



POURQUOI MANGER MOINS DE VIANDE ?



1 POUR LA SANTÉ



Manger moins de viande, c'est aussi "remplacer" les nutriments que la viande apporte par d'autres aliments. On diversifie ainsi son alimentation et on réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers et de diabètes !



2 POUR L'ENVIRONNEMENT



L'élevage est une des principales causes de la déforestation et de la perte massive de la biodiversité, de la dégradation des terres et d'émissions de gaz à effet de serre.



3 POUR LE PORTE-MONNAIE



La viande coûte chère et ses alternatives (noix, tofu, légumineuses...) sont beaucoup plus accessibles :)



4 POUR L'ÉCONOMIE LOCALE



Faire le choix de proposer plus de plats végétariens, permet de faire vivre les agriculteurs de notre région et de réinvestir cet argent dans des produits de qualité !



ALORS, N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER ET À PRENDRE UN PLAT VÉGÉTARIEN AU SELF !!!