



# TIPOS DE VEGETARIANISMO

## VEGETARIANO ESTRITO

Não utiliza nenhum ingrediente derivado de animais na alimentação, tanto em preparações caseiras quanto em produtos industrializados.

## VEGANO

Assim como o vegetariano estrito não utiliza nenhum ingrediente derivado de animais na alimentação, contudo, estende a prática para outros produtos de uso pessoal, recusando aqueles com ingredientes ou testados em animais (ex.: cosméticos, produtos de higiene e roupas).

## OVOLACTOVEGETARIANO

Utiliza ovos e laticínios na alimentação, mas restringe outros derivados animais, tanto em preparações caseiras quanto em produtos industrializados.

## OVOVEGETARIANO

Utiliza ovos na alimentação, mas restringe outros derivados animais, tanto em preparações caseiras quanto em produtos industrializados.

## LACTOVEGETARIANO

Utiliza leite e derivados na alimentação, mas restringe outros derivados animais, tanto em preparações caseiras quanto em produtos industrializados.