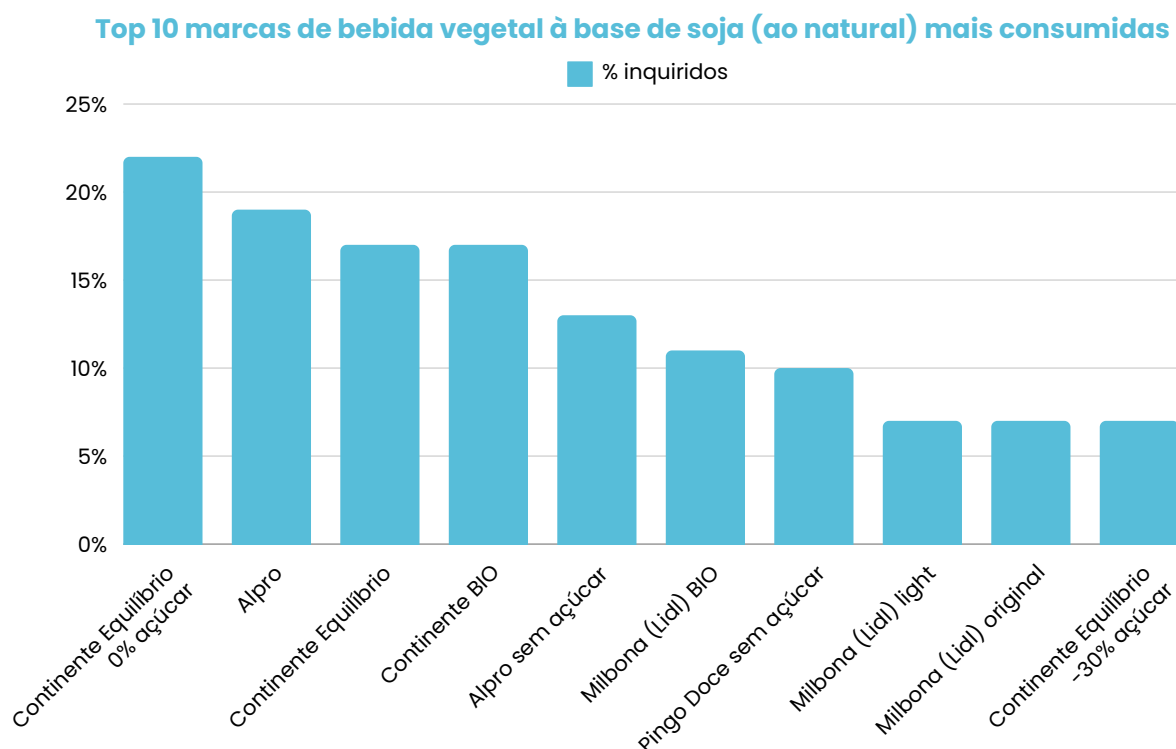
O Tofu Lidl Vemondo é a opção mais consumida, com 49 % dos respondentes a afirmarem-no. O Tofu Continente segue como a segunda marca mais consumida, indicada por 44 % respondentes. Outras marcas com relativa popularidade incluem o Tofu Shambhala (500 gramas), indicado por 25 % dos inquiridos, e o Tofu Mercadona Hacendado e o Tofu Vida Celeiro, ambos referidos por 13% dos respondentes.

O Tofu Pingo Doce e o Tofu Aldi seguem-se na lista de marcas de tofu mais consumidas, tendo sido indicados por 11 % e 9 % dos inquiridos. O Tofu Cem Porcento, o Tofu Seara e o Tofu Próvida apresentam percentagens de 7 %, 5 % e 4 %, respetivamente.

As respostas revelam ainda a existência de outras marcas menos conhecidas, que refletem uma baixa frequência de consumo, conforme se pode verificar em anexo.

Apenas 5 % dos inquiridos revelou não consumir tofu ou consumir muito raramente, o que reforça que esta alternativa vegetal pode estar muito presente entre aqueles que, em Portugal, têm interesse pela alimentação de base vegetal.

