

BONNES NOUVELLES POUR LES VÉGÉTARIENS

LA PROTÉINE VÉGÉTALE ESSENTIELLE

Un régime végétarien est non seulement bénéfique à notre pratique spirituelle, mais aussi très sain pour nous. Toutefois, il nous faut être très attentif à l'équilibre nutritif et nous assurer que nous n'avons pas de carence en protéines végétales essentielles.

Il existe deux types de protéines : la protéine animale et la protéine végétale. Les fèves de soja, pois chiche, sont source de protéine végétale. Avoir une alimentation végétarienne n'implique pas seulement la consommation de légumes frits. Il est nécessaire d'inclure de la protéine pour combler tous nos besoins.

Le Dr Miller a été végétarien toute sa vie. Il était médecin et a soigné les populations pauvres de la République de Chine pendant 40 ans. Il pensait que les céréales, haricots secs, fruits et légumes suffisaient à combler tous les besoins nutritifs nécessaires à une bonne santé. D'après le Dr Miller, "le fromage de soja, c'est de la viande sans os. Le soja est si nutritif

que si l'on ne devait manger qu'une seule sorte d'aliment, et que l'on prenne du soja, nous survivrions plus longtemps ".

Préparer un repas végétarien est exactement la même chose que de préparer un repas avec de la viande. Le poulet, le jambon, la viande végétale remplace la viande. Un exemple : pour le plat "émincé de viande sautée au céleri" ou pour la "soupe d'algues aux œufs", désormais ce sera "l'émincé de viande sautée végétale au céleri" ou la "soupe d'algues au feuilleté de fromage de soja".

Si vous habitez un pays où ces ingrédients à base de protéine végétale ne sont pas disponibles, vous pouvez entrer en contact avec votre Centre local de l'Association de Maître Suprême Ching Hai où vous trouverez toute information sur les principaux fournisseurs et restaurants végétariens.

En ce qui concerne la cuisine, vous pouvez vous référer au livre "Cuisine Suprême", publié par l'Association de Maître Suprême Ching Hai, ou à tout autre livre de cuisine.

Pour obtenir une liste des restaurants végétariens à travers le monde, veuillez visiter :

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

MAISONS VÉGÉTARIENNES À TRAVERS LE MONDE

(tenues par des amis pratiquants)

Afrique

Afrique du Sud

Johannesburg

♥ Nkele Healthy Eatery
79 Pritchard Street, Johannesburg,
Afrique du Sud (à l'intérieur de l'église
centrale méthodiste)
Tél : 27-83-964-8527
Fax: 27-11-333-3301

Bénin

♥ Restaurant végétarien SM Bar Café
07 BP 1022 COTONOU
Tél (cell) : 229-969094

Amérique

Canada - Vancouver

♥ Paradise Vegetarian Noodle House
8681-10th Ave. (Crest Plaza),
Burnaby, B. C. V3N 2S9, Vancouver,
Tél : 1-604-527-8138.

États-Unis - Arizona

♥ Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix
AZ 85018 U.S.A.
Tél : 1-602-264-3480

Oregon

♥ Restaurant végétarien coréen Sarang
706 SW Hurbert St., Newport,
OR 97365, USA
Tél : 1-541-265-5803
♥ Vegetarian House
(Styles cantonnais et mandarin)
22 NW Fourth Avenue, Portland,
OR 97209
Tél : 503-274-0160
<http://www.vegetarianhouse.com>

Californie

♥ Restaurant végétarien au lac
16563 Brookhurst Street,
Fountain Valley, CA 92708 U.S.A.
(Dans le comté d'Orange)
Tél : 1-714-418-0658

♥ Veggie Panda Wok

903-b Foothill Blvd Upland,
CA 91786 U.S.A.
Tél : 1-909-982-3882

♥ Happy Veggie

7251 Warner Ave, Huntington Beach,
CA 92647 U.S.A.
(Dans le comté d'Orange),
Tél : 1-714-375-9505

♥ Veggie Bistro

6557 Comstock Avenue, Whittier,
CA 90601 U.S.A.
Tél : 1-562-907-7898

♥ Vegan Tokyo Teriyaki

2518 South Figueroa, Los Angeles,
CA 90007 U.S.A.
Tél : 1-213-747-6880

♥ Restaurant végétarien NV

537 B Main St., Woodland,
CA 95695 U.S.A.
Tél : (530) 662-6552

Oakland

♥ Restaurant végétarien
Golden Lotus

1301 Franklin St. Oakland,
CA 94612 U.S.A.
Tél : 1-510-893-0383

♥ Restaurant végétarien New World
464 8th St. Oakland,
CA 94607 U.S.A.
Tél : 1-510-444-2891

