

# SANTÉ

# vcqcTAR-IAN



UN GUIDE PARFAITEMENT ÉLABORÉ POUR  
DEVENIR UN VÉGÉTARIEN SAIN

## **Avis de non-responsabilité**

Cet e-book a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet e-book aussi complet et précis que possible.

Cependant, il peut y avoir des erreurs dans la typographie ou le contenu. En outre, cet ebook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet ebook doit être utilisé comme un guide - et non comme la source ultime.

Le but de cet ebook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans cet e-book sont entièrement complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission.

L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou supposé être causé directement ou indirectement par cet ebook.

# Table des matières

.....	<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Chapitre 1 : Comment devenir</b>	<b>.....végétarien</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 2 : .....</b>	<b>Régimevégétarien</b>	
<b>.....</b>	<b>deperte de</b>	
<b>.....</b>	<b>poids</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 3 : Être</b>	<b>.....végétarien</b>	<b>11</b>
<b>Chapitre 4 : La</b>	<b>..... nutrition sportive</b>	
<b>.....</b>	<b>..... végétarienne</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre 5 : La cuisine végétarienne</b>	<b>.....pour tous</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 6 : .....</b>	<b>Végétarienà faible teneur en</b>	
<b>.....</b>	<b>.....glucides</b>	<b>18</b>
<b>Chapitre 7 : .....</b>	<b>Végétarien végétalien</b>	<b>21</b>

# Introduction

---

**Il est toujours difficile d'accepter et de subir des changements ; de même, passer à un régime végétarien n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire.**

Il est donc très important de faire une analyse approfondie avant de s'adapter à un nouveau mode de vie. Parfois, il peut être difficile de passer à un régime sans viande.

Il est donc préférable de connaître au préalable les effets positifs et négatifs, car devenir végétarien implique bien plus qu'une simple réduction de la viande.

Il existe plusieurs types de végétariens : certains préfèrent manger du poisson, d'autres non. D'autre part, il y a des personnes qui ne consomment même pas de produits laitiers, y compris le fromage et les œufs, et qui se nourrissent de fruits et de légumes.

Passer à un régime végétarien est toujours une préférence individuelle. Il faut également garder à l'esprit les compléments nutritionnels dont le corps a besoin, avant de renoncer au fromage blanc et aux autres aliments nutritionnels qui apportent une alimentation essentielle.

Il est préférable de commencer lentement et de progresser progressivement pour devenir totalement végétarien. Bien que cela soit difficile à croire, l'ensemble du système corporel subira de profonds changements, puisque le corps ne recevra pas ce dont il a l'habitude.

Il est toujours préférable de réduire la quantité progressivement, au lieu de priver la viande de son régime alimentaire de manière soudaine, de la remplacer par du poisson ou du poulet, puis de commencer à réduire la consommation progressivement jusqu'à devenir totalement végétarien.

Le plus important dans le passage à un style végétarien est de connaître le contenu nutritionnel des aliments qui seront consommés à la place de la viande. En général, ceux qui n'approuvent pas le mode de vie végétarien pensent que leur corps serait privé de vitamines et de minéraux vitaux si la viande n'était pas ajoutée à leur régime.

Cependant, nombreux sont ceux qui ont réussi à passer à un régime sans viande. Ces personnes ont pu fournir à leur corps les nutriments nécessaires et ainsi combler le manque causé par le régime sans viande.

De nombreuses recherches ont prouvé que les légumes verts comme le brocoli, le chou frisé et les épinards contiennent d'énormes quantités de calcium et que la consommation de ces légumes verts apporte les nutriments nécessaires pour rester en bonne santé.

De plus, les noix sont connues pour être une riche source de protéines. La consommation de ce type de régime végétarien permet de s'assurer que l'on en consomme suffisamment pour avoir une vie saine et une nutrition équilibrée.

Se tourner vers un régime végétarien est l'un des aspects essentiels que vous pouvez faire pour que votre corps se sente en bonne santé. Et pour les personnes déjà converties à un style végétalien, doivent avoir réalisé qu'elles se sentent bien et ont un excès d'énergie et ont également pu perdre du poids sans être affamées. Alors, commencez à y réfléchir et progressez vers un mode de vie satisfaisant.