2.2. Marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) mais consumidas



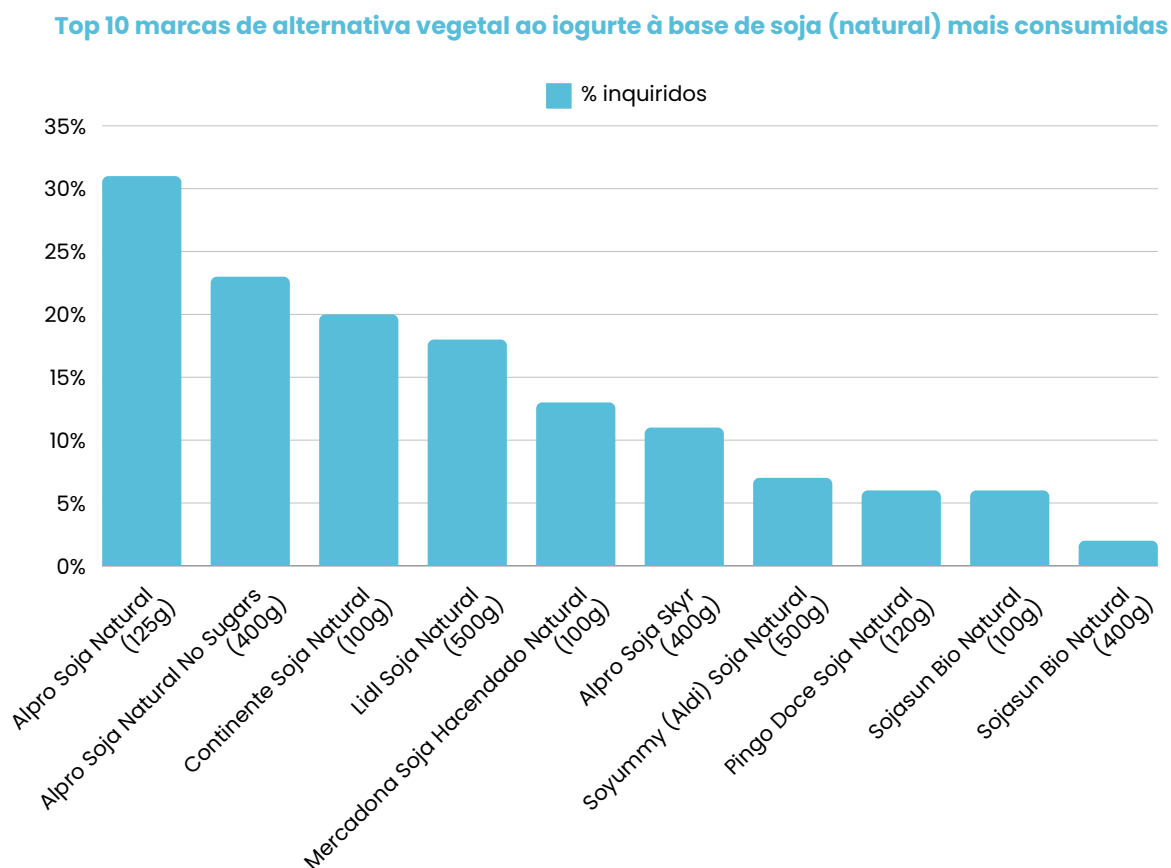
A análise às respostas sobre as marcas de bebida vegetal à base de soja mais consumidas destacam a **popularidade das marcas Continente e Alpro**.

O Continente Equilíbrio sem açúcar é a opção mais popular, com 22 % dos respondentes a confirmarem-no. A bebida Alpro segue como a segunda mais consumida, com uma percentagem de 19 %. As gamas Continente Equilíbrio e Continente Bio são indicadas, cada uma, por 17 % dos inquiridos.

As bebidas Alpro sem açúcar, Milbona (Lidl) Bio e Pingo Doce sem açúcar seguem-se na popularidade, sendo consumidas por 13 %, 11 % e 10 %, dos respondentes, respetivamente. As restantes opções apresentam uma menor popularidade, observando-se, não obstante, o consumo mais uniformemente repartido nas bebidas vegetais do que em outros produtos considerados nesta pesquisa.

De entre os inquiridos, 14 % indicaram não consumir bebida vegetal, o que indica um relativo nível de adesão, ainda que contraste com a ampla disponibilidade atual deste produto.

