

“가능합니까?”

일반식당에서 채식하기



어렵지
않아요



이제
식당에서도
당당하게
채식하세요



일반 식당에서 채식하기

- 1** 육류, 생선이 들어가는 모든 메뉴는 제외한다.
- 2** 음식 주문 시 **채식하는 사람이 먹을 수 있는 메뉴가 있느냐고 물어본다.**
- 3** 한정식단의 경우 육류, 생선, 계란, 젓갈 등의 **동물성이 들지 않은 메뉴를 부탁한다.**
- 4** 비빔밥의 경우 **육수로 밥을 짓는 경우(전주비빔밥)도 있으니 주인에게 확인한다.**

네, 주문해주세요~





일반 식당에서 채식하기

5 비빔밥에는 보통 채썰은 육류, 계란 등을 고명으로 주므로 미리 빼고 달라고 한다.

6 시중 분식점에서 파는 라면, 국수, 만두 등 대부분의 메뉴는 채식이 아니다. 예를들어 쫄면, 비빔면의 경우에도 채식일수도 채식이 아닐 수도 있으므로 주문 시, 물어보도록 한다.

7 갈비집에 가면 고기 대신 야채와 밥, 경우에 따라 약간의 나물을 즐긴다.

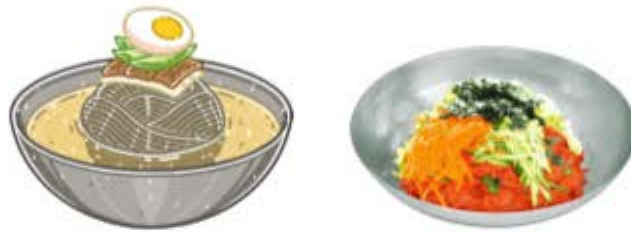
제가 채식을 하거든요 :-D





일반 식당에서 채식하기

- 8** 냉면집에 나오는 물냉면은 육류를 우려낸 육수가 기본이다. 비빔냉면의 소스는 냉면집에 따라 동물성이 들어가기도 하고 안 들어가기도 하므로 물어보도록 한다.



- 9** 된장찌개, 김치찌개, 순두부찌개는 대개 적어도 해물이나 육수가 들어가는 편이다.
- 10** 채식식당을 이용하면 편하지만, 일부식당은 채식이라는 이름을 갖고도 어육을 취급하거나 동물성조미료, 동물성재료를 쓰기도 하므로 메뉴나 '식당 운영 방침'을 잘 살펴본다.



일반 식당에서 채식하기

- 11** 피자의 경우 야채 피자 종류에도 햄과 같은 동물성이 들어가므로 미리 확인한다.
- 12** 김밥에는 대체로 햄, 맛살, 계란이 들어가므로 우엉, 오이, 시금치, 단무지 정도만 넣어 달라고 한다.
- 13** 김치의 경우 대부분 젓갈을 넣는다. 젓갈 넣지 않은 걸로 부탁하거나 백김치, 나박김치 등을 주문한다.



미리 물어보고
확인하는게
중요하네요



가급적이면

채식전문식당을 이용해요!

※ 채식전문식당이 아니더라도
채식메뉴가 준비되어 있는 곳을
이용하는 것도 좋아요!



채식한끼



HappyCow Find Vega...

여행

★★★★★ 60

채식한끼
앱 깔아야지~





조금 불편하더라도
나를 위해, 우리를 위해
그리고 지구를 위해
우리, 채식해요!



차근차근
하나씩
도전해보아요