# **Chapitre 1 : Comment devenir un végétarien**

**Il peut éventuellement sembler peu pratique d'imaginer les initiatives qu'une personne devrait prendre pour apprendre à se tourner vers un régime végétarien.**

Néanmoins, ce n'est pas aussi simple que de simplement supprimer la viande de son alimentation ? La réponse à cette question simple est : .... pas vraiment. Les gens perçoivent que devenir végétalien demande beaucoup plus d'efforts que de simplement refuser un steak ou un hamburger.

Une personne découvrirait que le fait de devenir végétalien implique beaucoup d'examens et de sérieux efforts, afin d'être en forme et de ne pas priver son corps de quelque chose dont il a essentiellement besoin pour fonctionner complètement de la manière prévue.

La chose la plus importante à faire lorsqu'on adopte un régime végétalien est d'y aller doucement. Si vous avez l'habitude de consommer de la viande depuis des années, dans ce cas, une attitude décontractée ne fera pas une grande différence. Vous devrez faire des efforts sérieux et planifiés pour devenir végétalien. Commencez par éliminer progressivement la viande de votre alimentation habituelle.

Vous pouvez réduire la viande pendant quelques jours, puis passer à la consommation de poisson ou de poulet. Ce processus peut éventuellement vous aider à arrêter définitivement la viande, car le corps s'habitue lentement et progressivement à ce changement de régime.

Si une personne souhaite comprendre comment adopter un régime lacto-végétarien, elle devra également faire une petite recherche sur les nutriments contenus dans les différents légumes, afin d'être certaine que son corps reçoit les éléments essentiels dont il a besoin pour être bien construit et efficace. Il faut garder à l'esprit que les vitamines comme les vitamines B et C ainsi que les minéraux comme le fer et le zinc sont essentiels pour l'homme.

Le calcium et les protéines sont également des éléments essentiels d'un régime alimentaire équilibré. Il est donc important de connaître la valeur nutritionnelle des aliments que l'on consomme. Il est nécessaire de s'assurer que l'organisme reçoit tous les nutriments et vitamines essentiels



dont il a besoin pour fonctionner efficacement.

Pour la raison que les gens suppriment la viande de leur régime alimentaire, ils doivent s'assurer qu'ils ingèrent suffisamment de protéines dans leur corps. Les protéines sont cruciales pour le corps humain et, par conséquent, lorsque les gens étudient comment se transformer en un

vegan, ils souhaiteront s'approvisionner en protéines de substitution afin que leur corps puisse fonctionner comme il le devait.

## **Manger sainement et végétarien**

Les régimes végétaliens sont connus pour être très robustes, mais manger une nourriture raisonnable lorsqu'on est végétarien n'attire généralement pas l'attention. Lorsqu'une personne exclut la viande rouge et les protéines animales de son alimentation, elle se prive d'une ressource principale de protéines dont son corps a besoin. Cela signifie qu'une alimentation saine en tant que végétalien implique d'ajouter à son régime des aliments qui contiennent des nutriments que l'on trouve habituellement dans les aliments carnés.

En explorant un régime composé de fruits, de légumes et de céréales complètes, les gens peuvent facilement se procurer les vitamines et les nutriments dont ils ont besoin auprès de sources végétariennes, afin que leur mode de vie végétarien soit sain et proportionné.

En consommant des aliments comme les légumineuses, les aliments à base de soja, les noix et les œufs, on peut obtenir la teneur en protéines essentielle dont ils ont besoin pour se nourrir. Il faut également garder à l'esprit que d'autres nutriments, comme les minéraux (fer, calcium) et les vitamines D et B12, sont tout aussi essentiels pour les végétaliens.

Il est vrai que supprimer la viande de son alimentation et adopter un régime riche en légumes, fruits et céréales est sain. Mais les végétariens doivent se préoccuper d'autres éléments nutritifs essentiels, comme recevoir de leur alimentation le bon équilibre en vitamines et minéraux.

Beaucoup peuvent constamment prendre un complément de vitamines, mais comme beaucoup de ces compléments comprennent des dérivés animaux, de nombreux végétariens convaincus hésitent à les prendre. Il est essentiel de rechercher une alimentation riche en vitamines B et C, en fer et en niacine, car ils sont également indispensables à un mode de vie lacto-végétarien sain.