2.3. Marcas de alternativa de soja ao iogurte (natural) mais consumidas



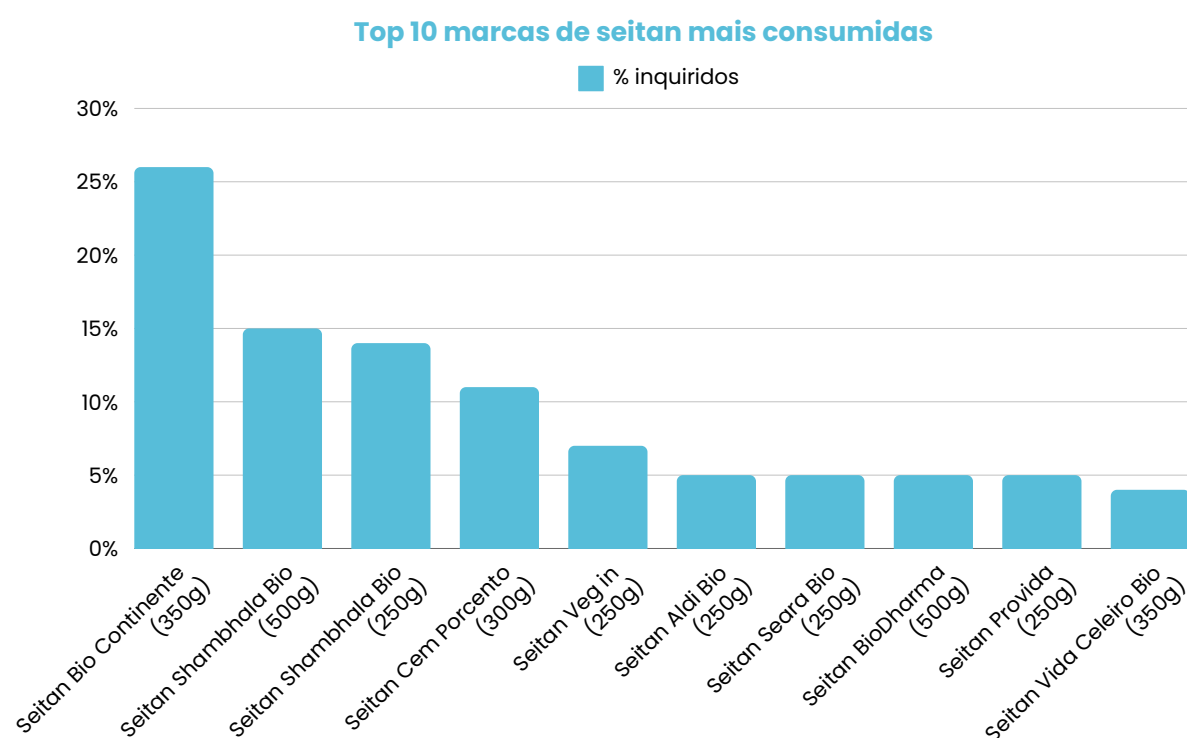
As respostas ao questionário sobre as marcas de alternativa de soja ao iogurte (natural) mais consumidas destacam a **popularidade da marca Alpro**.

Os produtos Alpro Soja Natural são as opções mais populares, apontadas por 31 % dos respondentes, no caso das embalagens de 125 gramas, e por 23%, no caso das embalagens de 400 gramas e sem açúcar. O Continente Soja Natural é a terceira marca mais consumida, com 20 % dos inquiridos a confirmarem a aquisição deste produto. O Lidl Soja Natural segue em quarto lugar, com um nível de consumo de 18 %.

As marcas Mercadona Soja Hacendado Natural e Alpro Soja Skyr seguem-se nas preferências de consumo, apontadas por 13 % e 11 % dos inquiridos.

Outras marcas apresentam uma percentagem de consumo menor, conforme se pode verificar em detalhe no anexo. Apesar das alternativas vegetais ao iogurte à base de soja estarem cada vez mais presentes nas lojas de retalho alimentar, 25 % dos respondentes indica não consumir ou consumir muito raramente.

2.4. Marcas de seitan mais consumidas



As respostas do questionário sobre as marcas de seitan consumidas com mais frequência revelam a **popularidade do Seitan Bio Continente**, seguido pelas variedades de **Seitan Shambhala**.

O Seitan Bio Continente é a opção mais popular, com 26 % dos respondentes a indicarem que consomem este produto. O Seitan Shambhala Bio segue-se em popularidade, apontado por 15 % (500 gramas) e 14 % (250 gramas) dos inquiridos.

