

素食入门指南

美味至极！

* 快速，简便，以及
充满乐趣的食谱

+30

种使您垂涎的素食菜谱

准备好去改变世界
感觉很棒，看起来也精彩至极

欢迎您

如果您正在阅读这篇文章，这意味着您正在走向改变世界的第一步。认为这样的描述很夸张？但事实如此。吃素不仅能够救助无数的动物，它也是拯救环境的最佳方法。另外，这是很大的改变，您将会变得更适合这个世界，以及更精彩的生活。

时代在变，我们也都必须重新思考，重新定义，并重新建立一个更美好的世界。现在是时候自信地活出属于自己的价值观，如公平，善良和富有同情心地对待一切众生。现在也是时候让我们更好地回答，我们是谁，我们如何生活和我们应该吃什么。这就是最精彩的部分：是相当容易的。有了这本指南在您的手中，您会用新的方式来激励全新的自己。

所以，请放下您的疑惑，打开您的心扉，并且拥抱未来。您已经到达了。

此致，

悯惜动物(MFA)



1

重塑您的日常生活

有了这个指南中的简单的技巧，您会用自己的方式获得新的饮食习惯。

2

您的身体充电

人如其食，健康的蔬食是补给您的身心灵最好的方式。

3

修改完善

素食主义并不是关于如何变得完美。它是关于尽我们所能，使我们的世界变得更美好。

4

重新发现味道

请准备开始一个发现新奇诱人味道和食物的绝妙冒险。

素食主义者

- 一个有趣和富有同情心的潮流推动者，他/她会不再食用肉类，奶制品和鸡蛋，因为食用它们是对动物的伤害和毁灭，也是一种残酷的行为。

名人们都说了什么

环保

“我认为只有同时对人体和动物福利都有益的东西才会使这个星球受益，所有的都联系在一起的。”

— 李美琪



健康

“由于长期吃素，我很少生病。为了健康，应该远离乳制品。”

— 方大同

味道

“素食同样是美食，而且还有不少名堂。素食多多，什么素鸡素鸭，甚至还有素啤酒。”

— 张学友



仁慈

“在这个世界上，除了人类以外的其它动物，它们也是有血有肉的，他们也会疼，会痛苦，会有感觉。”

— 刘涛



精神

“只有当您真正成为素食者时，才能深刻的感受素食带给您身体完全不同的变化，以及精神、心灵、性情、情绪全新的升华。”

— 柳翰雅（阿雅）

道德

“原本我的吃素计划只有一年，但当一年到头后，吃素已经彻底变成了我生活习惯里一个不可分割的部分。”

— 高圆圆



准备好去 改变世界

您是强大的。比您想象的更强大。不再食用动物，您将会通过遏止气候变迁和挽救无数的生命而改变历史的进程，这其中也包括您自己——您会看起来并感觉与众不同。



……您知道吗？

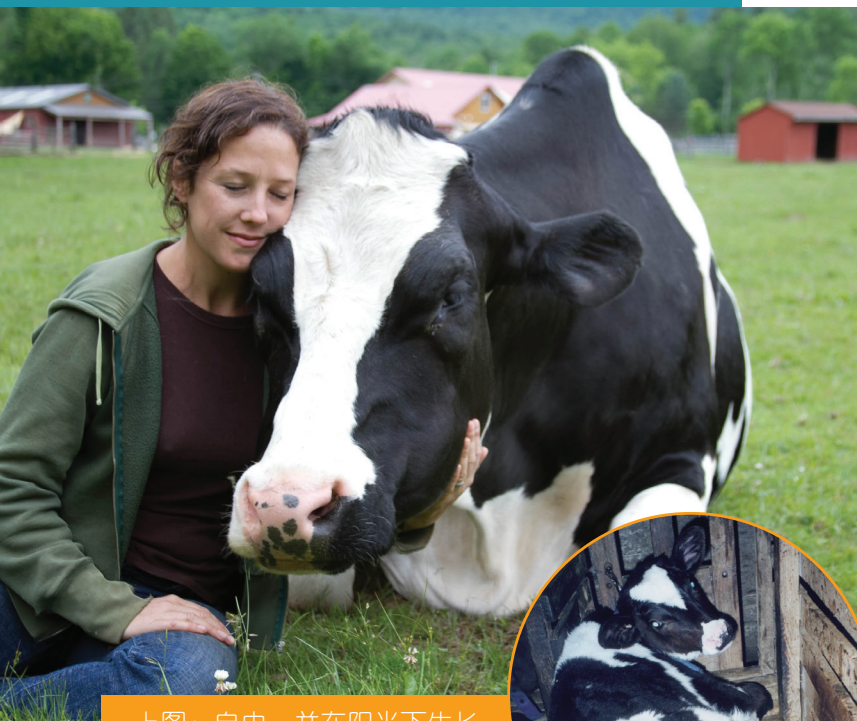
小鸡能够解决数学问题，在同代中分享信息，通过面部特征识别多达100种不同的鸟类，并且具有独特的语言。

