

slo

PROSIM, PREBERITE.



JAZ SEM VEGAN.

To pomeni, da zaradi lastnega prepričanja ne jem ničesar, kar je živalskega izvora.

Zaradi tega ne jem:

- mesa (v vseh oblikah), vključno s perutnino in ribami,
- morskih sadežev,
- mleka in mlečnih izdelkov, vključno s sirom in maslom,
- jajc,
- medu.

Vendar jem:

- krompir,
- riž,
- testenine (brez jajc),
- vse stročnice,
- vso zelenjavo,
- vse sadje,
- oreščke,
- gobe,
- kruh in pecivo, izdelano brez živalskih proizvodov,
- vse žitarice in izdelke iz žitaric ...

Juhe in omake so lahko pripravljene na zelenjavni osnovi – to pomeni brez uporabe mesnih ali piščančjih izvlečkov (kock). Za kuho se sme uporabljati le rastlinsko olje ali rastlinska margarina, torej brez uporabe masla ali drugih živalskih maščob.

Ali mi lahko pripravite obrok, ki zadovoljuje vse moje zahteve?

NAJLEPŠA HVALA!

de

BITTE LESEN



ICH BIN VEGANER.

Das bedeutet, dass ich aus eigenen Überzeugungen nichts esse, was tierischen Ursprungs ist.

Aus diesem Grund esse ich folgendes nicht:

- Fleisch (in allen Formen), einschließlich Geflügel und Fisch
- Meeresfrüchte
- Milch und Milcherzeugnisse einschließlich Käse und Butter,
- Eier
- Honig.

Ich esse aber:

- Kartoffeln,
- Reis
- Pasta (Ei-frei)
- Hülsenfrüchte
- Gemüse
- Obst
- Nüsse
- Pilze
- Brot und Kuchen ohne tierische Produkte hergestellt
- Getreide und Getreideerzeugnisse ...

Suppen und Soßen können auf pflanzlicher Basis zubereitet werden - das heißt ohne die Verwendung von Fleisch oder Geflügel-Extrakte (Würfel). Beim Kochen darf nur Pflanzenöl oder pflanzliche Margarine verwendet werden, also ohne Verwendung von Butter oder anderen tierischen Fetten.

Können Sie eine Speise zubereiten, die alle meine Anforderungen erfüllt?

VIELEN DANK!