

ENTENDA OS DIFERENTES ESTILOS DE VIDA E ALIMENTAÇÃO

VEGANO? VEGETARIANO? FLEXITARIANO?

Para atender bem, é preciso entender as necessidades específicas de cada perfil de cliente. Por isso, conheça o significado dos termos que fazem parte do universo da alimentação vegetal.

FLEXITARIANO: indivíduo que tem uma dieta majoritariamente à base de vegetais, mas que, com baixa frequência, ainda inclui itens de origem animal na alimentação.

OVOLACTOVEGETARIANO: indivíduo que não consome carnes, mas inclui ovos, leite e derivados em sua dieta. Frequentemente também chamado de “vegetariano”.

PLANT-BASED (“À BASE DE PLANTAS” EM PORTUGUÊS): expressão da língua inglesa para uma dieta que prioriza alimentos mais naturais, integrais, minimamente processados e preferencialmente orgânicos, excluindo ingredientes de origem animal ou sendo majoritariamente à base de vegetais.

VEGETARIANO ESTRITO: indivíduo que tem uma dieta à base de vegetais e exclui todo tipo de alimento de origem animal da sua alimentação, como carnes, ovos, laticínios e mel.

VEGANO: indivíduo que segue uma alimentação à base de vegetais, excluindo todo tipo de alimento de origem animal, como carnes, ovos, laticínios e mel. Além disso, o vegano também não consome outros produtos que sejam de origem animal e/ou que sejam testados em animais, incluindo peças de vestuário, cosméticos, produtos de higiene e produtos de limpeza, nem frequenta atividades de entretenimento que usam animais, como zoológico, aquários etc.

	FLEXITARIANO	OVOLACTOVEGETARIANO	VEGETARIANO ESTRITO	VEGANO
Carnes vermelhas (boi, vaca, cordeiro etc.)	✓	✗	✗	✗
Carnes brancas (aves, peixes, frutos do mar, porco etc.)	✓	✗	✗	✗
Leite, queijos e outros derivados	✓	✓	✗	✗
Ovos	✓	✓	✗	✗
Mel	✓	✓	✗	✗
Grãos, frutas, legumes, cereais, sementes e hortaliças	✓	✓	✓	✓
Vegana Hellmann's	✓	✓	✓	✓

Fonte: The Vegan Society e The Vegetarian Society.

Para mais informações sobre o programa EscolhaVeg, acesse: www.escolhaveg.com.br

escolhaveg

HELLMANN'S
EST. 1913



Unilever
Food
Solutions

Apoiar. Inspirar. Transformar.