San Francisco

♥ Restaurant végétarien Golden Era
572 O'farrell Street,
San Francisco, CA 94102 U.S.A.
Tél : 1-415-673-3136
Fax : 1-415-351-1682
[http:// www.goldeneravegetarian.com](http://www.goldeneravegetarian.com)

♥ Restaurant végétarien NV
537 Main St. Woodland, CA 95695,
Tél: 1- 530-662-6552

San José

♥ The Supreme Master Ching Hai
Int'l Association Vegetarian House
520 East Santa Clara Street,
San José CA 95112 U.S.A.
Tél : 1-408-292-3798
Fax : 1-408-292-3832
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

♥ Deli & Sandwiches végétariens
Tofoo Com Chay
388 E. Santa Clara Street,
San José CA 95113 U.S.A.
Tél : 1-408-286-6335

Massachusetts - Boston

♥ Restaurant végétarien Quan Yin
56 Hamilton Street,
Worcester MA 01604 U.S.A.
Tél : 1-508-831-1322
Fax : 1-508-752-2061

♥ Life & Light Vegetarian
Food Company
119 Elm Street, West Newton, MA
02165 U.S.A.
Tél : 1-617-630-8101

Texas - Austin

♥ Veggie Heaven
1914A Guadalupe Street, Austin,
Texas 78705, U.S.A.
(près de l'Université de Texas)
Tél : 1-512-457-1013
<http://www.veggieheaven.org>

Houston

♥ Vegetarian Quan Yin
10804-E Bellaire Blvd,
Houston TX 77072 U.S.A.
Tél : 1-281-498-7890
Fax : 1-281-498-7972

Dallas

♥ Suma Veggie Café
800 E Arapaho Rd,
Richardson, TX 75081 U.S.A.
Tél : 1-972-889-8598
♥ Veggie Garden Restaurant
510 W. Arapaho, #112,
Richardson, TX 75080 U.S.A.
Tél : 1-972-479-0888
Fax : 1-972-761-0691

Géorgie

♥ Café Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353,
Atlanta GA 30328 U.S.A.
Tél : 1-404-256-1675
Fax : 1-404-256-1675

Washington

♥ Teapot Vegetarian House
125 15th Ave E,
Seattle WA 98112, U.S.A.
Tél : 1-206-325-1010
Cuisine vegan, asiatique casher
♥ Vege Restaurant
18713 State Hwy 305 NE,
Poulsbo WA 98370, U.S.A.
Tél : 1-360-697-2538

Porto Rico - San Juan

♥ Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave.,
San Juan, Puerto Rico

Pérou - Lima

♥ Sabor Supremo I
Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34
Tél : 51-1-4482590
♥ Sabor Supremo II
Av. Militar 2179 - Lince Lima 14
Tél : 51-1-2650310.

Océanie et Australie

Canberra

♥ Restaurant végétarien au lac
4/39 Woolley Street
Dickson ACT 2602 Australie
Tél : 61-2-62628922

Melbourne

♥ Boulangerie LA PANELLA
465 High Street,
Preston Victoria 3072, Australie
Tél / Fax : 61-3-9478-4443

Sydney

♥ Restaurant végétarien Tay Ho
11/68 John Street ,
Cabramatta, NSW 2166 Australie
Tél : 61-2-9728-7052

♥ Restaurant végétarien Duy Linh
10/117 John Street ,
Cabramatta , NSW 2166 Australie
Tél : 61-2-9727- 9800.

