



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.