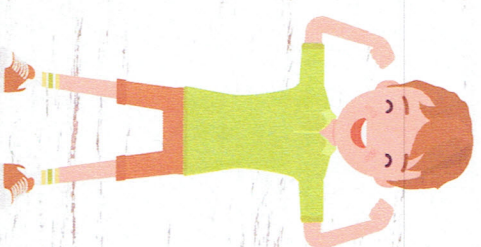


# C'est quoi un repas Végétarien ?



C'est quoi un repas  
végétarien ?

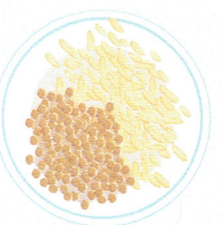
C'est un repas où il n'y a pas de viande,  
ni de poisson dans l'assiette.



Je vais manquer  
de Protéines alors ?

Les protéines sont très importantes pour notre corps car  
elles construisent nos muscles. Heureusement, d'autres  
aliments t'apportent les protéines dont tu as besoin.  
On en trouve :

- dans les produits laitiers,
- dans les oeufs,
- dans l'association légumineuses et céréales



Ok c'est bon pour moi  
et pour la planète aussi ?

Diminuer sa consommation de viande et de poisson  
est une solution de restauration plus respectueuse  
de l'environnement, la culture des céréales  
et de légumineuses étant moins polluante.

Le repas végétarien permet  
de découvrir de nouvelles saveurs  
tout en gardant le plaisir  
et les bienfaits des aliments !



Sobrie Restauration