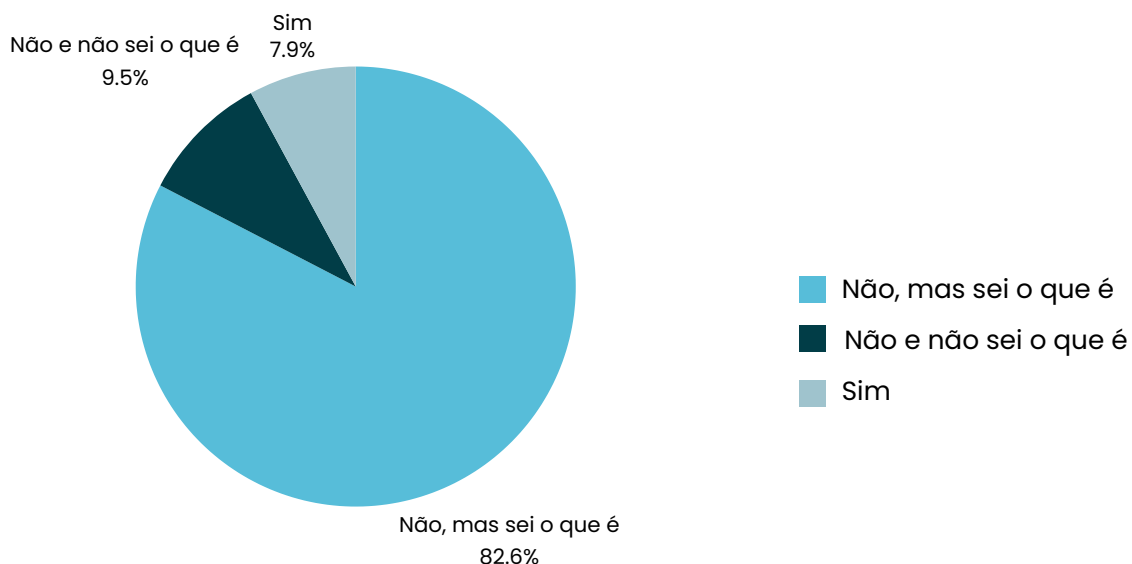
Outras marcas associadas a um razoável nível de consumo incluem o Seitan Cem Porcento e o Seitan Veg In, com 11 % e 7 %.

Outros produtos, como Seitan Aldi Bio, Seitan Seara Bio, Seitan Biodharma e Seitan Próvida, são consumidos com menor frequência, referidos por 5 % dos respondentes. Outros itens apresentam um consumo ainda mais reduzido, com percentagens próximas de zero, como detalhado no anexo.

Em comparação com o tofu, o seitan perde na popularidade enquanto alternativa para incluir à refeição, com 34 % dos inquiridos a indicarem não consumir seitan ou consumir muito raramente.

2.5. Consumo do tempeh - percepção geral

Consomes tempeh com frequência (mais do que uma vez por semana)?



A **maioria dos inquiridos (83 %) conhece o alimento tempeh, mas não o consome com frequência**. Apenas 8 % o consome mais do que uma vez por semana, enquanto 10 % não sabem o que é e não o consome.

Análise de um nutricionista

“As alternativas proteicas de origem vegetal podem **tornar a alimentação mais prática e diversa**, além de contribuírem significativamente para a adequação nutricional, podendo aumentar a adesão a padrões alimentares de base vegetal.

O **tofu** é uma excelente fonte proteica, tendo em média 14,6 gramas de proteína e 138 kcal, por 100 gramas, com elevada qualidade proteica (ótima quantidade de aminoácidos essenciais e digestibilidade de 95 %). É fonte de minerais, como cálcio (quando é usado um coagulante à base de cálcio), ferro, zinco e magnésio, bem como de gorduras poli-insaturadas. Já o **seitan** possui um alto teor proteico, com 25 gramas e 139 kcal por 100 gramas, com elevada digestibilidade (97,5 %), contendo quantidades interessantes de minerais como o ferro e o zinco.³

Optar por estas fontes proteicas, em substituição à carne, garante aportes adequados de **proteína** (e conseqüentemente aminoácidos essenciais), ferro e zinco, e reduz a ingestão de gorduras saturadas (quando comparado às carnes vermelhas) e aumenta a de gorduras poli-insaturadas.^{4 5 6}