有爱的饮食

真实的情况是这样的：活在现今工业化养殖场里的动物们的生活并不幸福。把那些儿童故事书里描绘的悠哉祥和的农场给忘了吧！基本上，那些地方在几十年前就已经不存在了。

在现在的工业化农场里，每年有超过八十亿的动物被囚禁在没窗户的棚子、冰冷狭小的板条箱或肮脏的铁笼子里。绝大多数的这些动物在没有止痛药的情况下被伤害，无法接受兽医的医护，并且最终被屠宰。惨的是他们近乎没有任何法律的保护。简单讲，他们的生活就像是最悲惨的地狱一般。

为数众多的“食用”动物生在悲惨和痛苦的环境中并最终死去。在动物权益维护者的救援下，只有幸运的少数逃离了他们残忍的命运。以下是他们的故事。



上图：自由，并在阳光下生长
下图：生长在工厂化的农场



上图：生长在工业化的农场

下图：自由的荷普



荷普

她的故事几乎是个奇蹟。荷普现在的生活包含了沙浴，在树上栖息，和与她舍裡的女孩朋友们聊八卦。但不是一直都这样的。荷普是在一个蛋鸡场裡的一堆死鸡上被发现的。当一个年轻的援救员拯救了她的命时她已奄奄一息。

成千上万有着和荷普一样遭遇的母鸡，每年每月的被囚禁在现代化鸡蛋生产农场里，而这一切的一切几乎都违背了她们的自然生长的过程。

母鸡都挤在一个一个重叠的铁笼里，每只母鸡的一生只能拥有一张普通A4纸大小的活动空间。她们没法伸展翅膀，行走，或找寻食物。当她们还是小婴儿的时候，她们的喙尖就被一个热熔刀灼平。这是个极端痛苦的程序，而且许多鸡因此因为连吃饭都太痛苦而死于飢饿。

而那些公的根本连一点机会都没有。因为他们不会下蛋，孵出后不久就被杀死。有些活生生地被搅碎，而有些被灌毒气或闷死。

狄伦

狄伦是个讨喜且随和的傢伙。他喜欢做日光浴、啃红萝卜和与他的朋友在一起。

然而这温和巨人的生活并非一直这么好。狄伦在奶酪农场里出生，仅仅一天之后就被拖离他的母亲且被当成小牛肉卖出。当一对好心的夫妻安排他的救援行动时， he 被发现绑在柱子上且躺在他自己的排泄物里。

在小牛肉场里，狄伦本来脖子会被铁链拴在一个几乎大不过他身子的小笼子内，并且会在仅仅16周大的时候被送往屠宰场。

如狄伦的母亲一样的奶牛们也过着凄惨的生活。像所有的哺乳类动物一样，乳牛产的奶是给她的孩子们的。为了要不断的产奶，她们重复地被人工受孕。她们被关在窄小的畜栏内且几乎没有任何空间可以移动。大约四年后她们就会被卖掉并宰杀。

上图：作为食用鸡的生活
下图：新的生活，充满了开放空间



奥菲丽亚

奥菲丽亚是这世界上最好的女朋友。她会在您吃饭的时候相伴，静静坐着聆听您的所有烦恼，甚至跟您一起去美容院做沙浴。

如同我们人类一样，鸡群里也同样存在朋友和家庭并因此紧密的联系在一起，它们也拥有强烈的好奇心，喜欢享受周围自然的环境。不幸的是，就像奥菲莉亚以前一样，鸡群们被装填在肮脏和过度拥挤的小屋里，因为饲养的问题，他们飞速的生长以至于大部分都受到病痛的折磨，比如跛瘸的下肢和心脏病。

