

# Инструкция по правильному переходу на вегетарианство /веганство



# С чего же начать?

Первым делом, конечно же, Вам стоит  
сходить к специалисту/ врачу



узнать особенности своего  
организма и просто  
проконсультироваться,  
подходит ли вам вообще такой  
вид питания

После того, как вы  
уверенны, что вы можете  
перейти на  
питание, которое  
полностью или частично  
исключает употребление  
животных продуктов



вам стоит составить свой  
собственный рацион  
питания

**Список продуктов  
которые нельзя  
употреблять при  
переходе на  
вегетарианство :**



**мясо птицы;  
мясо рогатого скота –  
баранина, телятина,  
говядина, козлятина и т. д.;  
свинина;  
мясные субпродукты;  
мясные полуфабрикаты;  
морепродукты;  
рыба;  
фастфуд с мясной начинкой.**

**Но несмотря на это , Они вполне могут позволить себе есть :**  
**рацион вегетаринцев**

**достаточно разнообразен** овощи; зелень; все виды

бобовые культуры – соя, кукуруза, горох, чечевица, бобы; грибы; злаковые культуры; макароны; масла на основе растительных компонентов; морские водоросли – ламинария, спирулина, вакаме, чука;



орехов; сладости без желатина в составе; специи; хлопья, мюсли, кукурузные палочки; овощи, ягоды и фрукты; сухофрукты и цукаты; хлеб, хлебцы, галеты; колбасные изделия без содержания мяса; соевые молочные продукты.

# Но есть и другой тип

## -ВЕГАНСТВО



*Веганство - более строгий вид растительной диеты без рыбы, морепродуктов, яиц, молока, (любых молочных продуктов), рыбной икры, меда, желатина, многих кондитерских изделий;*

*Многие часто путают вегетарианство с веганством, но как бы похоже они не звучали, различия все же есть*



# Что же едят веганы?

все виды фруктов и овощей;  
группа орехов (грецкий,  
кедровый, каштан, кешью,  
миндаль, фундук, бразильский,  
макадамия, фисташки, кокос) и  
семечек;



злаки;  
бобовые (горох, бобы, фасоль,  
чечевица разных окрасок:  
красная, жёлтая, зелёная, —  
нут, маш, дал, соя).



Теперь вы знаете, какие  
продукты можно употреблять

Переходите постепенно, дайте  
организму привыкнуть, не  
стоит в один день полностью  
исключать все продукты  
животного происхождения



Не забывайте употреблять  
пищу, которая будет  
заменять вам все полезные  
витамины