As **bebidas e alternativas vegetais ao iogurte à base de soja** (ao natural) possuem valores energéticos e proteicos similares ao leite de vaca e ao iogurte meio-gordo. A bebida de soja, sem açúcares adicionados, possui, em média, 3,7 gramas de proteína e 37 kcal por 100 ml, enquanto a alternativa vegetal ao iogurte à base de soja possui, em média, 4,4 gramas de proteína e 52 kcal por 100 ml. Adicionalmente, cerca de 80 % das bebidas de soja e 70 % das alternativas vegetais ao iogurte, já são fortificadas com cálcio, com cerca de 120 mg por 100 ml. Quanto à biodisponibilidade deste mineral, também possuem valores similares aos do leite meio gordo, com valores entre 18 % e 36 %.⁷

Considero que os dados de disponibilidade e consumo de fontes proteicas de origem vegetal, observados nos resultados deste inquérito, representam interesse por estes produtos. Vejo isto de forma bastante **positiva**, considerando a necessidade de reduzir o consumo de produtos de origem animal, para amenizar a pressão dos sistemas alimentares no ambiente, podendo isto contribuir para a saúde da população.



Lucas Oliveira, nutricionista (4273N)

O consumo de alternativas vegetais pode ajudar a **reduzir a pegada ecológica**, garantindo a **adequação da ingestão nutricional**.

Assim, entendo que seja importante que a **população** procure incluir estes produtos na alimentação e que se informe para fazer escolhas acertadas. É igualmente importante que os **nutricionistas** se capacitem e se atualizem quanto à evidência científica dos benefícios destes produtos para a saúde e quanto à sua composição nutricional, de modo a fornecer informações adequadas. Os órgãos públicos de saúde devem atentar na crescente disponibilidade e consumo das alternativas vegetais e na oportunidade de utilizá-los como uma das várias ferramentas para melhorar a saúde dos cidadãos em Portugal. ““

Conclusão

As marcas dos produtos analisados mais facilmente encontradas nos supermercados tendem a ser as mais consumidas, especialmente no caso do tofu e das alternativas de soja ao iogurte.

No entanto, observam-se discrepâncias noutros produtos, o que sugere que, além da disponibilidade, fatores como marketing e percepção de valor (qualidade, sabor, atributos específicos) desempenham um papel importante na determinação do consumo desses produtos.

Tofu

A disponibilidade do Tofu Lidl Vemondo (63 %) e Tofu Continente (62 %) é alta e reflete-se no consumo, com estas marcas a serem as mais consumidas (49 % e 44 %, respetivamente). No entanto, algumas marcas disponíveis têm um consumo mais modesto, indicando oportunidades de mercado para ajuste de oferta.

Bebida vegetal à base de soja (natural)

A Alpro é a marca mais disponível (78 %), mas não lidera o consumo, que é dominado pela Continente Equilíbrio sem açúcar (22 %). Esta discrepância pode sugerir uma possível preferência por opções com outro preço e/ou outras características.

Alternativa de soja ao iogurte (natural)

A Alpro Soja Natural é a mais disponível (77 %) e consumida (31 %). No entanto, uma proporção significativa de consumidores ainda não adere regularmente a este produto.

Seitan

Embora o Seitan Bio Continente seja o mais disponível (55 %), o seu consumo é mais moderado (26 %), apesar de ainda liderar face a outras marcas, uma vez que 34 % dos respondentes afirmam não consumir seitan ou o fazerem raramente.

Tempeh

A disponibilidade de tempeh é baixa e isso reflete-se no consumo igualmente baixo. Este cenário aponta para uma potencial oportunidade de expansão de mercado, uma vez que o produto é, em geral, conhecido pelo consumidor.

A crescente procura por alternativas vegetais à carne e aos laticínios, juntamente com a importância de um consumo consciente, equilibrado e diversificado, pode **promover tanto a saúde dos cidadãos quanto a sustentabilidade ambiental.**

É fundamental que os envolvidos no sistema alimentar estejam cientes dessas questões. Dado que o consumo de produtos de origem animal ultrapassa, em Portugal, as recomendações nutricionais, recomenda-se a adoção de medidas que estimulem o desenvolvimento do setor de base vegetal.

