



Le FUTUR est végé tal

Vivre vegan, pour que tout le monde y gagne !

Pour manger de la viande, du poisson, des œufs ou des produits laitiers, **des animaux sont mutilés**, sélectionnés ou éliminés, enfermés, inséminés, engraisés, transportés et tués.

La bonne nouvelle,
c'est que nous pouvons vivre en bonne santé sans viande et sans produits animaux !

Surprenante, classique ou créative :

la cuisine végétalienne, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire déjantée.

Une multitude de livres, de blogs et de sites sont là pour aider à se lancer : **une invitation à se régaler !**

Les grandes surfaces et les magasins bio proposent désormais des laits végétaux, ainsi que des plats préparés et produits 100% végétaliens.

Les fruits et les légumes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...) et les céréales (riz, blé...) constituent une bonne base pour cuisiner végétal.

Au quotidien, une personne vegan est une personne comme les autres.

Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir en tenant compte des animaux. Elle observe par exemple les animaux dans la nature sans les chasser, adopte une alimentation végétale, choisit des vêtements sans fourrure ou sans cuir et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés sur les animaux.

Des animaux sauvés

Les effets d'une alimentation végétale sont immédiats : **vous réduisez immédiatement le nombre d'animaux tués dans les abattoirs.** Comme des millions de personnes dans le monde, vous pouvez leur laisser la vie sauve chaque jour en cessant de les manger, et ce dès votre prochain repas !

Une étude a démontré qu'une personne
**mangeait en moyenne
7000 animaux**
au cours de sa vie.

**Autant d'êtres dont le sort
ne dépend que de nous.**

C'est la forme !

Les régimes végétariens (y compris végétaliens) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs.

Academy of Nutrition and Dietetics
la plus grande association de nutritionnistes au monde

Retrouvez
astuces, recettes
et conseils sur :

www.vegan-pratique.fr