

API RESTAURATION propose aux enfants de découvrir le :

Repas Végétarien

Le Végétarien

Qu'est ce que c'est ?

L'alimentation **végétarienne** se caractérise par l'**exclusion de produits issus de la chair animale**.

L'alimentation **végétalienne** ou **végane**, exclut, quant à elle, la chair animale mais aussi **les produits d'origine animale** tels que les œufs, le lait et ses dérivés.

En pratique...

Il est possible de **remplacer les protéines d'origine animale par des légumineuses, des céréales et/ou des laitages**. Celles-ci n'ayant pas toutes les mêmes propriétés nutritionnelles (acides aminés), il est important d'associer 2 sources de protéines complémentaires comme suit:

Légumes secs:
fèves, lentilles,
haricots, ...



Céréales:
riz, pâtes,
semoule, ...



Laitages:
lait, fromage,
yaourts, ...



Pourquoi proposer cela aux enfants ?

Offrir la découverte d'autres plats et de **menus riches en saveurs** tout en agissant **pour notre planète**, tel est l'objectif de cette nouveauté !



Le végétarisme dans le monde

L'Inde est le pays qui compte le plus de végétariens (souvent lacto-végétariens), ils représentent **30%** de la population.

Les Indiens consomment en moyenne **3.2 kg** de viande par an et par habitant alors qu'en France, nous mangeons environ **78 kg** de viande par an, soit 200g par jour !

Bon pour la planète aussi !

Manger végétarien, c'est lutter contre la déforestation!

La culture pour l'alimentation des animaux d'élevage est responsable de 70% de la déforestation en Amazonie.

Manger végétarien, c'est agir pour le climat!

L'élevage est responsable de 15% des émissions de gaz à effet de serre: c'est plus que le secteur des transports.

Manger végétarien, c'est préserver nos ressources en eau! Produire un steak de boeuf de 100 grammes coûte 150 litres d'eau, soit une petite baignoire.