Une personne ne doit pas renoncer à sa santé lorsqu'elle préfère devenir végétalienne. L'ingestion d'un régime végétarien sain n'est pas une tâche

facile. Il faut exclusivement prendre le temps d'étudier et de trouver les aliments qui contiennent les nutriments les plus essentiels pour le corps. Pour cela, il faudra peut-être éplucher plusieurs livres, magazines ou même surfer sur Internet.

Les gens peuvent faire toutes sortes d'échanges dans leur régime alimentaire pour remplacer la viande qu'ils ne mangent plus. Par exemple, on peut opter pour du lait de soja en remplacement du lait de vache, qui fournira à son tour le calcium nécessaire à l'organisme. L'inclusion de noix et de céréales dans un régime végétarien en fait un régime sain. En outre, les noix et les céréales sont pleines de protéines qui contribuent à la formation d'os sains.

Plusieurs études ont révélé que les végétariens ont généralement des habitudes alimentaires saines qui leur permettent d'avoir un corps sain et en forme. Ils ont également une plus grande tendance à rester en bonne santé et énergiques. Ce que les gens doivent garder à l'esprit pour un régime végétalien sain, c'est qu'ils doivent accorder un intérêt particulier à la teneur en nutriments des aliments qu'ils consomment et veiller à avoir une alimentation équilibrée.

## Chapitre 2 : Perte de poids végétarienne Diet

---

**De nombreuses personnes choisissent de devenir végétariennes parce qu'elles doivent suivre un régime amaigrissant mais détestent l'idée de s'affamer.**

Un régime végétarien peut aider à perdre du poids de bien des façons, car vous supprimez la viande rouge, qui peut contenir beaucoup de graisse stockée dans les cellules de votre corps et qui fait vraiment grossir. Un végétarien mange beaucoup de fruits et de légumes, ainsi que du poisson et des fruits de mer, qui sont tous sains pour vous et peuvent être un excellent outil de perte de poids.

Suivre un régime est difficile parce que vous voulez atteindre votre objectif de perte de poids. C'est pourquoi vous voudrez vraiment envisager un changement de mode de vie végétarien.

Les légumes sont naturellement peu caloriques et bons pour la santé, vous n'aurez donc pas à vous soucier de prendre des kilos avec eux.

Les fruits, bien qu'ils soient bons pour la santé, contiennent beaucoup d'eau et peuvent vous faire peser davantage car le corps a tendance à retenir l'eau, mais sachez que vous continuez à manger sainement.

Un bon régime végétarien, bien équilibré et conçu pour une perte de poids maximale, contient une variété d'aliments et d'épices qui ont bon goût et vous font sentir rassasié. Voyez-vous, les aliments font grossir en raison de la façon dont nous les préparons et de ce que nous y ajoutons.

Vous pouvez manger un bol plein de champignons sains, mais si vous les faites cuire dans du beurre et ajoutez de la crème épaisse pour en faire une soupe, vous avez accumulé les calories et annulé les effets naturellement sains.

Lorsque vous suivez un régime végétarien pour perdre du poids, évitez autant que possible de faire frire vos aliments. Si vous voulez faire sauter certains de vos légumes, faites-le dans une huile d'olive extra vierge (ou EVOO comme le dit Rachel Ray) qui est moins calorique et fournit certaines des bonnes graisses dont votre corps a besoin.

Vous voudrez également éviter les fromages à forte teneur en matières grasses et opter pour les variétés à faible teneur en matières grasses et explorer des substitutions telles que l'utilisation de yaourt nature à la place de la crème aigre.

Le régime végétarien est un excellent outil de perte de poids et un mode d'alimentation sain. Une fois que vous aurez atteint vos objectifs de perte de poids, nous sommes prêts à parier que vous continuerez à suivre votre régime végétarien.

Se passer de viande n'est pas aussi difficile que beaucoup le pensent. Vous aurez plus d'énergie, un métabolisme plus rapide (qui brûle les graisses) et une facture d'épicerie moins élevée, surtout si vous cultivez la plupart de vos légumes.

Ainsi, pour une perte de poids maximale, optez pour le régime végétarien et regardez les kilos fondre sans avoir faim en permanence.