他们长得有多快？相当于一个两岁大的婴儿体重高达160公斤！

敏感的海洋生物

鱼能感觉到痛吗？当然能。先进的科学知识告诉我们鱼跟哺乳类动物感觉痛的方式差不多。他们也能感觉到愉悦。是实上，鱼能释放出一种叫催产素的荷尔蒙，跟人类坠入爱河时释放出的荷尔蒙是同一种一样的。

但是海里的生活可不都是爱情故事。商业化的渔船每年残忍地捕捉上百万（没错，是百万）只鱼。

而且鱼类并不是工业化捕鱼下唯一的牺牲者。海豚、海龟和其他野生的海洋动物都被好几里长的网子一网打尽。

养殖场的鱼则是在过度拥挤、肮脏且疾病丛生的环境下被养大的。



上图：应有的休闲生活
下图：工厂化农场中的残酷生活



奥利薇

奥利薇是个勇敢且幸运的女孩。她从一个屠宰场大胆且惊险地逃出而救了她自己的命。

像奥利薇一样的猪在工业化的农场里会不断遭受无情的对待。她们被强迫维持受孕状态并囚禁在窄小的妊娠用铁笼子里，笼子小到连转身、舒适地躺下或从事任何自然的的活动都不可能。这种饲养的常规手段残忍到许多猪因为生活中完全缺少刺激而疯掉。日复一日，年复一年，她们除了咬铁栏杆或用头去撞笼子外什么都做不了。

生产后不久，小猪就被带离他们的母亲，且忍受在没有止痛剂的情况下的肢体毁损，包括切除尾巴和睾丸。

在经过救援并被带到底护所后，奥利薇现在过着惬意的生活，洗泥澡（好吧不如说是在泥里打滚），与她最要好的朋友们在一起。



那“人道”肉可以吗？

很勉强。有极少部分在小规模农场里长大的动物可能会有好一点的待遇，但现实是大多数的这些动物都还是被迫与他们的家人分离和在没有止痛剂的状况下肢体被伤害，而且他们的死亡永远都一样：血腥、残暴且完全没有必要。

那散养的鸡蛋呢？

几乎任何事都要比工业化农牧下的梦魇要好，但悲哀的是，散养并不代表不残忍。事实上散养的母鸡通常也是塞在过度拥挤的畜栏内，喙尖被灼熔，且一旦她们的蛋产量下降就会被宰杀。也别忘了公鸡。就像在工业化农业系统的公鸡一样，他们被认为是没有价值的且几乎是一孵出就被杀掉。



健康才是一个人最大的财富

我们大家都确信无疑的是，健康才是一个人最大的财富。最致命最可怕的不是暴力，不是毒品，也不是车祸，而是心脏疾病——一个冷酷的杀手，而它的存在直接与我们在盘子里的食物是相关的。

轻盈起来

肥胖已经不再只是关乎于人们虚荣心的问题了，肥胖已经成为糖尿病、心脏疾病和中风等疾病的重要病因。

现代科学指出素食者有较低的肥胖率。事实上，避免肉类、奶制品和蛋类的人平均身体质量指数比肉食者低百分之20。这相当于跟同年龄层且身高相近的非素食者比起来轻了14公斤。

看看来自康奈尔大学的营养学专家柯林坎贝尔博士的说法：

“简单讲，您越把动物性食物替换成植物性食物，您就可能变得越健康。”



心脏病！

采取素食是防止心脏疾病强而有力的方式。事实上，最近一个研究发现，变为素食者会将心脏疾病的发病几率降低32%之多。动物性食品通常含有高含量胆固醇和饱和脂肪，是堵塞血管的主要因素。

相反的，植物性食品的饱和脂肪含量很低且不含胆固醇。是的，完全没有胆固醇。况且，降低胆固醇最有效的食物元素是水溶性纤维、不饱和脂肪和植物生化素，而这些几乎都只存在于植物性食物里。

