



Köszönöm!

**Itt ettem, mert volt
vegán opció.**

**KerüljeteK fel
a vegán térképre!**

**HappyCow.net - térkép és alkalmazás
Veganvaros.hu - vegánbarát éttermek**

További ötletekért:

[Veganinja.hu/category/receptek/](https://veganinja.hu/category/receptek/)



Amit mi, vegánok eszünk:

Növényi eredetű ételeket, gombát.



Amit nem eszünk:

- Húsféléket, halat
- Állati belsőséget, velőt
- Tengeri állatokat
- Tejet, tejterméket
- Tojást (tésztában sem)
- Mézet
- Zselatint
- Állati zsírban sült ételt
- Állati színezéket (pl.kárminvörös)

