

## Alimentation équilibrée



[1]

Une alimentation équilibrée est recommandée pour tout le monde, non seulement pour les personnes véganes. Les personnes mangeant de la viande devraient également veiller à une variation et à un équilibre dans leurs repas.

[Guide alimentation](#) [2]

Astuces importants pour une alimentation équilibrée

[Carences par la consommation de viande](#) [3]

En thématissant les prétendus risques d'une alimentation végane, on oublie souvent de parler des carences évidentes que comporte un régime omnivore.

[Végane ou végétarien ?](#) [4]

Le Dr Henrich à propos des avantages et désavantages d'une l'alimentation ovo-lacto-végétarienne

[Végane et en bonne santé](#) [5]

Pourquoi les personnes véganes doivent veiller à une alimentation saine.

Dernière mise-à-jour: 13.03.2019

+ d'infos:

- [Conseils pour une alimentation saine et équilibrée](#) [6]

**Source URL (modified on 13.03.2019 - 13:39):** <https://www.swissveg.ch/equilibre?language=fr>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/equilibre?language=fr>

[2] <http://swissveg.ch/node/379>

[3] <http://www.swissveg.ch/node/511>

[4] <http://www.swissveg.ch/node/513>

[5] <http://www.swissveg.ch/node/512>

[6] [https://www.swissveg.ch/alimentation\\_equilibre?language=fr](https://www.swissveg.ch/alimentation_equilibre?language=fr)