

비건(Vegan)



비건(vegan)이란?

채식에서는 여러 종류가 있는데 비건은 그 중 하나의 유형입니다.

비건은 채소, 과일, 해초 등 식물성 음식 이외에는 아무것도 먹지 않는 철저하고 완전한 채식주의자를 말합니다.



채식 유형별 섭취 가능 식품

유형	곡식	과일	채소	유제품	달걀	어패류	육류
프루테리언	😊	😊					
비건	😊	😊	😊				
락토베지테리언	😊	😊	😊	😊			
오보베지테리언	😊	😊	😊		😊		
락토오보 베지테리언	😊	😊	😊	😊	😊		

다양한 비건제품

식물성 대체 육류: 곡물, 곤약, 해조류를 이용하여 식감, 맛이 향상된 대체 육류

식물성 버거: 콩단백질과 밀 단백질로 만든 패티, 달걀 대신 대두를 이용한 소스, 우유를 넣지 않는 빵 등 식물성 재료로 만든 버거

비건 이라면 꼭 확인하세요. 채소 과일 이렇게 보관하세요!

✓냉장보관 : 냉장보관하며 실온에서 보관할 경우 세척하지 않고 보관합니다.

✓살균: 100ppm염소 소독액 또는 10배 희석 식초에 5분 담근 후 3회 이상 세척합니다.

✓세척 후 절단: 껍질을 제거하고 먹는 채소, 과일이라도 흐르는 물로 씻은 후 절단 합니다.

✓세척 후 즉시 섭취: 세척 후 바로 섭취하고 그렇지 못할 경우 물기를 제거하고 밀폐용기에 담아 냉장 보관합니다.