Europe

Allemagne - Munich

♥ VINA - snackbar végétarien
Westendstrasse 134,
80339 Munich
Tél / Fax : 49-89-54075146

♥ S.M. vegetarisch ...
Amalienstrasse 45,
80799 Munich
Tél : 49-89-281882

France - Paris

♥ Green Garden
20, rue Nationale, 75013 Paris
Tél / Fax : 33-1-45829954

Espagne - Valencia

♥ The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),
46007 Valencia,
Tél : 34-96-394-0141

♥ Restaurante Casa Vegetariana
"Salud"
Calle Conde Altea, 44, bajo,
46005 Valencia,
Tél : 34-96-3744361

Asie

Japon - Gunma

♥ Salon de thé & Angel Cookies
937 Takoji Kanbara Tsumagoi
Agatsuma Gunma,
Tél / Fax : 81-279-97-1065
Thé et gâteaux

Chiba

♥ PENSION RIKIGEN
86-1 Hasama, Tateyama-shi,
Chiba-ken 294-0307
Tél : 81-3-3291-4344 / 81-470-20-9127
Fax : 81-3-3291-4345
<http://www.rikigen.com>

Corée

♥ Buffet Végétarien SM
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,
Séoul,
Tél : 82-2-576-9637
♥ Chaesik Shidae
B1, Secho World Officetel, 1355-3,
Secho-dong, Seocho-gu, Séoul,
Tél : 82-2-3487-5365
♥ Vegan
61-13, Munjeong-dong, Songpa-gu,
Séoul,
Tél : 82-2-400-4101

♥ Buffet Végétarien SM
23-15, Bugok 3-dong, Geumjeong-gu,
Busan,
Tél : 82-51-581-9993

♥ Buffet Chaesiksarang
101-7, Yongjeon-dong, Dong-gu,
Daejeon,
Tél : 88-42-486-1288

♥ Le beau buffet végétarien
4F, Gangsan bldg., Sang-dong,
Wonmi-gu, Bucheon City,
Tél : 82-32-328-5266

♥ Chaesiksarang
158-5, Dongmun-Dong, Andong,
Tél : 82-54-821-3043

♥ ChaesikSarang Buffet,
Gubong-San Rest place,
Manchun-Ri, Dong-Myun,
Choonchun-City, Kangwon-Do,
Tél : 033-252-2057

Singapour

♥ Happy Vegetarian Food
Block 419, Tampines Street 41,
#01-08 Pacific Restaurant,
Singapour 520419
Tél: 65-9769-4981

♥ Vegetarian Good Earth
Block 7, Eunos Crescent,
#01-2665 KPT Kopitiam,
Singapour 400007

Ondonésie

Surabaya

♥ Restaurant végétarien Surya Ahimsa
Jl. Kusuma Bangsa 80,
Surabaya 60272
Tél : (62) 31 - 5350466
Fax: (62) 31 - 5350465
www.surya-ahimsa.com
surya-ahimsa@surya-ahimsa.com

♥ Depot Sehat
Jl. Pasar Besar Wetan 3
Tél : 62-31-5469933

♥ Depot Harmonis ;
Jl. Kapasan 194K
Tél : 62-31-3715501, 62-31-3714868

♥ Depot Banana Vegi ;
Jl. Kedongdoro 233
Tél : 62-31-5321809

♥ Depot Sinar Vegetarian ;
Jl. Pecindilan 68B
Tél : 62-31-3767351

Bali

♥ AROMA CAFE
Jalan Legian Kelod ; Kuta
Tél : 0361 761113/ 0361 751003

♥ ALAMI
Jalan Bedahulu 43 ; Denpasar
Tél : 0361 436382

♥ GOVINDA PRASADHAM
Jalan Tukad Yeh Aye 24 A; Denpasar
Tél : 0361 256342

♥ VEGGIE CORNER
Jalan Imam Bonjol 68 ; Denpasar
Tél : 0361 490033

Courriel : light99@telkom.net
♥ WARUNG 17 (ISAN)
Jalan Imam Bonjol
Terminal Tegal 17; Denpasar - Bali
Tél : 0361 490124

Bandung

♥ Ahimsa Vegetarian Restaurant
Jl. Jenderal A Yani 284
Bandung Jawa Barat 40271,
Tél : 62-22-7204684
Fax : 62-22-7234595
Courriel : pranata88@hotmail.com

Jakarta

♥ Cantine Selera Alam
Jalan Samarinda n° 29,
Jakarta-Pusat 10150
Tél : 62-21-6386-0843

