

## DEVENIR VÉGÉTARIEN

### JE MANGE SAIN ET ÉQUILIBRÉ

Régime végétarien ne veut pas dire régime sain.

J'opte pour une alimentation saine et variée : produits à base de céréales complètes, fruits et légumes frais, noix...



### J'OPTE POUR UNE SUPPLÉMENTATION EN NUTRIMENTS ESSENTIELS

Un régime sans viande peut entraîner une carence en Vitamine B12, une vitamine d'origine animale.

D'autres carences peuvent apparaître et une fatigue peut se faire ressentir.



### LES DIFFÉRENTS MODÈLES VÉGÉTARIENS

#### Pesco-végétarisme

Seule la viande est supprimée de l'alimentation du quotidien

#### Lacto-végétarisme

Interdit la viande, le poissons et l'œuf mais autorise les produits laitiers

#### Ovo-végétarisme

Les œufs y sont autorisés et les produits laitiers interdits

#### Semi-végétarisme

La viande rouge est supprimée alors que la volaille est consommée

Il est préférable de vous orienter vers un professionnel de santé avant d'entamer tout nouveau régime alimentaire





## TOUT SAVOIR SUR LE RÉGIME VÉGÉTARIEN

Il existe différents modèles de régimes végétariens et selon le modèle choisi, la consommation de produits laitiers, de poissons, d'œufs ou encore produits de ruches peuvent être autorisés. Bien que le végétarisme puisse apporter un effet protecteur sur la santé, une attention toute particulière doit être apportée à la qualité de son alimentation.

### RECOMMANDATIONS

Une supplémentation peut également être conseillée, en vitamines, en minéraux et autres micro-nutriments.

Les recommandations concernent particulièrement : la Vitamine B12 méthylée (méthyl-cobalamine), la vitamine B9 méthylée (tétra-méthyl-folates) et les Oméga-3 végétaux type DHA.

#### VégaVital



VégaVital apporte du magnésium marin, du fer, des vitamines du groupe B, de la vitamine D végétale et de l'iode ainsi que des Actifs LB.

La vitamine B9 (tétra-méthyl-folates) est recommandée chez la femme enceinte à 400 µg par jour

La vitamine B12 (méthyl-cobalamine) est notamment recommandée en cas de régimes pauvres en produits d'origine animale.

L'association de ces éléments contribue à réduire la fatigue.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



#### VégaTrio



VégaTrio apporte des Omega-3 d'origine végétale, issus de l'huile de la micro-algue Schizochytrium sp.

L'Omega-3 type DHA contribue à la fonction cérébrale normale, au maintien d'une vision normale et à la fonction cardiaque normale.

L'huile de Schizochytrium est garantie sans ingrédients d'origine animale, sans lactose, sans gluten, sans nano-particules, sans OGM, sans traitement par irradiation, sans contaminants (pesticides, dioxine, métaux lourds).

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

