

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 вегетарицев достаточно разнообразен **овощи; зелень; все виды орехов; сладости без желатина в составе; специи; хлопья, мюсли, кукурузные палочки; овощи, ягоды и фрукты;**

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



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*