Recherches projet HTML

**Qu’est-ce que le Végétalisme ?**

Dans cet article nous allons vous expliquer ce qu’est le végétalisme ainsi que c’est différentes formes qui sont le véganisme et le végétalisme que l’on définie comme deux sortes de régime alimentaire.

Le végétalisme exclut la consommation de viande, poisson, produits de la mer, et de tous les produits issus des animaux. De nombreux ingrédients d’usage courant font donc partie de la liste noire : oeufs, tous les produits laitiers y compris le beurre, les produits contenant de la gélatine (souvent d’origine porcine) ou du lait en poudre (comme le chocolat au lait), et le miel.

**Les bienfait du végétalisme sur la santé**

Dans cet article nous allons vous expliquer qu’elles sont les bien fait de la nourriture végétalisme sur votre santé

Le régime végétarien, en excluant les viandes, participe à la lutte contre les maladies cardio-vasculaires surtout causées par les acides gras saturés retrouvés dans la viande. Les végétariens ont généralement un taux de cholestérol inférieur à la population omnivore en raison de cette absence de viande grasse dans leur alimentation.

S'il est bien pratiqué, le régime végétarien est riche en fibres apportées notamment par les légumes et les céréales complètes, il permet ainsi de lutter contre la constipation, le diabète et les troubles du transit.

**Les bienfait du végétalisme sur l’environnement**

Dans cet article nous allons vous expliquer qu’elles sont les bien fait de la nourriture végétalisme sur l’environnement

Face à tous les problèmes environnementaux qui affectent la planète, nous prenons de plus en plus conscience du rôle que nous devons jouer pour protéger la nature. Parmi les gestes quotidiens que nous faisons pour l’environnement, un compte plus que les autres : la façon dont nous nous nourrissons. L’alimentation est l’un des domaines avec les impacts environnementaux les plus forts. En effet, pour produire de la nourriture à échelle industrielle, il faut des terres, sur lesquelles on utilise bien souvent des engrais, des pesticides, des herbicides ou encore des fongicides. Il faut des machines pour faire les récoltes, des véhicules pour transporter la nourriture, la conserver. Au total, on estime par exemple que le secteur alimentaire (toute la chaîne) pourrait représenter jusqu’à un quart des émissions de gaz à effet de serre humaines.

**Nos 5 recettes végétarienne préféré**

Dans cet article nous allons vous présenter qu’elle que recette végétarienne qui pourrons vous faire découvrir de nouvelle saveur :

Falafel (croquettes de pois chiches)

Salade de concombres et melons à la menthe

Salade de lentilles pour l'été

Salade de quinoa

Samossas de légumes

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/vegetarien-vegetalien-vegan.html>

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime>

<http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1>

<http://today.wecook.fr/regime-vegetalien-il/>

<https://e-rse.net/regime-alimentaire-ecologique-vegetarien-omnivore-19772/#gs.tl8aV3Y>

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_samossas-de-legumes_46288.aspx>

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_falafel-croquettes-de-pois-chiches_23038.aspx>

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-concombres-et-melons-a-la-menthe_31646.aspx>

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-lentilles-pour-l-ete_170891.aspx>

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-quinoa_29581.aspx>