



# C'est quoi un repas végétarien ?

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



## C'est quoi une protéine ?

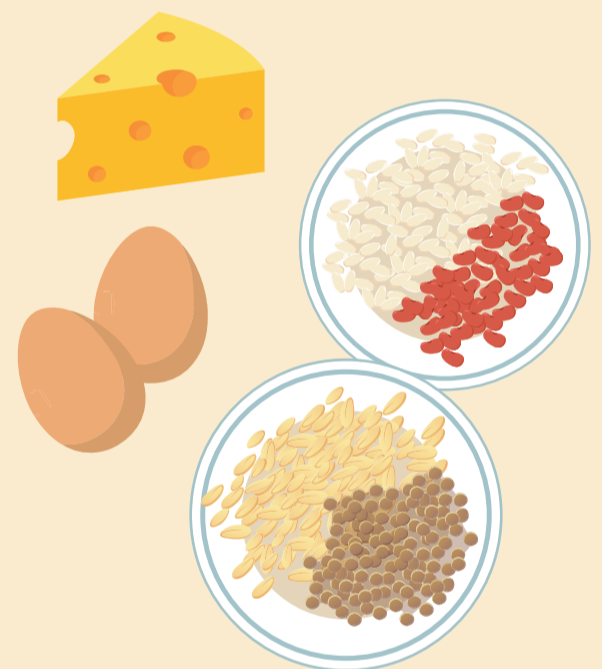
Une protéine, c'est un **élément important** pour le corps. Elle se trouve le plus souvent dans **la viande et le poisson** et elle aide le corps à **fabriquer les muscles.**



## 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...**