## Chapitre 3 : Être un végétarien

---

**Être végétarien est un excellent moyen d'être en bonne santé. Non seulement cela aide à récupérer le métabolisme en magasin, mais cela conduit finalement à un mode de vie beaucoup plus sain.**

Souvent, nous voyons autour de nous des personnes qui doivent adopter un régime approprié en raison d'une maladie qu'elles ont pu attraper à cause d'une mauvaise alimentation. Étant donné que les mangeurs de viande sont plus enclins au dépôt de cholestérol et au diabète, le fait d'être végétarien pourrait les aider à garder un œil sur leur santé.

Si l'on considère les végétariens d'un point de vue général, on imagine que ces personnes mangent beaucoup de salade verte, mais ce point de vue est légèrement erroné, car dans une perspective plus large, la classification est bien différente de ce que l'on croit.

### **Voici les quelques classifications mentionnées :**

- Lacto-ovo-végétarien - Les personnes qui préfèrent manger à la fois des produits laitiers et des œufs. Il s'agit du régime le plus couramment adopté par les végétariens.
- Lacto-végétariens - Dans cette catégorie, les personnes consomment des produits laitiers mais pas d'œufs.
- Végétalien - Personnes qui ne consomment pas de produits laitiers, d'œufs ou d'autres produits d'origine animale.
- Le fruitarien - classé dans la catégorie des végétaliens - est une classification dans laquelle la consommation d'aliments transformés est minimisée jusqu'à un niveau optimal. Elle se compose principalement de fruits crus, de céréales et de noix. Les fruitariens croient en la consommation des seuls aliments qui peuvent être récoltés sans tuer la plante.
- Macrobiotique - Ce type de régime est suivi pour des raisons spirituelles et philosophiques. Il est pris en considération avec une perspective des énergies négatives et positives que les aliments



Végétarien sain

contiennent. Le yin est l'attribut positif tandis que le yang est son attribut négatif. Ce style d'alimentation vise à

le maintien d'un régime alimentaire approprié. Au fur et à mesure que ce régime progresse sur dix niveaux, il se réduit.

Tous les niveaux comprennent des végétariens mais finissent par éliminer les produits animaux et, dans des cas extrêmes, même les fruits et les légumes, pour en arriver à un régime composé uniquement de riz brun.

Chacun a ses propres raisons pour lesquelles il a choisi d'être végétarien. Certains ont choisi d'être végétariens simplement parce qu'ils ne veulent pas être cruels envers les animaux, tandis que d'autres préfèrent simplement considérer que c'est un choix beaucoup plus sain. Les raisons peuvent être diverses, mais il a été médicalement prouvé que les personnes végétariennes mènent une vie beaucoup plus saine.

Les végétariens sont moins sujets au dépôt de cholestérol, au diabète et éliminent même les risques de certaines formes de cancer. Les aliments biologiques sont cultivés avec une utilisation minimale de pesticides, ce qui élimine le risque de consommation de produits chimiques nocifs, dont les scientifiques ont prouvé qu'ils causent de graves dommages au bon fonctionnement du corps et du système nerveux.

Si cela vous a convaincu d'opter pour un style de vie végétarien, allez-y et faites un pas vers une vie beaucoup plus saine. Au début, cela pourrait être très exigeant et difficile, mais à long terme, cela entraînera des changements radicaux qui vous permettront d'avoir une meilleure santé et une plus grande sécurité.

## Chapitre 4 : Nutrition sportive végétarienne

---

**Disons que vous êtes très impliqué dans le sport, mais que vous êtes végétalien et que vous vous inquiétez de votre alimentation.**

Ne vous inquiétez pas. Vous pouvez obtenir toute la nutrition dont vous avez besoin tout en continuant à mener votre vie végétarienne et à faire du sport. Vous n'êtes pas obligé de faire des sacrifices dans votre alimentation simplement parce que vous ne voulez pas manger de viande.

En fait, il se peut qu'un régime végétarien vous permette de faire du sport, car les légumes, les fruits et les céréales vous donneront plus d'énergie.

La première chose dont vous devez vous souvenir est que vous devez manger avant une séance d'entraînement afin que votre corps puisse commencer à traiter les aliments et vous fournir les besoins nutritionnels dont vous avez besoin pour supporter une séance d'entraînement intense et avoir suffisamment d'énergie pour pratiquer les sports que vous aimez.