摆脱糖尿病

乙型糖尿病可不是闹着玩的，它会造成心脏疾病、中风、肾衰竭，甚至需要截肢等其他健康问题。有什么能帮助避免乙型糖尿病？健康的素食就可以。 在一项追踪不吃动物制品的人糖尿病发病率的研究发现，跟肉食者相比素食者的糖尿病患病风险低62%。

食用绿色食品

我们都想帮助地球，但是要怎么做？

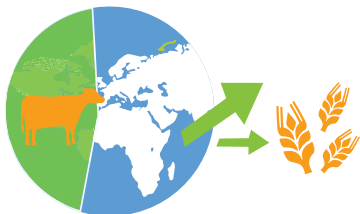
这问题的答案就在您我的眼前，一天三次。通过素食我们能帮助避免全球变暖、热带雨林砍伐和污染，并能同时节省水源和其他珍贵的资源。事实上，饲养动物来当食物制造了比所有汽车、飞机和其他种类的交通形式总和更多的温室气体。再没有比现在更适合通过吃绿色食品来实践绿色生活的时机了。



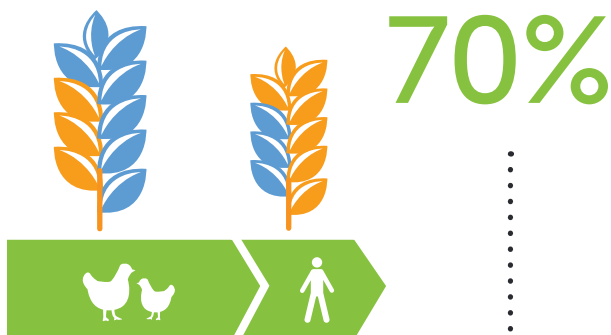
>50%

如果我们饮食里面没有肉、乳制品和鸡蛋，和机动车的碳排放相比，我们可以减少更多的碳排放。到底有多少呢？**50%以上！**

饲养动物做为食物所需的土地（包括用来放牧和种植饲料作物的土地）高达地球土地面积的**30%**。

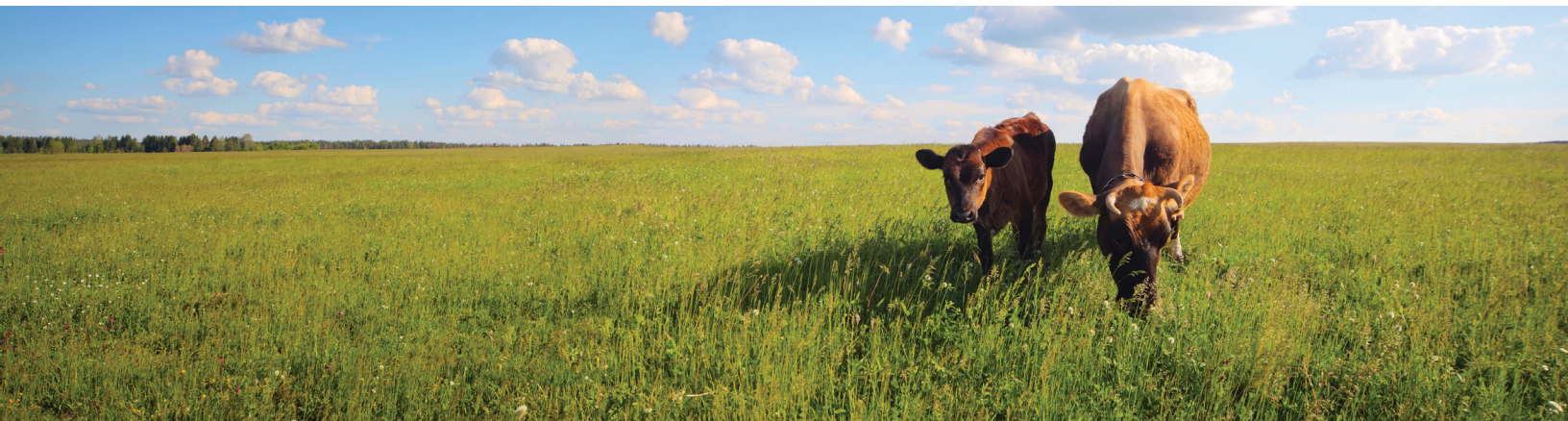
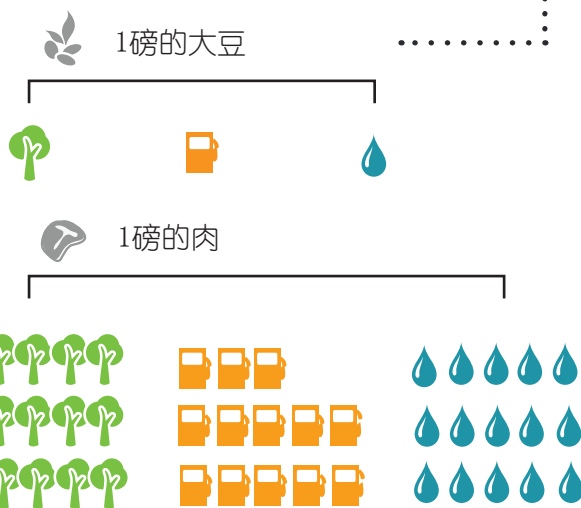


