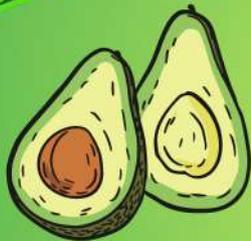


# Les Bases de L'alimentation Végétarienne





# Qu'est-ce qu'une alimentation végétarienne ?



L'alimentation végétarienne est basée sur la consommation d'aliments d'origine végétale. Celle-ci inclut des fruits, des légumes, des légumineuses, des graines fraîches et des fruits secs, entre autres. Elle inclut également les œufs et les produits laitiers.



De nombreuses personnes décident d'être végétariennes pour tous les bienfaits que ces habitudes alimentaires apportent à la santé.

D'autres décident d'adopter ce régime par empathie et solidarité avec le monde animal ou encore par respect pour l'environnement.



Cependant, adopter une alimentation végétarienne peut ne pas être si simple. Il est fondamental de consommer une grande variété d'aliments pour garantir la couverture de toutes les nécessités nutritionnelles dont notre organisme a besoin pour fonctionner de manière optimale.



# L'alimentation végétarienne, une alimentation équilibrée

Pour être sûr que notre nouvelle alimentation végétarienne fournit à l'organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement, il suffit de suivre quelques recommandations.

La première est de consommer des aliments très variés, c'est-à-dire qu'il faut trouver à chaque repas tous les groupes d'aliments, notamment celui des protéines, où il va y avoir le plus de carences notamment en fer.



Si ce système d'alimentation nous prive de notre énergie, peut-être que nous ne consomons pas suffisamment de calories.

Il ne suffit pas de manger des fruits et légumes, il est aussi nécessaire de consommer des noix, des graines, des haricots, des lentilles et des huiles végétales par exemple qui sont de très bonnes équivalences.





**Vous connaissez désormais l'essentiel sur l'alimentation végétarienne**



*Bien-être et mieux manger*



Healthy Life by J & C tous droits réservés