- ♥ Magasin végétarien Akarui
Mega Glodok# 47,
Mega Mall Pluit 3 étage.
Jl.Pluit Indah Raya, Jakarta 14440
Tél / Fax : 62-21-6660-3004
- ♥ Restaurant végétarien Mumi
Jl. Kisamaun n° 144,
Tangerang, Jakarta
Tél : 62-21-5521619
- ♥ Yummy Bean - Station de santé
(Chaîne de magasins-nourriture végétarienne)
- * ITC Roxy Mas Lt. IV - Food Court,
Jl. K.H. Hasyim Ashari, Jakarta Pusat
- * Mal Ciputra (d/h Citraland) Lt. IV
(près de Dwi Daya Tour),
Jl. S. Parman, Grogol, Jakarta Barat
- * Megamal Pluit Lt. III - Food Court,
Jl. Pluit Indah Raya, Jakarta Utara
- * Carrefour Pluit, Lt. Dasar,
Jl. Pluit Indah Raya, Jakarta Utara
- * Discovery Food House -
Plaza Atrium Lt. IV,
Jl. Senen Raya 135, Jakarta Pusat
- * Pan? Wok Food Market -
Wisma 46 lt. 2 Kota BNI,
Jl. Jend. Sudirman Kav.1,
Jakarta Selatan
- * Gajah Mada Plaza, Lt. IV (près du
supermarché Hero au cinéma 21),
Jl. Gajah Mada No. 19-26, Jakarta Pusat
- * Pusat Jajan ITC Mangga Dua Lt V
Jl. Mangga Dua Raya, Jakarta Barat
- * Kedai Jakarta (Food Court)
Mal Mangga Dua Lt. V -
Jl. Mangga Dua Raya, Jakarta Barat
- * Yummy Bean - Mall Sunter.
Mall Sunter It3 Food court
Jl. Danau Sunter Utara Block G7-
Kav II, Jakarta Utara
(Offre aussi des franchises pour d'autres
villes et pays.)

Siège social:

Jl. Kota Baru n° 22 A,
Jakarta Pusat 10150.
Tél: 62-21-631-9060/62-21-631-9061
Fax: 62-21-631-9062
courriel : vegemall@yahoo.com

Malang

♥ Gardena Vegetarian Café
Jl. Raya Langsep I n° 6 Malang
Tél: 62-341-568725, 62-341-567609

♥ Dépôt Végétarien Leo
Jl. Letjend Suparman n° 114; Malang
Tél : 62-341-493207, 62-341-471396

Malaisie

♥ Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3,
Taman Putri Kulai , 81000, Kulai,
Johor
Tél : 607-6622518
Fax: 607-6622512
Courriel : Supreme2@tm.net.my

Philippines

♥ Maison végétarienne
#79 Burgos.St;
Puerto Princesa, 5300 Palawan,
Tél / Fax : 63-48-433-9248
Courriel : veghouse@hotmail.com

Hong Kong - Point Nord

♥ Ile de santé et centre de beauté
107, 1/F, 233 Electric Road
Tél : 852-2565-9088

Tun Mun

♥ Sam Hing Foods Co., Ltd (détaillant)
5 Shek Pai Wan Road, Centre
industriel Wai Cheung,
12/F, Block O & P, Tun Mun,
New Territories, Hong Kong
Tél : 852-2467-3911

♥ Nature House

(revendeur de produits Loving Food Corp.)
Workshop n° 6 5th Floor,
Good Harvest Industrial Building,
n° 9 Tsun Wen Road
Tuen Mun New Territories
Tél : (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Formose - Taipei

