



Végé-à-vie

Association des végétariens
de la Côte-Ouest du Québec

La cuisine végétarienne saine peut être un mode de vie ou une étape à franchir. Les uns l'adopteront en raison d'une santé précaire, les autres pour varier leur alimentation.

Peu importe la raison pour laquelle vous cuisinerez sainement, cela vous apportera bien-être, santé et plaisir en autant que vous respectiez les règles des bons aliments.

Voici quelques définitions pour démystifier le jargon végétarien :

Que signifie Végétarien (ou lacto-ovo-végétarien)?

Qui ne contient pas, ne consomme pas ou n'utilise pas de produits animaux, à l'exception des produits laitiers (lacto) et des oeufs (ovo).

Que signifie Lacto-végétarien?

Variante de la première mais excluant aussi les oeufs.

Que signifie Ovo-végétarien?

Variante de la première mais excluant aussi les produits laitiers.

Que signifie Végétalien?

Qui ne contient pas, ne consomme pas ou n'utilise pas de produits animaux, ni de sous-produits animaux. (Ces

personnes en font un mode de vie en évitant d'utiliser des articles d'origine animale, tels le cuir, la fourrure, etc.)

Que signifie Végéphile?

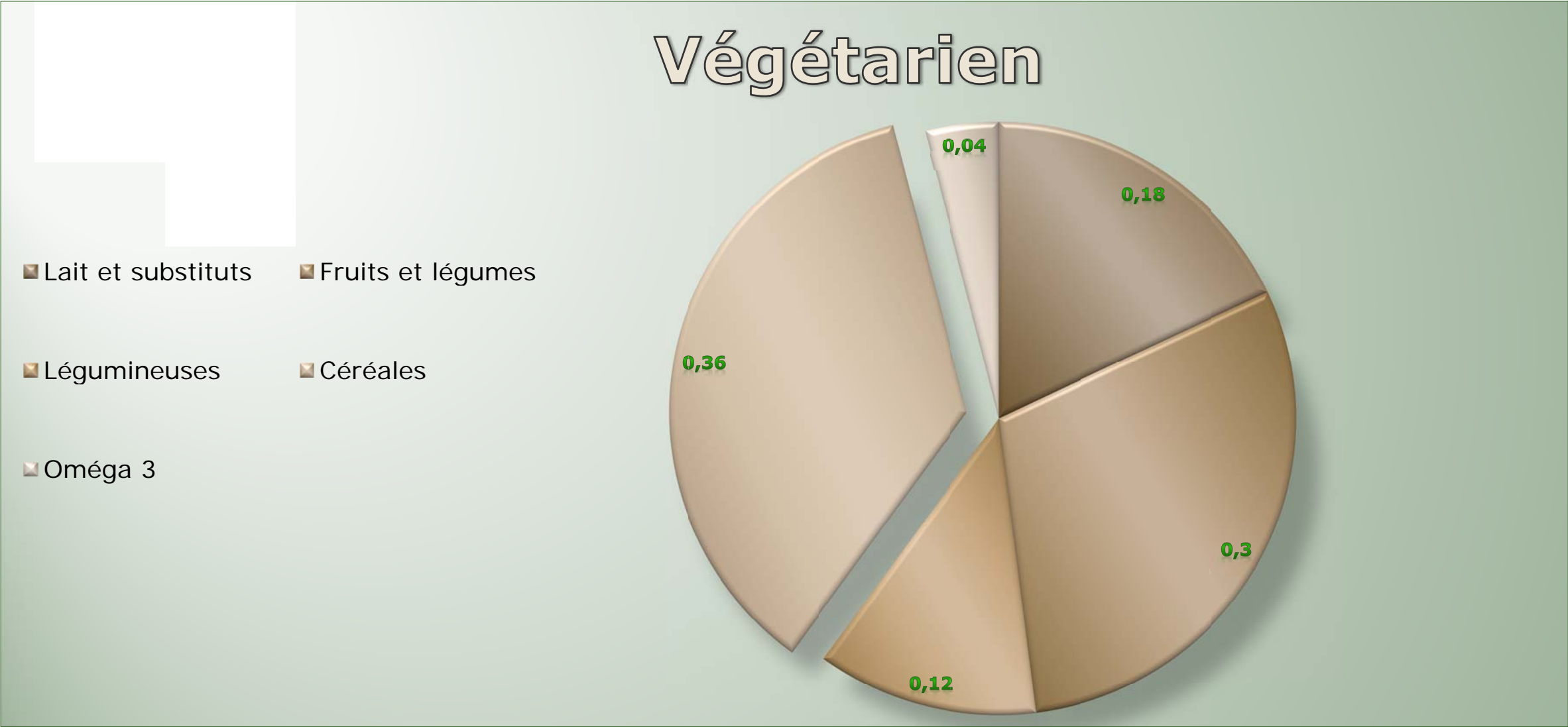
Ce terme est utilisé pour désigner les établissements qui offrent des options végétariennes. Par exemple, un restaurant végéphile offre, sur son menu, quelques options végétariennes et/ou végétaliennes.

Que signifie Aliments biologiques?

Aliments cultivés en absence de fertilisants, engrais et autres produits chimiques (synthétiques). Des solutions de rechange naturelles sont utilisées.

Ces définitions ne visent pas à diviser des groupes d'individus selon leurs habitudes alimentaires ou leur mode de vie. Elles sont là pour éclaircir les termes utilisés lorsqu'il est question de végétarisme.

Le graphique suivant présente les portions recommandées par jour pour une saine alimentation.





fourth coffee | Coupon de réduction

Recevez **500 G DE CAFÉ GRATUIT**

lorsque vous achetez 500 g de café d'une valeur égale ou inférieure

Valable dans tous les magasins Fourth Coffee participant à l'opération
Expire le 31 décembre

www.fourthcoffee.com