Articles

Flexitarien, végétarien, végétalien : quelles différences ?

Flexitarien, végétarien, végétalien...

Quand on parle de viande, on distingue 3 grands types de régimes alimentaires.

Flexitarien

Quelqu'un de flexitarien mange **principalement végétarien**, mais consomme de temps à autre de la viande, du poisson ou d'autres produits animaux de manière générale.

Végétarien

Quelqu'un de végétarien ne mange **pas de chair animale**. Exit le steak ainsi que les lardons, le poulet, le poisson, les crustacés ou les produits contenant de la gélatine.

Végétalien

Quelqu'un de végétalien ne mange **aucun aliment issu des animaux**. Pas de chair animale donc, mais pas non plus d'œufs, de lait, fromage, beurre, miel, etc.

Et les végans alors ?

Quelqu'un de **vegan** mange végétalien mais refuse aussi tout produit issu des animaux dans les autres domaines de la consommation : chaussures en cuir, vêtements en laine,

cire d'abeille, cosmétiques contenant des substances animales...

À lire aussi :

- Manger moins de viande : par où commencer ?
- Tous végétariens ?
- Pourquoi manger moins de viande ?