Cela signifie que les végétariens doivent consommer beaucoup de glucides avant de faire du sport, puis laisser les nutriments contenus dans ces aliments riches en glucides travailler pour eux.

Vous devrez également manger un bon repas végétarien après avoir fait du sport, afin de reconstituer les nutriments qui sont naturellement perdus par la sueur pendant votre entraînement.

Cependant, vous voudrez éviter autant que possible les glucides dans ce repas, car ils peuvent facilement être transformés en graisse et annuler tous les avantages que vous venez de vous donner.

Si vous faites beaucoup de sport et que vous êtes lacto-végétarien, nous vous recommandons de consommer un grand nombre de noix et de céréales, qui sont remplies d'hydrates de carbone, ainsi que beaucoup de fruits, qui peuvent apporter à votre corps l'eau dont il a besoin et qui sera éventuellement évacuée par la transpiration pendant votre entraînement sportif.

Les athlètes végétariens s'inquiètent souvent de leur alimentation, car la pratique d'un sport est essentielle pour rester en forme. Tout ce qu'ils

Il ne faut pas oublier que le corps a besoin de certaines vitamines et de certains minéraux pour fonctionner correctement. C'est là que la recherche entre en jeu.

Demandez à certains de vos amis végétariens ce qu'ils font avant de faire du sport pour que leur alimentation n'en souffre pas. Cherchez en ligne des suggestions sur ce que vous pouvez faire pour tirer le meilleur parti de votre régime végétarien avant de faire du sport.

Lisez des livres et demandez à votre médecin en cours de route si vous êtes préoccupé par la nutrition en tant que végétarien pratiquant beaucoup de sport. Le vieil adage dit qu'on n'a jamais trop d'informations, alors cherchez ce qui existe pour vous et tenez-en compte. Cela en vaudra la peine au bout du compte !

## Chapitre 5 : La cuisine végétarienne pour tout le monde

---

**Cuisiner des plats végétariens est en effet l'une des choses les plus faciles à apprendre. Même ceux qui craignent de faire bouillir de l'eau ou de préparer des plats trouveront la nourriture végétarienne très intéressante et facile à préparer.**

La cuisine végétarienne s'adresse à tous. Non seulement elle a une valeur nutritionnelle élevée, mais elle est également facile à réaliser pour tout le monde.

Deborah Madison, la meilleure chef américaine, a récemment publié son livre à succès "Vegetarian Cooking for Everyone". Il ne faut pas le considérer comme un livre de cuisine végétarienne de plus. Il contient de délicieuses 800 recettes et des réponses essentielles à des questions sur les composants et les procédures de la cuisine.

On peut y apprendre de nouvelles façons de cuisiner des plats connus comme le Guacamole et même des plats moins connus comme les Lentilles vertes aux betteraves rôties et aux citrons confits, et le Curry de noix de cajou. Le livre est disponible partout et à un prix très avantageux sur Amazon.com (26,40 \$).

La critique d'Amazon cite que le chapitre de 124 pages sur les légumes "le cœur de la matière" peut être pris comme référence pour toute compétence culinaire végétarienne. On peut avoir cherché son aide pour acheter des légumes ou comme manuel. "Madison fournit des recettes et des conseils tout aussi inspirés pour tout ce qui concerne les céréales et le soja, les produits laitiers et les desserts."

Pour tous ses lecteurs, il s'est avéré être un excellent livre de référence et a assuré une grande expérience d'apprentissage. En fait, l'un des lecteurs a avoué que l'auteur écrit des recettes pour la cuisine de tous les jours et c'est ce qui attire les lecteurs de tous les groupes d'âge. Ce n'est pas comme ces livres de cuisine que le lecteur ou l'apprenant trouve difficile à préparer.

La "Cuisine végétarienne pour tous" est un livre pour tous. Un cuisinier moyen peut même cuisiner ou préparer de bons plats en le lisant. Pour un

### Végétarien sain

nouvel apprenant ou un débutant, il s'agit d'une aide précieuse qui lui permettra de prendre confiance en lui lorsqu'il pourra préparer de bons plats végétariens au goût délicieux.

