



5 choses à savoir avant de devenir végétalien

Description

Quelle que soit la raison pour laquelle vous souhaitez devenir végétalien, il y a certaines choses que vous devez savoir avant de faire la transition. Nous en avons listé les cinq plus importantes ci-dessous.

1. Vous n'avez pas à devenir végétalien immédiatement

Contrairement à la croyance populaire, vous n'êtes pas obligés de renoncer immédiatement à vos habitudes de consommation de sous-produits animaux. En fait, il est probablement préférable de ne pas le faire. Pensez à la dernière fois où vous avez fait vingt pompes. Vous ne vous êtes pas réveillé un jour en décidant de faire ces vingt pompes. Vous avez dû développer les muscles de vos bras, une pompe à la fois, jusqu'à ce que vous puissiez en faire vingt d'un coup.

La même technique s'applique au végétarisme.

Devenir végétalien est un énorme changement de régime alimentaire, surtout si vous consommez actuellement beaucoup de viande et de produits laitiers. Vous devez commencer lentement et travailler jusqu'à la transition complète. Si vous ne le faites pas, vous vous découragerez et vous abandonnerez. Tout comme vous l'auriez fait si vous n'avez pas développé les muscles de vos bras pour faire toutes ces pompes.

- Pour commencer, introduisez davantage de fruits et de légumes dans votre alimentation.
- Dans le même temps, supprimez les produits d'origine animale.
- Évaluez comment vous vous sentez physiquement et émotionnellement par rapport à ce changement et ajustez si nécessaire.

Lentement, utilisez les fruits et légumes pour remplacer tous les sous-produits animaux que vous consommiez. Si vous avez besoin de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois, pour effectuer une

transition complète, ce n'est pas grave !

2. La perte de poids n'est pas garantie

L'un des principaux avantages de devenir végétalien est la possibilité de perdre du poids. Nombreux sont ceux qui pensent que le fait de suivre un régime à base de plantes vous aidera à perdre vos kilos superflus. Il est vrai que manger des plantes plutôt que de la viande et d'autres produits contenant des graisses vous aidera à perdre du poids. Mais le fait est que devenir végétalien ne signifie pas nécessairement supprimer les aliments contenant des graisses. De nombreux aspirants végétaliens renoncent à manger des fruits et des légumes au profit de pâtes, de pain et d'autres aliments emballés à base de céréales. Ces aliments contiennent leur propre lot de produits malsains qui entraînent une prise de poids.

Un autre substitut vers lequel se tournent les végétaliens pleins d'espoir lorsqu'ils se lassent des fruits et légumes est la malbouffe. De nombreuses marques de chips et autres ne contiennent pas de sous-produits animaux, mais cela ne signifie pas qu'elles contiennent des ingrédients sains.

3. Vous devez lire toutes les étiquettes des aliments

Pour faire une transition complète vers le végétalisme, vous devez lire les étiquettes des aliments que vous achetez. Mais surtout, vous devez vous familiariser avec les ingrédients qui y figurent. Certains ingrédients peuvent sembler végétaliens mais proviennent en fait de sources animales.

Prenons l'exemple du lactosérum.

Le lactosérum n'est pas un aliment que l'on achète habituellement. Il ne figure généralement pas sur les tableaux de la pyramide alimentaire que l'on voit dans les cours de santé. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que le lactosérum est en fait un sous-produit animal. Il est l'un des deux ingrédients du lait. Nous utilisons généralement le lactosérum pour fabriquer du beurre et du fromage, mais il est connu pour apparaître dans la malbouffe et les barres de céréales.

4. Ne pas s'ennuyer demande de la créativité et de l'expérimentation

La principale raison pour laquelle de nombreuses personnes abandonnent le véganisme est qu'elles en ont assez de manger des fruits et des légumes tout le temps. C'est vrai, manger la même chose devient lassant au bout d'un moment. Vous commencerez à avoir envie de nouvelles choses, y compris la pizza et les hamburgers que vous aimiez avant la transition vers le véganisme.

Devenir végétalien est un nouveau chapitre de votre vie.

Vous devez accepter ce changement et le considérer comme une occasion d'essayer de nouvelles choses.

Recherchez des recettes de plats végétaliens savoureux.

Vous pouvez en trouver une myriade en ligne ainsi que dans les livres de cuisine végétalienne de votre librairie locale. Vous pouvez également visionner des tutoriels de cuisine pour des repas végétaliens sur YouTube.

De nombreux nouveaux végétaliens pensent que devenir végétalien signifie renoncer à fréquenter leurs restaurants préférés. C'est totalement faux. C'est vrai, vous devrez peut-être vous contenter de salades dans les steakhouses et autres restaurants à forte teneur en viande. Mais grâce à la nouvelle popularité du végétalisme, les options végétaliennes dans les restaurants sont en augmentation. De nombreux établissements proposent désormais un menu adapté aux végétaliens et aux végétariens si vous en faites la demande. De plus, les restaurants végétaliens poussent comme des champignons. Si vous ne trouvez pas de restaurant végétalien près de chez vous, les restaurants asiatiques constituent une excellente alternative. Les sushis et autres plats asiatiques sont presque toujours proposés dans des options végétaliennes.

5. Vous devriez prendre des suppléments de B12 et de fer

La vitamine B12 ne se trouve que dans les aliments d'origine animale. La B12 est responsable du maintien de vos cellules sanguines et nerveuses ainsi que de votre ADN. Une carence en B12 entraîne une série d'effets secondaires désagréables, notamment une sensation de faiblesse, une somnolence constante et une dépression. C'est pourquoi vous devez vous procurer des suppléments de B12 lorsque vous devenez végétalien. Vous pouvez les trouver dans les herboristeries et dans le rayon santé des grands magasins. La viande rouge est une source importante de fer. Votre corps a besoin de fer pour maintenir un nombre élevé de globules rouges. Un taux élevé de globules rouges est nécessaire car ils apportent de l'oxygène à toutes les parties de votre corps. La carence en fer, appelée « anémie », présente plusieurs des mêmes symptômes qu'une carence en vitamine B12.

Categorie

1. Uncategorized

Date

2026/04/11

date créée

2022/07/13

Auteur

blogueur