30%



我们种植粮食的**70%**都将用于饲养动物。想象一下，那么多用来饲养动物的食物能养活多少人。

拿生产一公斤的动物蛋白质和一公斤的大豆蛋白质相比较，前者需要**12倍**的土地、**13倍**的化石燃料和**15倍**的水。



基础知识

接下来的几页将通过具体细节带您寻找新的饮食方式。蛋白质，钙，铁？别担心，我们将囊括所有知识。

您知道吗？

.....

在生命的各个阶段，适当规划的素食是健康和营养充足的，包括对儿童和孕妇。





水果类

水果对补充水分是很理想的，并且也是一个很好地摄取纤维、钾和抗氧化剂的选择。苹果、桔子、蓝莓和黑莓都是可以得到这些营养的好选择。**小提示：**用一份水果奶昔来开启您每天的水果之旅吧！

蔬菜

毫无疑问，蔬菜几乎是地球上最健康的食物了。最有营养的有白菜、花椰菜、菠菜和花椒等。**小提示：**多吃不同颜色的蔬菜！因为形成那些蔬菜的颜色是很特别的健康的植物营养素。

种子坚果类

坚果和葵花籽不仅是蛋白质和铁的重要来源，它们还对免疫系统的健康有着很大的帮助。一些最好的来源有花生、核桃、开心果、南瓜子和芝麻等。**小提示：**休息时抓一把杏仁作为一天休闲时间的健康小零食吧！

豆类

各种豆类都是提供大量蛋白质的食物，而且很多豆类也同样是铁的重要来源。芸豆、扁豆、豌豆和豆腐都是这些营养最好的来源。**小提示：**请一定要购买含钙的豆腐哦！这样您不仅可以得到蛋白质，还补充了钙，这会让您的饮食更加健康。

谷类和淀粉类食物

谷物和淀粉类食物都是纤维、铁和蛋白质的重要来源。糙米饭、面条、燕麦片、红薯这几个食物都是健康的好选择。**小提示：**因为五谷杂粮的加工比精白谷类少，所以它们保持了最完整的营养，当然对我们的身体更好啦！

改变和抛弃

拥有丰富多样食物的选择能够带来一个崭新而又充满激情的生活方式，它们的味道就像您记忆中最美味的菜肴一样。接下来我们将为您展现一个我们精心挑选出的菜品构成的一个小列表。不要在意数量的多少，您可以尽情发挥您的想象力来创造、混合出属于您自己最爱的美味菜肴！



猪肉

多种的猪肉替代品其实都同样的美味。

好消息：这同时也大大减少了对猪肉的需求。



牛肉

牛肉爱好者可以尝试蔬菜和谷物做成的“牛肉饼”。

好消息：既没有高胆固醇也减少工厂的杀戮。



海鲜

尝试各式各样素的鱼类、干贝、虾和龙虾。

好消息：大部分此类海鲜都是低脂肪、低卡路里、高蛋白。



牛奶

牛奶替代品有许多是由各种天然成分制作而成的，如大豆、米和扁桃仁奶，不仅天然好喝又富含营养。

好消息：这种调制而成的“牛奶”比普通农场挤出的牛奶高50%的钙。这种“牛奶”富含各种维他命和矿物质。



鸡肉&鸭肉

美味的素食鸡鸭肉种类繁多可供大家尝试。

好消息：这些素食肉的出现不仅能让人们吃到近乎一样的味道，也大量减少了工厂里的残酷杀戮。

快速, 简便, 省钱 打造一份美食

不要紧张，在厨房里您不必成为一个烹饪大师去打造令人垂涎的素食菜肴。只需几个简单的步骤，容易找到的食材，您就能做出令所有朋友们都垂涎的美食。



刺激味觉, 铺上辣椒。

加入蒜、辣椒、西兰花、菠菜、洋葱、竹笋和香料。



进一步提升蛋白质, 加入豆腐或天贝。



白菜是一种超级健康的蔬菜!