La "Cuisine végétarienne pour tous" a été jugée comme un livre complet, intéressant pour tous, même pour ceux qui veulent s'en servir dans la cuisine de tous les jours. Il contient des recettes pour tous les goûts, de l'entrée au dîner en passant par les grillades, les snacks, le déjeuner et le dîner.

Les ingrédients sont simples et peuvent être facilement trouvés dans le réfrigérateur et le garde-manger de chacun, et l'on peut en tirer quelque chose de bon, ce qui est une grande satisfaction et une source de joie.

Tout le monde peut apprendre à maîtriser la cuisine végétarienne grâce à ce livre. Alors, allez-y et profitez de ce livre !

### **Cuisine gastronomique végétarienne**

Pour les personnes qui sont végétaliennes et qui aiment cuisiner des plats gourmands, il existe d'énormes possibilités à explorer et à trouver. Il existe un grand nombre de recettes épicuriennes végétaliennes qu'un individu peut cuisiner dans des lieux et des situations variés ; il suffit de chercher des perspectives pour le faire.

Malheureusement, le manque d'espace nous empêche d'énumérer un livre de cuisine complet dans ce petit article. Mais il y a quelques recommandations à offrir concernant la préparation de plats végétariens savoureux.

Dans un premier temps, nous commençons par définir un repas épicurien. Maintenant, la question se pose : est-ce réalisable ? En réalité, un repas gourmand est un repas spécial dépourvu de viande ou de spaghetti et il comprend la transformation d'éléments intéressants et rares en un chef-d'œuvre de plats qui ne sont pas seulement délicieux mais aussi remarquables en apparence.

Évidemment, le terme "gourmet" peut être expliqué par de nombreuses personnes de différentes manières, mais la préparation d'un plat végétalien gourmet requiert suffisamment de talent. Il faut mettre beaucoup de saveur et être capable de transformer des ingrédients simples en créations artistiques.

Alors, que doit savoir une personne pour cuisiner un repas végétarien gourmand ? S'il est lacto-végétarien depuis un certain temps, il peut se



Végétarien sain

référer à des idées sur ce que l'on aime consommer et sur la manière d'innover pour le rendre inhabituel, délicieux et appétissant.

Si les gens sont novices en matière de cuisine végétarienne, le meilleur moyen est de garder à l'esprit le type de repas gastronomique qu'ils ont déjà mangé. Il est vrai que presque chacun d'entre nous a déjà mangé des plats végétariens. Il faut toujours chercher des moyens d'éviter la portion de viande dans le plat, tout en gardant l'essence intacte.

Avec un peu d'esprit et de débrouillardise, cela peut être rendu possible - nous savons que presque tout le monde le peut !

Dans les librairies locales, sur plusieurs sites web et en ligne, on peut trouver des livres de recettes énormes et variés consacrés à la cuisine végétarienne et gourmande. Surfez pour trouver des méthodes de cuisson contenant des composants qui fascinent tout le monde, puis essayez la recette.

Beaucoup ne parviendront pas à cuisiner un festin végétarien gastronomique s'ils partent de n'importe où. Mais en suivant scrupuleusement les instructions, vous pouvez éviter un échec gastronomique.

Cuisiner un repas de gastronome peut être une véritable aventure et une chose rajeunissante qu'une personne peut faire en tant que chef végétalien. Beaucoup de gens croient que le mode de vie végétarien comprend la perplexité et la curiosité. Lorsque l'on peut facilement démontrer que la restauration d'un banquet végétarien est épicurienne, frappante et délicieuse, ils peuvent simplement les faire signe vers leur côté de la frontière.

Mais ne vous débattez pas trop. Être un lacto-végétarien n'est pas pour tout le monde. La meilleure chose que les gens puissent faire est de cuisiner avec leur cœur et de rester fidèle à leur engagement de vivre un style de vie végétarien, ce qui signifie cuisiner des plats qui ont le goût de la viande de mouton alors qu'ils n'en contiennent pas.

## Chapitre 6 : Faible teneur en glucides Végétarien

---

**Le corps humain a besoin de divers nutriments pour rester en forme. Être végétarien, c'est bien, mais il faut savoir équilibrer les vitamines et les nutriments. La seule chose qui doit vous venir à l'esprit est l'équilibre des glucides.**

Les glucides sont une grande source d'énergie et c'est la seule raison pour laquelle il faut les consommer dans des proportions appropriées. Un excès de glucides dans un régime végétarien déclenche la production de graisse dans le corps humain. Les glucides transforment le sucre qui, à son tour, se transforme en graisse, ce qui crée un problème si la quantité de conversion est excessive.