Referências

- 1 Good Food Institute. (2023). Portugal: Relatório de mercado retalhista de alimentos à base de plantas (2020-2022). https://gfi-europe.org/wp-content/uploads/2023/04/2020-2022-Portugal-retail-market-insights_updated.pdf
- 2 AVP (2023). Ranking Veg 2023. <https://avp.org.pt/rankingveg2023>
- 3 Reynaud, Y., Buffière, C., Cohade, B., Vauris, M., Liebermann, K., Hafnaoui, N., Lopez, M., Souchon, I., Dupont, D., & Rémond, D. (2021). True ileal amino acid digestibility and digestible indispensable amino acid scores (DIAAS) of plant-based protein foods. *Food chemistry*, 338, 128020. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.128020>
- 4 Rizzo G, Baroni L. Soy, Soy Foods and Their Role in Vegetarian Diets. *Nutrients*. 2018;10(1):43. Published 2018 Jan 5. doi:10.3390/nu10010043
- 5 U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.
- 6 Tabela da Composição de Alimentos. Disponível em portfir.insa.pt
- 7 Shkembli, B., & Huppertz, T. (2021). Calcium Absorption from Food Products: Food Matrix Effects. *Nutrients*, 14(1), 180. <https://doi.org/10.3390/nu14010180>

Anexo

1.1 Quais destas marcas de tofu mais facilmente encontra nos supermercados que habitualmente frequenta?	% respostas	Contagem respostas
Tofu Lidl Vemondo (200g)	63%	646
Tofu Continente (400g)	62%	642
Tofu Shambhala (500g)	32%	325
Tofu Cem Porcento (300g)	31%	320
Tofu Mercadona Hacendado (400g)	26%	271
Tofu Pingo Doce (250g)	26%	266
Tofu Vida Celeiro (400g)	25%	253
Tofu Seara (500g)	22%	225
Tofu Aldi (400g)	19%	200
Tofu Joya (250g)	18%	185
Tofu Próvida (1000g)	17%	178
Tofu Origens (300g)	12%	127
Tofu Taifun (200g)	10%	100
Tofu Biodharma (500g)	8%	86
Tofu Saludem (250g)	8%	81
Tofu Saludem firme (300g)	7%	68
Tofu Cem Porcento Veganísimos (300g)	5%	51
Tofu Vegetalia (1000g)	3%	33
Tofu Cem Porcento textura suave (230g)	3%	27
Tofu Natursoy (250g)	2%	18
Tofu Prozis (200g)	1%	14
Tofu DaFlori (1000g)	1%	10
Tofu SoriaNatural Japônes (300g)	0%	5
Tofu SoriaNatural (250g)	0%	4
Tofu Koro (200g)	0%	2
Tofu Zumub (300g)	0%	1
Tofu EuNutrition (300g)	0%	1
Não encontro tofu no supermercado que habitualmente frequento.	1%	13

1.2 Quais destas marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) mais facilmente encontras nos supermercados que habitualmente frequentas?	% respostas	Contagem respostas
Alpro	78%	797
Continente BIO	54%	551
Continente Equilíbrio	52%	538
Alpro sem açúcar	35%	357
Continente Equilíbrio 0% açúcar	33%	337
Continente Equilíbrio -30% açúcar	27%	277
Alpro Barista	27%	275
Milbona (Lidl) BIO	25%	261
Alpro Light	25%	259
Milbona (Lidl) original	23%	240
Joya Natural	23%	236
Alpro Protein	23%	233
Vivesoy	23%	232
Auchan	22%	224
Pingo Doce Original	22%	224
Milbona (Lidl) light	20%	203
Aldi s/ açúcar	18%	184
Pingo Doce BIO	18%	182
Pingo Doce sem açúcar	17%	176
Hacendado (Mercadona) com cálcio	15%	150
Auchan BIO sem açúcar	14%	147
Pingo Doce Light	14%	146
Aldi (SoyPro)	14%	145
Auchan sem açúcar	13%	135
Hug	13%	134
Joya Bio 0%	13%	132
Vivesoy sem açúcar	8%	87
Vivesoy ligera	8%	81
Intermaché PorSi VivaBem	8%	78
Provamel No Sugars	5%	47
Intermaché PorSi VivaBem zero	4%	40
Intermaché PorSi VivaBem Light	4%	38
Soja Natural Amanhecer	4%	37
Provamel Calcium	3%	33
Vital (Minipreço)	3%	29
Soja Light Amanhecer	2%	25
Vital (Minipreço) Light	2%	17
Frías	1%	15

Provamel Ômega-3	1%	15
El Corte Inglés	1%	14
Frias sem açúcar	1%	8
El Corte Inglés Special Line	0%	5
Não encontro bebida vegetal à base de soja (ao natural e sem açúcar) no supermercado que habitualmente frequento.	1%	10