寿司



泡姜，酱油或者
其他自己喜欢的蘸酱。



添加更多的
蔬菜：牛
油果，彩
椒，胡萝
卜。



更多的欢
乐：加入
烤豆腐或
天贝。



拉面

添加更多
“活力”：
辣椒酱或者
海苔。



更多蔬菜：
蘑菇、竹笋、
彩椒。



顶部配料：
碎豆腐的加入
可以增添味觉
和营养。



火锅

开始制作！
加入四川花
椒来提色和
辣度。



自我创作！
茼蒿，中国卷
心菜，或者白
菜都是十分好
的选择。



美味混合！
豆腐或素肉，有
它们的加入可以
增加更多的蛋白
质和味觉。



蒸包



实验：不同
的蘸酱有不同
的体验，比如
甜酱，酸酱，
照烧酱。



增添更多实
感，层次感，
口感和蛋白
质，您可以尝
试加入花生。



美味进阶版，
加上蘸料调味
的板豆腐，豆
干，或您最喜
欢的素肉。

中式泡菜，碎
卷心菜，或者
生黄瓜来增添
丰富感。



家庭的问题

如果住在一起的家人都吃荤的怎么办？不用担心，这个方面我们也考虑到了！接下来就是一些小点子，不仅能让您保持家庭和睦也能继续保持素食主义。

不要强制家人们为您改变 没有人愿意被别人评判和被命令去做一切事情。如果他们有兴趣深入了解，他们一定会主动来咨询您。这种低调和被动不仅能保证所有人开心，全家人和睦，它还能逐渐让家人们变得更加开放，从而能慢慢改变饮食。

听从大家 家庭里要互帮互助并站在对方的立场来考虑。如果他们关心您的健康和食物的价格，您一定要让他们放心并且理解他们的关心。告诉他们您在我们的网站上了解到经济实惠的餐饮方案，同时也能获取足量的营养。

树立榜样 首先自己要在素食饮食方面树立榜样。让您的家人完全接受这些可能会花一些时间，但是自己一定要保持乐观积极的心态。如果您能做到足够的耐心保持自我的健康，不久的将来他们也会改变的。

让我们开始 烹饪

感觉就像在您的厨房里做游戏？试试这些美味，无肉食谱，它们会震惊您的朋友和家人。



素麻婆豆腐

材料

一盒老豆腐
一到两汤匙油
组织性植物蛋白
两到三汤匙红油豆瓣酱
一汤匙阳江豆豉
一到两个匀干辣椒，清洗并对半切
少许四川辣椒粉
一杯水
生抽调味
糖适量调味
勾薄芡（葛粉或者玉米淀粉加水混合）
切碎的葱做装饰

食谱来源：Nibble Dish

做法

- 将豆腐切块，放入装了热的澹盐水的盆中静置。
- 锅里倒油加热，加入用水泡软了的植物性蛋白，然后加入红油豆瓣酱，翻炒直到爆出香味。然后加入豆豉和干辣椒（如果您爱吃辣的话），继续翻炒出香味（大概半分钟左右）。
- 倒入半杯水，然后加入豆腐。轻轻地翻动豆腐，搅拌均匀但不要让豆腐碎了。
- 加入糖和生抽调味，然后加入剩下的半杯水调至理想的浓稠度。
- 转小火，然后加入调好的薄芡。勾芡的时候一定要快，芡不要倒得太多，然后轻轻翻炒直到酱汁变得粘稠。
- 撒上碎葱和四川辣椒面。再次将所有的材料搅拌均匀，趁热享用。