Certains aliments sont riches en glucides comme le riz, les pommes de terre et les céréales. Si vous avez l'intention de réduire votre consommation de glucides, vous devez donc minimiser la consommation de ces aliments. Il n'est pas non plus conseillé de supprimer complètement ces aliments de votre alimentation, car ils constituent une bonne source de glucides. Des efforts doivent être faits pour réduire la consommation de ces produits alimentaires.

Les glucides sont également présents dans la farine, y compris la farine de blé complet. Vous devez éviter ou minimiser la consommation de pain, si vous êtes sérieux quant à l'apport approprié de glucides. Assurez-vous que la source de vos glucides est appropriée pour contrôler la consommation adéquate de glucides. Évitez le pain blanc et mangez du pain complet pour compenser les besoins en glucides de votre corps.

Être végétarien est une bonne chose, mais il faut renoncer à beaucoup de choses au cours du processus. Le régime doit comporter beaucoup de légumes frais et verts.

Le choix des huiles pour la préparation des aliments doit également être pris en compte. Si vous utilisez de l'huile d'olive, vous devez utiliser la quantité appropriée pour atteindre le niveau de glucides requis. Pensez également à la cuisson à la vapeur et au gril pour garantir un apport faible en glucides. Les légumes verts et à feuilles contiennent des vitamines

naturelles. Ne consommez pas de glucides qui vous feraient prendre du poids.

Différentes personnes ont des raisons différentes de changer leur mode de vie pour un mode végétarien. La raison la plus fondamentale est la perte de poids supplémentaire. Certaines personnes sont également très préoccupées par le massacre de divers animaux. Une alimentation équilibrée est le critère le plus important d'un mode de vie végétarien. Une quantité excessive d'hydrates de carbone peut se transformer en sucre, ce qui peut conduire progressivement à une prise de poids supplémentaire.

Avant de suivre un régime végétarien à faible teneur en glucides, vous devez faire très attention à la quantité exacte de glucides présents dans votre alimentation. Si la quantité de glucides est très faible, cela peut affecter votre corps et surtout votre santé. La partie la plus importante d'un régime alimentaire sain est la nutrition.

## **Recettes végétariennes hypocaloriques**

Peut-être qu'un individu aurait préféré un mode de vie végétarien parce qu'il souhaite perdre du poids et a besoin d'une approche végétarienne à faible teneur en calories pour l'aider à atteindre ses objectifs de perte de poids. L'excellente nouvelle est qu'en passant simplement à une alimentation sans viande, on ingère peu de calories. L'aspect non révélé de la préparation de recettes végétariennes saines est d'éliminer la graisse supplémentaire qui rend les repas rassasants.

Au départ, lorsqu'une personne prépare des recettes végétariennes pauvres en graisses, elle voudra éviter d'utiliser trop d'huile. Une personne peut néanmoins utiliser une huile d'olive vierge supplémentaire de qualité supérieure pour les dégustations et les salades. L'EVOO a une valeur calorique moindre et apporte certaines des "graisses bénéfiques" dont notre corps a besoin.

Découragez les aliments frits lorsque vous préparez des recettes végétariennes moins caloriques. Même si l'on utilise de l'huile d'olive vierge ajoutée pour la friture, les aliments frits sont généralement plus caloriques. Il faut donc éviter autant que possible les aliments frits.

Faites cuire les légumes à la vapeur et évitez de les faire bouillir. L'ébullition appauvrit les nutriments importants. Faites griller les légumes pour changer un peu. Vous pouvez également appliquer un spray de cuisson sans calorie ou léger pour leur donner un peu d'humidité ou même les parsemer d'un peu de jus de citron aqueux.

Si votre régime vous permet de manger des fruits de mer, faites bouillir le poisson au lieu de le faire frire. Il est conseillé de faire griller le poisson, car la cuisson au gril est un excellent moyen d'ajouter du goût et de la saveur à ses aliments. Les épices sont les principaux ingrédients qui peuvent apporter un grand changement et fournir une recette végétarienne pauvre en graisses, agréable et délicieuse.

