

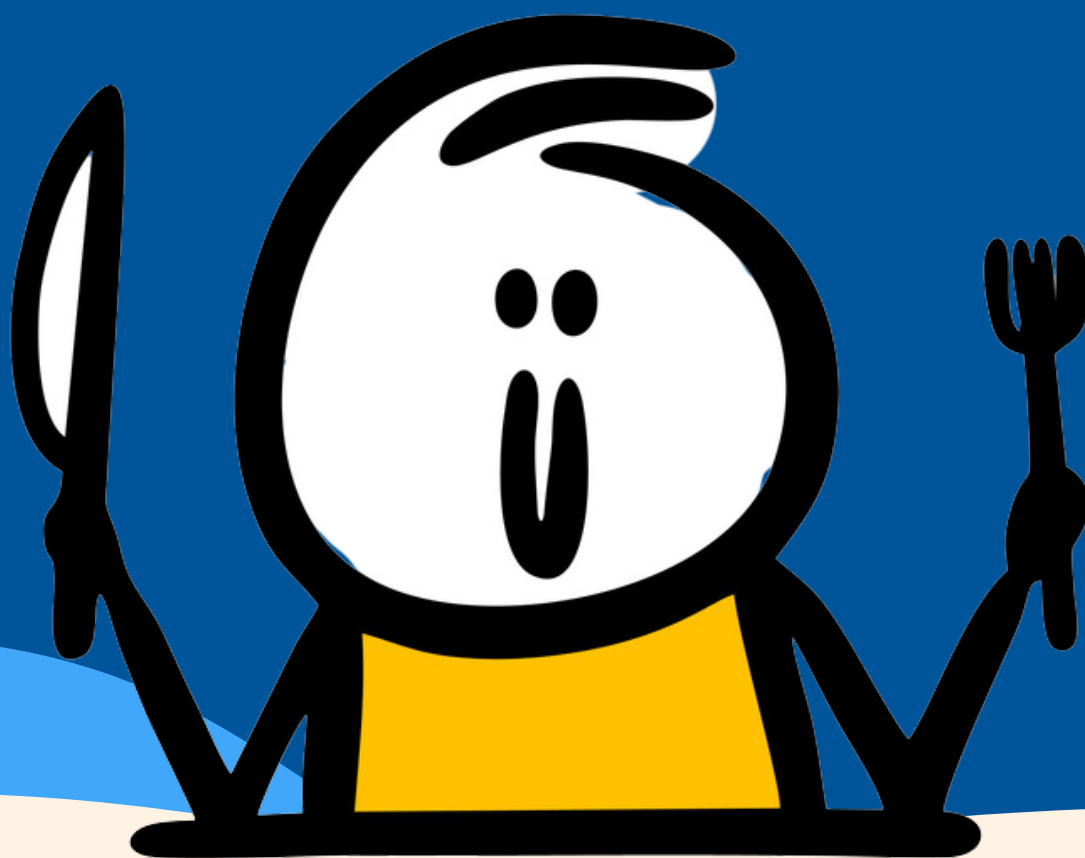
A top-down view of a variety of fresh produce arranged around a central white paper cutout. The items include green leafy herbs like basil and parsley, a head of broccoli, a red bell pepper, a cucumber, chickpeas in a small bowl, a kiwi, a purple onion, a green pepper, a peach, a walnut, and several red tomatoes. The background is a light grey textured surface with orange decorative shapes in the corners.

# **VEGETARIANI, VEGANI, FLEXITARIANI:**

**conosci la differenza?**



# FLEXITARISMO



Il flexitarismo rappresenta un ponte tra abitudini e consapevolezza etica. Per chi non è ancora pronto per abbracciare una dieta plant-based, si tratta di una transizione graduale verso il vegetale.



# VEGETARIANISMO



Il vegetarianismo è il primo gradino etico, escludendo carni ma consentendo latticini e uova. Una scelta di apertura verso una consapevolezza alimentare più ampia.



# VEGANISMO



Il veganismo va oltre la dieta, è uno stile di vita che abbraccia il rispetto per gli animali e la sostenibilità ambientale. Nessuna sofferenza, nessuno sfruttamento.



**Be the change,  
for real.**

**GO  
VEGANOK**

ASSO  VEGAN  
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

[VEGANOK.COM](http://VEGANOK.COM)