90 recettes cookeo végétariennes



90 recettes cookeo végétariennes

Vous trouverez dans cet article 90 fiches recettes cookeo végétariennes. Mais c’est quoi être végétarien. Il devient parfois difficile de s’y retrouver entre les végétariens, les vegans, les végétaliens. Alors voici quelques précisions.

Les végétariens : sont des personnes qui ne consomment aucun produit d’origine animale (viande, poissons, crustacés mollusques). Cependant ils consomment tout de même du miel, des produits laitiers ainsi que des œufs.

Les végétaliens : refusent de consommer absolument tout ce qui provient de l’origine animale. Ils excluent donc les œufs, les produits laitiers et le miel.

Les vegans : vont encore plus loin en ajoutant au régime végétaliens tout produit provenant de l’animal dans leur vie de tous les jours . Ce qui incluse tous les produits cosmétiques testés sur des animaux mais aussi la laine, le cuir, la soie. Le mode végan est plutôt un mode de vie, une philosophie de chaque moment.

Pour téléchargez le PDF cliquez sur l’image .