

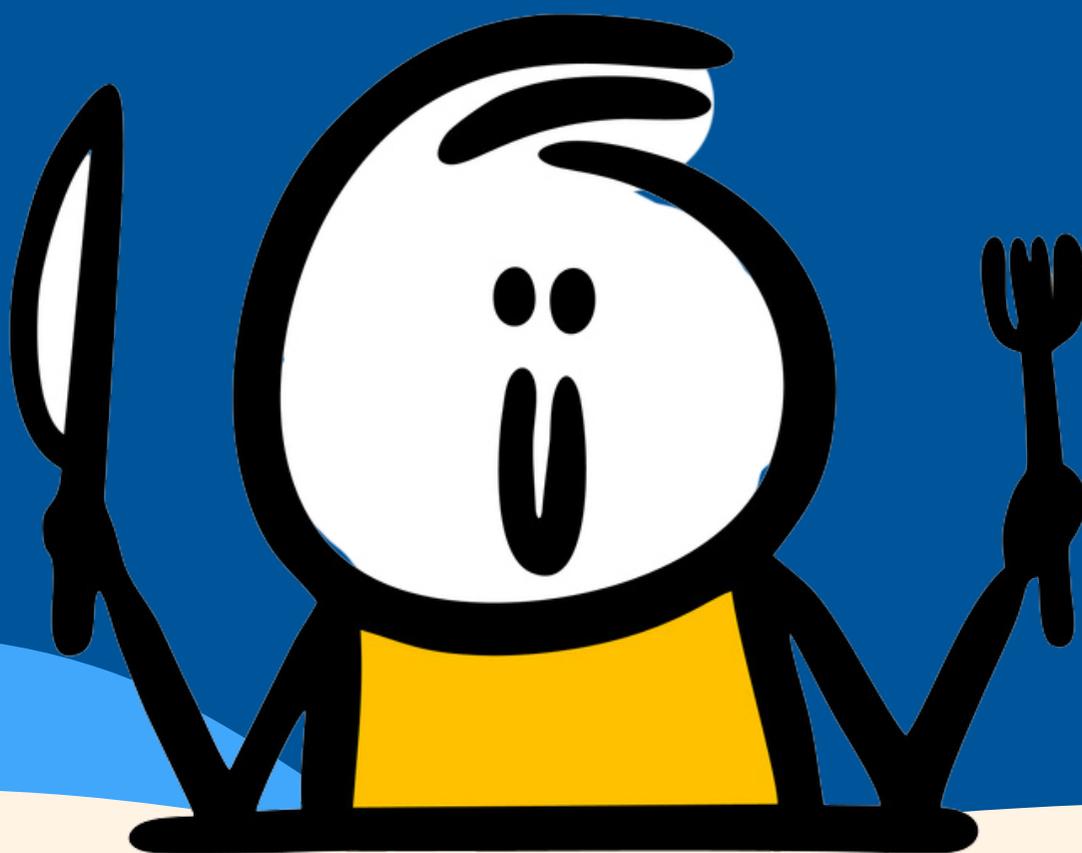
A top-down view of various fresh vegetables and fruits arranged around a central white paper-like shape. The items include green leafy herbs like basil and parsley, a head of broccoli, a red bell pepper, a green cucumber, a kiwi, a purple onion, a green pepper, a peach, a walnut, a tomato, and two small bowls containing chickpeas and sesame seeds. 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