



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.