- ♥ Mr. Tsai Centre pour faire
connaître le végétarisme
1F, 151-8, Section 2, Chi-Lung
Road, Taipei,
Tél: 886-2-2738-7455/886-2-2738-0949
- ♥ Restaurant végétarien Dharma
140, Jin-Hua Street, Taipei,
Tél : 886-2-2351-6651
- ♥ Cuisine végétarienne TangTang
42, Lane 42, Lah-Li Road, Taipei,
Tél : 886-2-2732-1243
- ♥ Paradis végétarien Suis-moi
(supermarché végétarien)
37, Kuang-Chou Street, Taipei,
Tél : 886-2-2306-4703
- ♥ La Marquise à 5 heures
2, Alley 11, Lane 345, Sec. 4,
Jen-Ai Road, Taipei,
Tél : 886-2-2773-8529
- ♥ Maison végétarienne Shan Yuan
171, Hua-Yin Street, Taipei,
Tél : 886-2-2550-9165
- ♥ Café et boulangerie Kapok
1F, 5, Lane 308, Section 2, Fu-Hsin
South Road, Taipei,
Tél : 886-2-2733-6819
- ♥ Boulangerie végétarienne Chin Tai
10, Lane 216, Chung-Cheng Road,
Pan-Chiao, comté de Taipei,
Tél : 886-2-2271-0426

Hsinchu

♥ Boulangerie végétarienne Hsin-Hsin
43, Hsin-Chung Street, Hsinchu,
Tél : 886-3-561-1337

Miaoli

♥ 279, Chung-Cheng Road,
Miaoli,
Tél : 886-37-362-384-0939-792464

Nantou

♥ Tea Time
276, Chung-Cheng Road,
Puli, comté de Nantou,
Tél : 886-49-299-7482

Changhua

♥ 393, Section 6,
Erh-Hsi Road, Yung-Hsing Li,
Erh-Lin, comté de Changhua,
Tél : 886-4-868-0477
Portable : 886-912-197466

Yunlin

♥ Shui-Lung Life Gallery
127, Kung-Chuan 1 Street, Hu-Wei,
comté de Yunlin,
Tél : 886-5-636-5377

Chiayi

♥ Shih-Wai-Tao-Yuan
417, Section 2, Ta-Ya Road,
Chiayi,
Tél : 886-5-275-3909

♥ Chu-Hai Café
12, District 2, Lane 245, Kuo-Hua
Street, Chiayi,
Tél : 886-5-228-2155
Portable: 886-921-554511

♥ Boulangerie végétarienne
Infinite Light
21, Kuo-Hsi Li, Ta-Ling Township,
Comté de Chiayi,
Tél : 886-5-295-2851

Tainan

- ♥ Tél : 886-6-2986-088
- Fax : 886-6-2955-290
- [http://shop288.hipermall.hinet.net/
shopstyle/pstyle25/default.asp](http://shop288.hipermall.hinet.net/shopstyle/pstyle25/default.asp)
- ♥ Tél : 886-6-2651-886
- Fax : 886-6-2653-381
- <http://www.green-life.com.tw>
- Courriel : greenlife@seed.net.tw

Kaohsiung

- ♥ 3, Hsia-Men Street,
Ling-Ya District, Kaohsiung,
Tél : 886-7-227-0898,
886-7-227-0897
- Fax : 886-7-226-1372
- <http://www.green-life.com.tw>
- Courriel : greenlife@seed.net.tw
- ♥ Jardin veggie
117, Wu-Chia Road 1, Feng-Shan,
comté de Kaohsiung,
Tél : 886-7-742-3506
- ♥ Tél : 886-7-3438-006
886-7-3493-008

Pingtung

- ♥ 293, Tzu-Yu Road, Pingtung,
Tél : 886-8-738-5428

Yilan

- ♥ Restaurant végétarien Shan Shih
330, Ming-Tsu Road, Yilan,
Tél : 886-3-936-6071
- ♥ Healthy Vegetarian
93-1, Tai-Shan Road, Yilan,
Tél : 886-3-932-6538
- ♥ Restaurant végétarien Uncle Wu
333, Section 3, Chung Shan Road,
Yilan,
Tél : 886-3-933-2268

Taitung

- ♥ Restaurant végétarien Félicité
49, Lan-Chou Street, Taitung,
Tél : 886-89-232-739

Penghu

- ♥ Maison végétarienne Bon ami
124-1, Kuang-Fu Road, Makung,
Comté de Penghu,
Tél : 886-6-926-1158
- ♥ Bamboo Garden
34-1, Chien-Kuo Road,
Makung, comté de Penghu,
Tél : 886-6-927-3679

Kinmen

- ♥ Maison végétarienne de bonne
santé la merveilleuse maman
2nd Floor, 45 Fu-Hsing Road,
Jinhu, comté de Kinmen ,
Tél : 886-82-332349,
886-82-333351