



# TIPOS DE VEGETARIANISMO

## VEGETARIANO ESTRITO

Não consome nenhum ingrediente de origem animal, tanto em preparações caseiras, como em produtos industrializados.

## VEGANO

Assim como o vegetariano estrito, não consome nenhum ingrediente de origem animal. Contudo, estende a prática a outros produtos de uso pessoal, recusando aqueles com ingredientes ou testados em animais (ex.: cosméticos, produtos de higiene e roupa).

## OVOLACTOVEGETARIANO

Utiliza ovos e laticínios na alimentação, mas restringe outros alimentos de origem animal, tanto em preparações caseiras, como em produtos industrializados.

## OVOVEGETARIANO

Utiliza ovos na alimentação, mas restringe outros alimentos de origem animal, tanto em preparações caseiras, como em produtos industrializados.

## LACTOVEGETARIANO

Utiliza leite e derivados na alimentação, mas restringe outros alimentos de origem animal, tanto em preparações caseiras, como em produtos industrializados.