1.3 Quais destas marcas de alternativa vegetal ao iogurte à base de soja (natural) mais facilmente encontras nos supermercados que habitualmente frequentas?	% respostas	Contagem respostas
Alpro Soja Natural (125g)	77%	793
Continente Soja Natural (100g)	44%	456
Alpro Soja Natural "No Sugars" (400g)	42%	432
Lidl Soja Natural (500g)	34%	347
Alpro Soja Skyr (400g)	28%	292
Mercadona Soja Hacendado Natural (100g)	22%	223
Sojasun Bio Natural (100g)	21%	217
Pingo Doce Soja Natural (120 g)	20%	203
Soyummy (Aldi) Soja Natural (500g)	13%	134
Sojasun Bio Natural (400g)	13%	130
Provamel Bio Natural (125g)	5%	50
Provamel Bio Natural (400g)	4%	42
Sojade Bio Natural (400g)	3%	34
Sojade Bio Grego Natural (400g)	2%	22
Provamel Bio Skyr Natural (400g)	2%	20
Não encontro alternativa vegetal ao iogurte à base de soja (natural) no supermercado que habitualmente frequento.	2%	20

1.4 Quais destas marcas de seitan mais facilmente encontras nos supermercados que habitualmente frequentas?	% respostas	Contagem respostas
Seitan Bio Continente (350g)	55%	564
Seitan Cem Porcento (300g)	38%	394
Seitan Veg In (250g)	24%	243
Seitan Shambhala Bio (250g)	20%	209
Seitan Seara Bio (250g)	20%	203
Seitan Shambhala Bio (500g)	17%	177
Seitan Próvida (250g)	16%	161
Seitan Aldi Bio (250g)	13%	129
Seitan Vida Celeiro Bio (350g)	12%	124
Seitan Seara Bio (500g)	9%	96

Seitan Próvida Bio (250g)	8%	81
Seitan Saludem (300g)	8%	81
Seitan Biodharma (500g)	6%	63
Seitan Biodharma Bio (250g)	6%	59
Seitan Próvida Bio (500g)	5%	50
Seitan Biodharma Bio (500g)	4%	43
Seitan Próvida (1000g)	4%	40
Seitan Natursoy Bio (250g)	1%	11
Seitan DaFlori (300g)	0%	5
Seitan Koro Bio (400g)	0%	2
Não encontro seitan no supermercado que habitualmente frequento.	6%	64

1.5 Encontras facilmente tempeh no supermercado?	%	Contagem respostas
Não, mas sei o que é	77%	789
Sim	14%	141
Não e não sei o que é	10%	98

2.1 Quais destas marcas de tofu consomes com mais frequência?	% respostas	Contagem respostas
Tofu Lidl Vermondo (200g)	49%	507
Tofu Continente (400g)	44%	451
Tofu Shambhala (500g)	25%	259
Tofu Mercadona Hacendado (400g)	13%	136
Tofu Vida Celeiro (400g)	13%	135
Tofu Pingo Doce (250g)	11%	115
Tofu Aldi (400g)	9%	91
Tofu Cem Porcento (300g)	7%	68
Tofu Seara (500g)	5%	48
Tofu Próvida (1000g)	4%	46
Tofu Biodharma (500g)	4%	46
Tofu Taifun (200g)	4%	37
Tofu Joya (250g)	3%	30
Tofu Origens (300g)	2%	21
Tofu Saludem (250g)	1%	14
Tofu Cem Porcento Veganísimos (300g)	1%	12
Tofu Saludem firme (300g)	1%	8
Tofu Prozis (200g)	1%	7
Tofu Vegetalia (1000g)	0%	4
Tofu DaFlori (1000g)	0%	3
Tofu Cem Porcento textura suave (230g)	0%	3
Tofu Natursoy (250g)	0%	3
Tofu SoriaNatural (250g)	0%	2
Tofu Koro (200g)	0%	1
Tofu Zumub (300g)	0%	1
Tofu SoriaNatural Japônes (300g)	0%	0
Tofu EuNutrition (300g)	0%	0
Não consumo tofu ou consumo muito raramente.	5%	54

