

LES INVENTIVES

Apprenti Vegan!

40 recettes faciles
pour se lancer

Maylis Parisot-Garnier

Éditions **marie claire**

Comment adopter une alimentation végétalienne ?

LES ÉTIQUETTES À LA LOUPE

Afin de reconnaître facilement un produit vegan, il existe plusieurs labellisations certifiées par des organismes associatifs indépendants.



LABEL EVE

Délivré par le bureau Expertise végane Europe, il garantit des produits sans chair animale, non testés sur des animaux, emballés dans des matériaux sans matière animale, ne contenant ni OGM, ni matière synthétique ou polluants reconnus et dont l'importation vers des pays qui pratiquent les tests sur les animaux est interdite.



LABEL VEGAN SOCIETY

Ce label est attribué par la Vegan Society et garantit des produits végétaliens, sans produits et sous-produit d'origine animale et non testés sur les animaux.



LABEL CERTIFIED VEGAN

Délivré par la Vegan Awareness Foundation, il garantit des produits sans produits et sous-produit d'origine animale, non testés sur des animaux et sans OGM.



LABEL VEGAN OK

Délivré par une association italienne, il garantit des produits sans chair animale, sans sous-produit animal, non testé sur les animaux et des emballages sans matière animale.



LABEL V-LABEL

Ce label garantit des produits sans chair animale, sans sous-produit animal, non testé sur les animaux et des emballages sans matière animale.

ATTENTION : le V-label concerne également des produits végétariens.

Attention cependant à ne pas tomber dans le piège consistant à croire que, parce qu'un produit est certifié vegan, il est nécessairement plus sain qu'un autre. En effet plusieurs substituts de viande que l'on trouve sur le marché sont souvent trop transformés et peuvent contenir des quantités importantes de sel, d'additifs ou de sucre.

Dans les produits non certifiés vegans, on peut parfois trouver des ingrédients d'origine animale là où on ne les attend pas, comme dans les bonbons (avec l'utilisation de gélatine de porc notamment). C'est pourquoi, il est indispensable de lire la liste des ingrédients. Si vous avez un doute sur un terme, n'hésitez pas à appeler le service consommateur de la marque. Pour vous aider dans votre démarche, voici quelques termes ou codes d'additifs à repérer et à éviter.

CODE OU N°

E120 Cochén

E161 Carthai

E270 Acide

E304 Palmit

Lécithine E3

E422, E471 G

Glycérine, G

Monoglycé

Diglycérides

E432-436 Ph

E441 Gélatin