



# C'est quoi un repas végétarien ?

Un repas végétarien, c'est un repas **sans viande et sans poisson**.



## C'est quoi une protéine ?

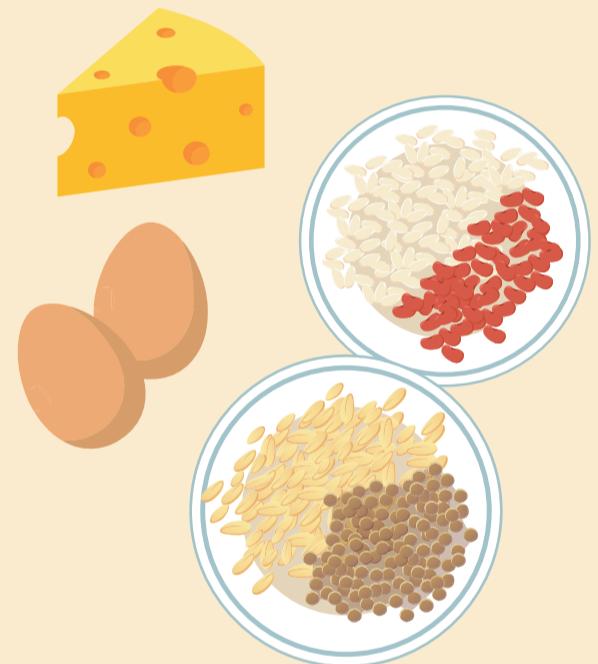
Une protéine, c'est un **élément important** pour le corps. Elle se trouve le plus souvent dans **la viande et le poisson** et elle aide le corps à **fabriquer les muscles**.



## Est-ce que je vais manquer de protéines si je mange un plat végétarien ?

**Non**, les protéines se trouvent aussi dans :

- **les produits laitiers** (par exemple le fromage et le yaourt).
- **les œufs**
- **les légumineuses** (par exemple les lentilles).
- **les céréales** (par exemple le riz ou le blé).



## Est-ce que c'est mieux pour la planète de manger végétarien ?

**Oui**, manger moins de viande et de poisson aide à **protéger la planète**.

Faire pousser des **plantes** pollue moins que d'élever des animaux comme, par exemple, le boeuf, le poulet ou le porc.



## Le repas végétarien c'est bon et c'est gourmand !

Le repas végétarien permet de **se faire plaisir** tout en mangeant un peu de tout...