



VR챌린지  
2022



아름다운 세상을 위하여 ♡  
**채식을부탁해**

채 식 의 기 본 규 칙





VEGAN RESET 2022

# 채식의 기본 규칙

- 01 채식은** 땅이 제공해주는 식물을 기본으로 하며 버섯류를 포함한다.
- 02 채식은** 땅과 하늘과 바다에 있는 동물과 그 부산물을 먹지 않는 것이다.
- 03 계란이나 생선알의 경우**  
동물의 근간이 되는 알이므로 채식에 해당되지 않는다.





VEGAN RESET 2022

# 채식의 기본 규칙

## 04 동물의 젖인 우유, 산양유 등도

동물성에 해당하므로 순수채식에 해당되지 않는다.

## 05 꿀, 계비집과 같은 것은

동물조직이 아니지만 해당 동물이 만든 양식이나 집을 빼앗는 일이 되므로 순수채식의 범주에 포함하지 않는다.






VEGAN RESET 2022

# 채식의 기본 규칙

06

**채식은**

가급적 자연의 상태에 가깝게 온전한 재료를 쓰도록 한다. (예: 흰쌀 대신 현미를, 흰밀 대신 통밀을 먹는 식으로 도정) 

*소화력이 나쁘거나, 질병 치료 등을 하고 있을 경우엔  
나름대로의 여건에 따라 조절해나가면 좋아요~*

07

**채식을**

하기 위해서는 화학첨가물이나 인스턴트 식품을 멀리하고, 자연식을 위주로 하는 식사를 한다.



내용 출처 : 30일간의 간헐적채식 (이현주 저)





VR챌린지  
2022

# 아름다운 세상을 기대해!

