



VEGANPOLISEN INFORMERAR!

VEGANER ÄTER: alla grönsaker, rotfrukter, frukter, bär, färska och torkade baljväxter, säd- och risprodukter, nötter, frö, svamp, lök, grönsaksbuljong och sojasås.

VEGANER ÄTER INTE: kött, fisk, skaldjur, ägg, kaviar, kött- höns- eller fiskbuljong, ost och andra mjölkprodukter, som smör, grädde, creme freiche, gräddfil, keso och yoghurt. Många veganer äter heller inte honung.

VEGANER KAN ANVÄNDA: vegetabiliska oljor och margariner, sojamjolk, juice, öl, vin och läsk. Veganer undviker viner eller öl där det ingår animaliska tillsatser.

LAKTO-VEGETARIANER ÄTER allt som veganer äter + ost och andra mjölkprodukter, som smör, grädde, creme freiche, keso, gräddfil och yoghurt.

LAKTO-OVO-VEGETARIANER ÄTER allt som lakto-vegetarianer äter + ägg eller produkter där ägg ingår.

Det blir sällan problem med en vegan som gäst om ni bara har något genomtänkt att erbjuda. Veganer är ett tåligt folk, men vill ändå känna sig respekterade för sitt kostval. Om ert matställe visar den respekten och erbjuder ett eller flera goda veganalternativ på menyn, så kommer er verksamhet blomstra i framtiden och ni kommer få ett gott rykte.

Lycka till!

Med vänlig hälsning / VeganPolisen

Besök våra supportsidor:

www.veggiemind.com

www.vegomums.com (här finns det 2000 vegetariska recept)