VIŠJA SKROKOVNA ŠOLA ZA KOZMETIKO IN VELNES LJUBLJANA

SEMINARSKA NALOGA

VEGANSTVO

Mentor predavanja: Jelica Bregar, prof.

Mentor podjetja: Beti Lampič

Napisala: Lara Rozman

Britof. 6. 9. 2017

Kazalo

1. IZJAVA 4
2 UVOD 5
3 CITATI ZNANIH OSEBNOSTI 6
4 KDO SO VEGANI? 7
5 POZITIVNE LASTNOSTI VEGANA ZA ŽIVALI 7
6 RAZKRIVANJE ŽIVALI 7
7 ZA LJUDI 8
8 PREHRANA 9
9 PREHRANA, KI JO POTREBUJEMO V VSAKDANJU: 9
9.1. Beljakovine: 9
9.2. Vitamini: 9
9.3. Ogljikovi hidrati: 10
9.4. Minerali: 10
9.5. Maščobe: 10
9.6. Esencialne maščobne kisline: 10
9.7. Elementi v sledovih: 11
10. ZELENJAVA, KI SPADA SKUPAJ 11
11. KAJ JE VEGANSKA PREHRANA? 11
12. Zdravilna lastnost domačih sestavin 11
12.1. Zdravilna moč jagod 12
12.2. Zdravilna moč belega zelja: 12
12.3. Domači recept prosti menstrualnim motnjam: 13
13. Recepti za en dan 13
13.1. Zajtrk: 13
13.2. Kosilo: 14
13.3. Večerja: 14
14. Nadomestki: 16
15. Viri in literatura: 17
16. KNJIŽNA LITERATURA: 17
17. Literatura slik: 17

Kazalo tabel:

Tabela 1: Prikaz kombinacije hrane i

Kazalo slik:

Slika 1:Citat 6
Slika 2: Vse živali želijo živeti 7
Slika 3: Beljakovine 9
Slika 4: Vitamini 9
Slika 5: Zdravilna moč jagod 12
Slika 6: Belo zelje 12
Slika 7: Ajdova kaša z jabolki 13
Slika 8: Testenine z vegansko bolonese omako 14
Slika 9: Zelenjavna juha s popečenimi kruhovimi kockami 15
Slika 10: Kokosovo mleko 16
Slika 11: Sojino mleko 16
Slika 12: Mandljevo mleko 16

1. IZJAVA

Študentka, Lara Rozman, izjavljam, da sem avtor seminarske naloge, ki sem ga napisala pod mentorstvom namestnice mentorice podjetja Beti Lampič, in da dovoljujem morebitno objavo seminarske naloge na spletnih straneh fakultete.

V , _____ Podpis:_____

2 UVOD

Zakaj ljubimo pse in mačke, jemo prašiče in kokoši in se oblačimo v živalsko kožo?

Veganstvo ni način prehranjevanja, temveč način življenja, saj se borijo, da bi svet deloval v miru in z ljubeznijo, to pa pomeni, da za svoje potrebe ne izkoristijo nobene živali.

Ljudje živimo v matrici. Mi smo učeni kar so nas učili naši starši in kar so učilu njihovi starši in njih njihovi. Noben se pane vpraša je res to potrebno? Je res potrebno mučiti in ubiti nedolžno žival, za našo zabavo, našo prehrano ali pa celo za oblačila.

Žival čuti, da se bliža njen konec in tudi v času njenega krutega življenja trpi z lenobo, pomankanje njenih potreb po njenem naravnem nagonu. Zaradi vsega stresa in žalosti,… se to prenese na proizvode meso, mlečne izdelke, jajca, morske jedi. Zato je v svetu vedno več nesrečnih judi. Zakaj ima vedno več ljudi težave s svojo kožo, prebavo, s spominom, na splošno s svojim zdravjem? Zaradi živalskega produkta. Veste, da smo edina "sorta", ki skozi vsa obdobja pijemo mleko? In še to ne materino ampak od krave, ki proizvede svoje mleko za svojega telička, ampak zaradi potreb ljudi teliček ne dobi svojega mleka, ampak je hranjen s umetnim mlekom.

