

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!

ita

LEGGETE PER CORTESIA.



SONO VEGANO.

Ciò significa che per convinzioni personali non mangio nulla che derivi dagli animali.

Per questo motivo non mangio:

- carne (in nessuna forma) inclusi pollame e pesci,
- frutti di mare,
- latte e derivati del latte, inclusi latticini e burro,
- uova,
- miele.

Però mangio:

- patate,
- riso,
- pasta (senza uova),
- tutti i tipi di legumi,
- tutti i tipi di verdura,
- tutti i tipi di frutta,
- frutta secca,
- funghi,
- pane e dolci preparati senza prodotti animali,
- tutti i cereali e cibi fatti di cereali.

Brodi e sughi possono essere preparati a base di verdura – quindi senza estratti di carni, pollame (i dadi). Per cucinare si possono utilizzare solo oli vegetali o margarina vegetale, quindi niente burro o altri grassi animali.

Potete cucinarmi un pasto che soddisfi tutte le mie esigenze?

GRAZIE MILLE!