



## *Dia Mundial do Veganismo*

# “Tudo o que tenha olhos e alma, eu não como”

• Seis vegans portugueses dizem o que os levou a adotar este estilo de vida que abrange desde a alimentação ao guarda-roupa e quais os principais obstáculos com que se deparam no dia-a-dia

• O testemunho de quem ofereceu todos os cosméticos por não serem vegan e de quem só conseguiu convencer os pais quando perceberam que o filho se sentia mal por comer carne

• Há 30 mil vegans em Portugal

• Conceição Calhau, professora de Ciências Médicas, explica quais os cuidados a ter e desdramatiza as dificuldades de uma dieta saudável: “Arroz com feijão é igual a ter o bife no prato”

• Especialistas dão conselhos para quem tem crianças

• Quatro restaurantes onde pode experimentar iguarias sem produtos de origem animal

// PÁGS. 12-18

### **Entrevista a Manuel Loff:**

“Quem saiu do Bloco achou que o partido estava demasiado parecido com o PCP”

“O cavaquismo foi uma recuperação de muitos dos valores do salazarismo” // PÁGS. 22-26

### **Carros elétricos.**

100 quilómetros podem ficar em 10 euros

// PÁGS. 20-21

### **Paquistão.**

Libertação de cristã condenada à morte gera protestos

// PÁG. 11