咖喱

材料

7个秋葵
7片长豆角
2个茄子，切成小方块，并且油炸
2枚洋葱，切成四等分
2个香茅（柠檬草）
10个炸豆腐
5汤匙咖喱粉
2茶匙盐或随口味
2棵咖喱叶
半杯椰浆（可选）

做法

- 将三汤匙油放入锅中，加热。放入洋葱，香茅和咖喱叶。翻炒出香味。
- 加入咖喱粉和椰浆，搅拌一下。小火煮两分钟。
- 加一杯水煮滚。然后加入长豆角和茄子。再用小火煮两分钟。最后加入秋葵，炸豆腐和盐。

配方来自： [Veganformation](#)



馒头

材料

一汤匙酵母
一汤匙糖
一杯半温水
四杯中筋面粉
一汤匙绿茶粉（可选）

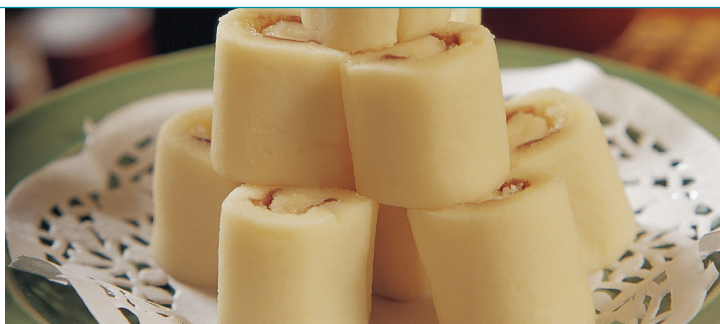
做法

- 拿一个小碗，放入酵母和糖。然后撒上四汤匙的温水。静静放置15分钟。
- 在碗里倒入面粉。倒入之前做好的酵母液，绿茶粉（以自己的口味选择放或者不放），还有剩下的水。把面粉混合揉成团。
- 菜板撒上些许面粉，把面团放在菜板上揉至光滑。把面团放回碗里，用湿润的湿布盖住面团一小时。面团膨胀到两倍大，且内部充满气泡和蜂窝组织时，发面就算是完成了。用手继续揉压面团，将里面的空气挤出。再次盖上湿布放置20分钟。
- 再次揉压面团成长条形状。切成小卷。然后上锅蒸10分钟左右。确保将每个面团间隔至少4公分。因为馒头在蒸的过程中会膨胀变大。
- * 大约是20份（取决于您做的多少）。

食谱来自：开源食

无蛋烘培

饼干？马芬？蛋糕？不加鸡蛋？没问题。烘培时，试试以这些健康的选择来取代一个鸡蛋吧。



半个香蕉压泥



1/4杯苹果泥



+



一汤匙醋加一茶匙小苏打粉



素饺子

材料

一包饺子皮
一把萝卜
一把芥菜
一把白菜
一把香菇
一把蚝菇
一把毛木耳

沾酱

适量醋
适量辣椒油
适量酱油

做法

- 一锅开水，快速加入蘑菇和芥菜，然后把它们捞出来切成小丁。将萝卜，白菜和毛木耳切碎。
- 把木耳和萝卜放一个碗里混匀。然后再拿一个碗放芥菜和毛木耳。最后第三个碗里放入白菜和耗菇。它们都将用于饺子馅。
- 现在我们可以开始包饺子啦！取饺皮一张于掌心，沾水抹在饺子皮边缘。放入适量馅，将饺皮对折封口成半圆形。饺子皮边缘推出褶皱，捏的时候注意包的严实不会露馅。
- 烧一锅开水，然后放入一茶匙植物油。一次放入10个饺子左右。然后煮4-5分钟直到它们浮起熟透。
- 最后，将沾酱材料混匀（量由自己掌控）。饺子沾着吃。

需要更多的食谱和建议？请尝试这些书籍。



饮食计画

早餐

中餐

晚餐

星期一



粥



松仁玉米



菠萝蒸饭/
菠萝炒饭

星期二



素菜豆渣蛋
糕



葱油饼

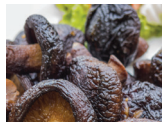


炖蔬菜

星期三



饭团



烤香菇



拉面

星期四



豆浆油条



炖竹笋和米
饭



爆炒蔬菜

星期五



馒头



萝卜糕



咖喱

星期六



燕麦片



素食麻婆豆
腐



中式调味
饭

星期天



包子(素食
包)