2.2 Quais destas marcas de bebida vegetal à base de soja (ao natural) consomes com mais frequência?	% respostas	Contagem respostas
Continente Equilíbrio 0% açúcar	22%	222
Alpro	19%	192
Continente Equilíbrio	17%	178
Continente BIO	17%	174
Alpro sem açúcar	13%	132
Milbona (Lidl) BIO	11%	113
Pingo Doce sem açúcar	10%	101
Milbona (Lidl) light	7%	75
Milbona (Lidl) original	7%	68
Continente Equilíbrio -30% açúcar	7%	67
Aldi s/ açúcar	6%	66
Pingo Doce Original	5%	53
Aldi (SoyPro)	4%	45
Pingo Doce BIO	4%	44
Alpro Protein	4%	40
Auchan	4%	39
Alpro Barista	4%	37
Pingo Doce Light	3%	34
Intermarché PorSi VivaBem	3%	33
Auchan BIO sem açúcar	3%	32
Auchan sem açúcar	3%	32
Alpro Light	3%	32
Hug	3%	32
Joya Natural	2%	18
Intermarché PorSi VivaBem zero	2%	18
Vivesoy	1%	14
Joya Bio 0%	1%	12
Vivesoy sem açúcar	1%	11
Provamel No Sugars	1%	10
Intermarché PorSi VivaBem Light	1%	9
Vital (Minipreço)	1%	8
Soja Light Amanhecer	1%	6
Soja Natural Amanhecer	0%	5
Provamel Calcium	0%	5
Vivesoy ligera	0%	4
Vital (Minipreço) Light	0%	4
El Corte Inglés	0%	3
El Corte Inglés Special Line	0%	1

Frías	0%	1
Frías sem açúcar	0%	1
Provamel Ômega-3	0%	1
Hacendado (Mercadona) com cálcio	0%	0
Não consumo bebidas vegetais à base de soja (ao natural) ou consumo muito raramente.	14%	142

2.3 Quais destas marcas de alternativa vegetal ao iogurte à base de soja (natural) consomes com mais frequência?	% respostas	Contagem respostas
Alpro Soja Natural (125g)	31%	317
Alpro Soja Natural "No Sugars" (400g)	23%	240
Continente Soja Natural (100g)	20%	206
Lidl Soja Natural (500g)	18%	184
Mercadona Soja Hacendado Natural (100g)	13%	129
Alpro Soja Skyr (400g)	11%	115
Soyummy (Aldi) Soja Natural (500g)	7%	74
Pingo Doce Soja Natural (120 g)	6%	63
Sojasun Bio Natural (100g)	6%	57
Sojasun Bio Natural (400g)	2%	25
Sojade Bio Grego Natural (400g)	1%	12
Provamel Bio Natural (125g)	1%	9
Sojade Bio Natural (400g)	1%	8
Provamel Bio Natural (400g)	0%	3
Provamel Bio Skyr Natural (400g)	0%	3
Não consumo alternativas vegetas ao iogurte à base de soja (natural) ou consumo muito raramente.	25%	253

2.4 Quais destas marcas de seitan consomes com mais frequência?	% respostas	Contagem respostas
Seitan Bio Continente (350g)	26%	270
Seitan Shambhala Bio (500g)	15%	152
Seitan Shambhala Bio (250g)	14%	140
Seitan Cem Porcento (300g)	11%	118
Seitan Veg In (250g)	7%	77
Seitan Aldi Bio (250g)	5%	56
Seitan Seara Bio (250g)	5%	53
Seitan Biodharma (500g)	5%	50
Seitan Próvida (250g)	5%	48
Seitan Vida Celeiro Bio (350g)	4%	36
Seitan Biodharma Bio (250g)	3%	31
Seitan Biodharma Bio (500g)	3%	28
Seitan Próvida Bio (250g)	2%	23
Seitan Seara Bio (500g)	2%	23
Seitan Próvida Bio (500g)	2%	17
Seitan Próvida (1000g)	2%	17
Seitan Saludem (300g)	2%	16
Seitan DaFlori (300g)	0%	2
Seitan Koro Bio (400g)	0%	2
Seitan Natursoy Bio (250g)	0%	2
Seitan Zumub (300g)	0%	0
Não consumo seitan ou consumo muito raramente.	34%	346

2.5 Consomes tempeh com frequência (mais do que uma vez por semana)?	%	Contagem de respostas
Não, mas sei o que é	83%	849
Não e não sei o que é	10%	98
Sim	8%	81

Disponibilidade e Consumo de Alternativas Proteicas Vegetais em Portugal

Tofu, Seitan, Tempeh e Bebida e Iogurte Vegetais à Base de Soja



ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA