

Miksi Laktovegetaristi

- Joka viides intialainen onkin laktovegetaari (1,468,075,773)
- Yleensä valintaan vaikuttaa terveydelliset, eettiset ja ekologiset syyt.
- laktovegetaristeja on arvioitu olevan noin **1-2 % maailman väestöstä.**
- Kasvisten syömistä suositellaan sillä niistä saa paljon ravintoaineita, kuten c-vitamiina ja kaliumia sekä ravintokuitua.
- Arviot maailmanlaajuisista vegetaristeista 5-10% väestöstä, mutta tämä luku sisältää sekä laktovegetaristit että muut vegetaariset ruokavaliot.





menu

- **Kasvispasta** – täysjyväpasta vihanneksilla
- **Kasviscurry**
- **Erilaiset pizzat**
- **Kasvislasange**

Kiitos ku kattoit

Made in Bangladesh