烤蔬菜



火锅



炒饭

材料

- 1/4茶匙姜黄
- 1/4茶匙生姜粉
- 1/2茶匙盐
- 1/8茶匙黑胡椒
- 您可以任选几种蔬菜。我们建议您选花椰菜，红辣椒，小胡萝卜，芹菜，青椒或西红柿。
- 素食鸡肉或豆腐（可选）

做法

- 拍蒜，待用。
- 中火热锅，加油。
- 添加您所选择的蔬菜，香菇，以及素食鸡肉或豆腐（如果要的话）。
- 炒熟后开始散发香味时，再加入醋和蒜，爆香，一分钟就足够了！
- 加入其他所有的配料一起炒，转小火，经常翻动，直到所有配料都熟透。
- 可以配酱油，趁热享用。

食谱来自： Kitchen Stewardship



罗汉斋

材料

- 6块炸豆腐
- 1杯荸荠（马蹄），切成两半
- 3汤匙素蚝油
- 2汤匙酱油
- 2茶匙糖
- 2汤匙麻油
- 2汤匙木薯淀粉
- 6瓣大蒜，切碎
- 2杯水
- 适量油

- 用沸水速煮荷兰豆（为了去掉不良气味）然后把它放在冷水中放置到一边。把蚝油，木薯淀粉，糖，香油，和适量的水混合在一起，然后放置在一边。
- 在炒锅里放入油，然后放入一半的大蒜量爆香。加入白菜白色的部分炒一分钟。然后加入白菜绿色的部分再炒三分钟或至炒熟。把白菜取出放一边。炒锅里再次放入油，然后把剩下的大蒜放入锅中爆香。加入香菇炒一分钟。然后加入胡萝卜，玉米笋和荸荠翻炒两分钟。
- 加入豆腐，草菇，炒过的白菜和酱料，不断翻炒四分钟。如果需要的话可以加入一些水。加入适量盐来调味，然后加入荷兰豆，就可以上啦！

配方来自： Ang Sarap

特殊需求饮食

不管您是年轻或年老，运动员或沙发懒人，良好设计过的素食都能提供您身体需要的能量。



怀孕期 — 素食对所有人群的所有年龄层都很合适，包括孕妇。怀孕的妇女需要留心健康的体重增加（整体平均11到16公斤）和营养摄取，因为这段时间的营养需求增加了。确保足量的摄取

广泛种类的食物：从豆子、小扁豆、豌豆、坚果、坚果酱、种子和绿叶蔬菜中获得蛋白质，从亚麻仁籽、大麻籽、奇雅子、核桃、大豆制品和绿叶蔬菜中获得能帮助大脑发育的欧米茄

3脂肪酸，从富含铁质的食物（豆类、绿叶蔬菜、海藻类、小扁豆和芝麻酱）中获取铁，并跟富含维生素C的食物（水果、青椒、西兰花和羽衣甘蓝）一起吃。

运动员 — 由于在训练和赛场上要求有高度的氧气补给和体力恢复方面的需求，富含抗氧化物和植物生化素的饮食对运动员是十分有益的。有足够用来维持能量需求的卡路里和大量的富有色彩的水果和蔬菜，素食对运动员是很理想的。

来自世界各地的素食美味

成为一个环球旅行家！
当外出就餐，地域性餐厅证明是素食美食的宝库。看看我们的首选的国际美食。



您已经以一种新的，健康的，和富有同情心的方式迈出了第一步。您是在尝试一个令人兴奋和充满乐趣的旅程！请记住，这是关于进步，而不是完美。如果您犯了一个错误，不要浪费宝贵的时间，把自己打倒。只要在之前中断的地方继续坚持下去，明白您正在做最好的自己。您走的每一步，不管大或小，都是朝着正确方向迈出的一步。您是善良，和平与慈悲的力量。现在开始，让我们一起改变世界！

做得棒极了！



悯惜动物

富有同情心

悯惜动物(MFA)是一个防止残忍对待家畜，并通过教育，法制宣传，秘密调查，以及通过企业宣传，推广食物选择与策略的非营利性组织。

请加入我们<http://www.66veg.com>

