

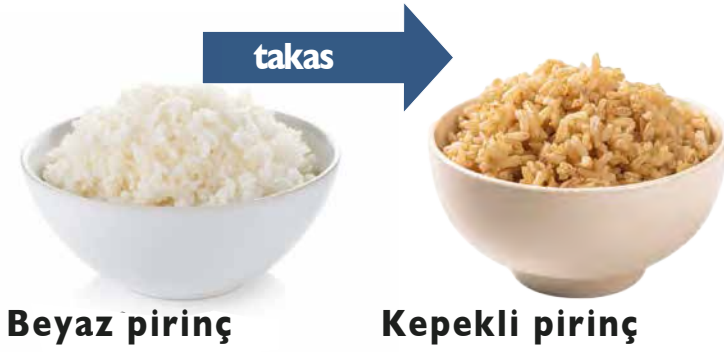
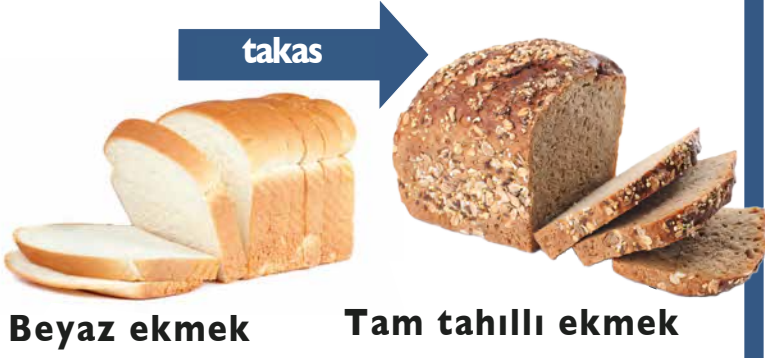
Sağlıklı Bitkisel Takaslar



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Daha sağlıklı beslenmeye başlamak

Basit takaslar



Elena Holmes MSc
Kate Dunbar, Patient Advocate

Daha fazlasını öğrenmek için
bu ücretsiz meydan okumaya
katılın.



Sağlıklı Bitkisel Takaslar



Daha sağlıklı beslenmeye başlamak

PLANT-BASED
Health Professionals UK

Basit takaslar

Kahvaltı



kuru veya yaş
meyveli yulaf lapası

Tost ekmeği üzeri
bakliyat ezmesi



Öğle yemeği



Mercimek köftesi

Bakliyat salatası



Akşam Yemeği

Nohut yemeği



Sebze sote



Elena Holmes MSc
Kate Dunbar, Patient Advocate

Daha fazlasını öğrenmek için
bu ücretsiz meydan okumaya
katılın.