De nombreuses recettes de plats végétariens hypocaloriques peuvent être trouvées en ligne. On peut également acheter des livres de cuisine végétarienne contenant des recettes hypocaloriques. Une méthode plus pratique et plus facile à mettre en œuvre pour préparer des plats végétariens hypocaloriques est la suivante

Les recettes végétariennes consistent simplement à modifier les recettes habituelles en utilisant des substituts sains comme les fromages de régime ou en remplaçant le yaourt nature par de la crème vinaigrée.

Si une personne est créative, elle sera étonnée de découvrir qu'il est possible de trouver de nombreuses recettes végétariennes saines et d'intégrer ces recettes à son régime alimentaire afin d'équilibrer ses objectifs de perte de poids.

Tout ce dont une personne a besoin, c'est d'apprendre à faire des substitutions qui transformeront les aliments riches en calories en aliments légers, avec un peu de variation et de nombreuses réflexions. Intégrez des recettes végétariennes hypocaloriques à votre régime quotidien et prenez conscience que vous pouvez consommer des aliments savoureux tout en maintenant votre niveau de vie sans viande.

## Chapitre 7 : Vegan Végétarien

---

**La différence entre végétarien et non-végétarien est largement comprise car les habitudes alimentaires sont distinctes et évidentes.**

Il existe une autre branche du groupe alimentaire communément appelée végétalienne et la différence entre végétarien et végétalien est mal comprise. Il n'y a pas de différence flagrante entre les habitudes alimentaires végétaliennes et végétariennes, mais les gens s'embrouillent quand il s'agit de classer ces groupes alimentaires.

En tant que profane, vous ne serez pas en mesure de comprendre la différence entre végétalien et végétarien. Les gens considèrent qu'il s'agit des mêmes groupes alimentaires car les similitudes sont évidentes et claires.

Les gens croient ce qu'ils voient et vous apercevez souvent un végétarien qui mange des salades vertes et fraîches et quelques brocolis pour les trois repas. Le fait est que les végétaliens et les végétariens consomment les aliments de manière très différente et que leurs manières ne sont pas toujours similaires. Comprendre les tendances alimentaires de cette faction rendra les choses plus claires. Voici quelques exemples

Les personnes qui consomment des produits laitiers, des œufs, des fruits et des légumes sont classées dans la catégorie des Lacto-ovo-végétariens. C'est l'un des types de régime lacto-végétarien les plus récurrents et les plus fréquents. Dans certains cas, ces groupes mangent du poisson et consomment des produits de volaille.

**Lacto-végétariens :** Leur régime alimentaire comprend des légumes, des noix saines, des fruits, des céréales et des produits laitiers. La seule différence est la consommation d'œufs, que ce groupe évite.

**Végétalien :** La différence entre les végétaliens et les végétariens peut être comprise en suivant leurs habitudes alimentaires. Les végétaliens n'incluent pas les produits laitiers, les œufs ou toute sorte de produits animaux dans leur régime alimentaire. Non seulement ces végétaliens s'abstiennent de faire du sport ou de porter quoi que ce soit qui soit dérivé de produits animaux.



**Macrobiotique : Il existe** de nombreuses raisons de suivre un groupe de régimes. Le régime alimentaire qui est suivi pour des raisons de philosophie et de spiritualité est connu sous le nom de régime macrobiotique. Les facteurs de santé sont également pris en compte avant de choisir ce régime. Dans ce régime, les aliments sont classés en deux catégories : les aliments négatifs et les aliments positifs. Les aliments positifs

Le groupe est le ying et le négatif le yang. Il existe des niveaux de progression dans ce type de régime. L'élimination des produits animaux est encouragée à tous les niveaux. Le niveau le plus élevé élimine même les fruits et les légumes et se limite au riz brun.

Une personne normale sera certainement confuse entre le régime lacto-végétarien et le régime végétarien. Mais pour les végétaliens et les végétariens, il est absolument facile de suivre leur style de vie. Ce n'est que lorsque vous commencez à suivre un régime alimentaire que vous en connaissez les avantages et les inconvénients. Vous devriez soutenir tous les groupes de régimes et toutes les habitudes alimentaires dans la mesure où ils sont sains et vous rendent fort.