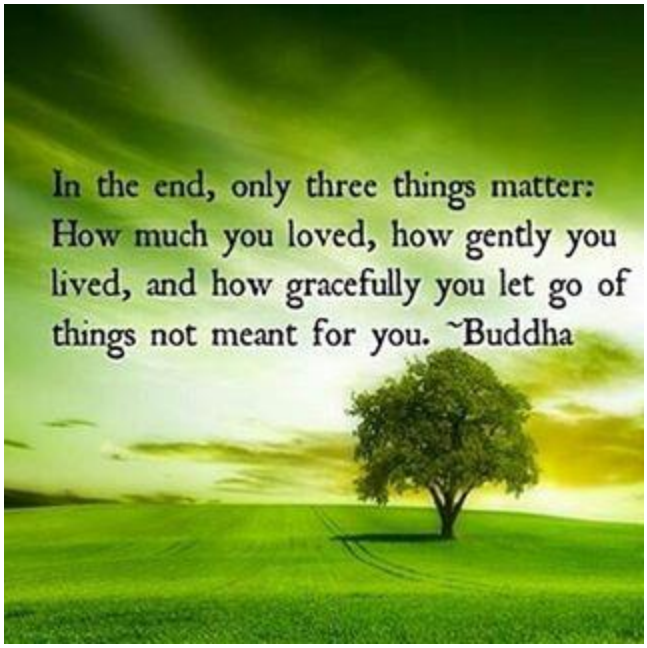
Večina se ne zaveda, da ima najboljšo hrano pred hišo na svojem vrtu, kjer raste zdrava in sočna zelenjava in sadje polna beljakovin, vitaminov in maščob. Za večino primerov nam ni potrebno stopiti k zdravniku, ker imamo vse potrebne sestavine za vsako bolezen doma. Ni nam potrebno jemati dodatnih tablet, ampak pogledamo v kateri hrani je največ npr. železa in ga redno vnašamo v naše telo.

3 CITATI ZNANIH OSEBNOSTI

Albert Einstein:
"Če človek stremi k pravičnemu življenju, naj se najprej odpove škodovanju živali."

Hipokrat:
"Duše vseh živih bitij so enake, čeprav so njihova telesa različna."

Leonardo Da Vinci:
"Prišel bo čas, ko bodo vsi ljudje na umor živali gledali enako, kot zdaj gledajo na umor človeka."



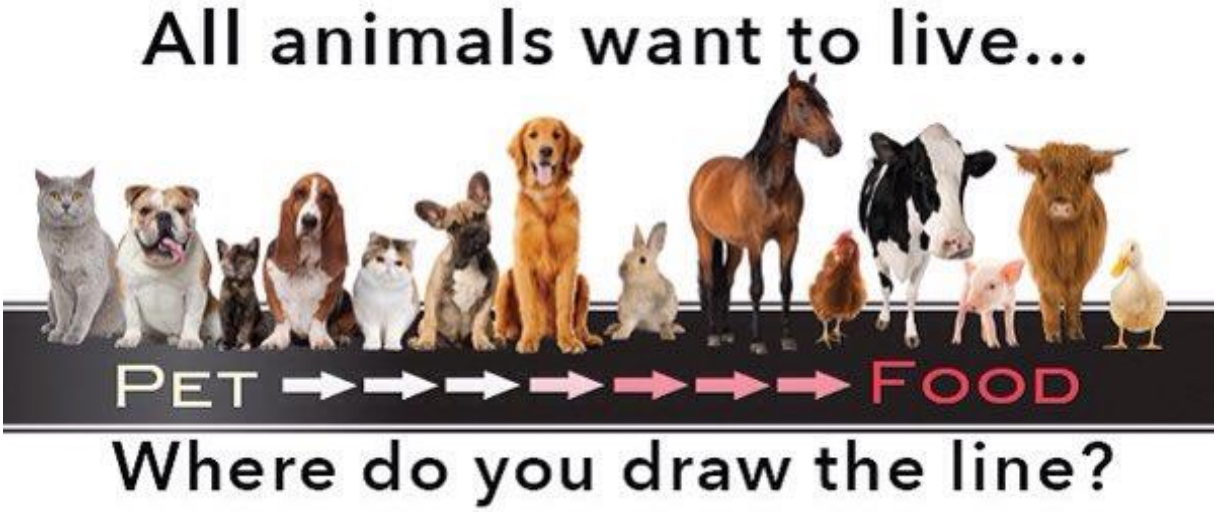
Slika 1:Citat

4 KDO SO VEGANI?

Donald Watson je bil prvi, ki je spregovoril o veganstvu. Beseda "vegan" se prvič pojavi v letu 1994, ko jo Donald Watson v veganskem društvu v Veliki Britaniji zapisal: ***"Veganstvo je način življenja, ki teži k izključitvi (kolikor je mogoče in izvedljivo) vseh oblik krutosti in izkoriščanja živali za hrano, obleke in druge namene."***[1]

Po definiciji vegansko ne pomeni način prehranjevanja, ampak način življenja. Saj se vegani ne prehranjujejo s proizvodi živali in jih ne uporabljajo za oblačila, za zabavo in higieno. To so mlečni izdelki, morske jedi, meso, jajca, volna, krzno,…

5 POZITIVNE LASTNOSTI VEGANA ZA ŽIVALI



Slika 2: Vse živali želijo živeti

Za hrano zakoljejo v klavnicah vsake 15 minut 4.569 krav, 19.936 prašičev, 722.681 kokoši, 8.183 ovc in 72 konjev.

Večina od nas ima doma kakšnega ljubljenčka, ki si ne predstavlja, da bi bil primoran ga ubiti za hrano ali obleko,… Naši ljubljenčki so z nami, ko smo otožni in potrebujemo tolažbo, so tudi naši sostanovalci,… V večjih mestih oz. državah se večino ljudi ne zaveda od kod dobivamo meso, mleko, jajca, blago,… saj še niso stopili v stik, da bi bili primorani gledati ali pa mogoče ubiti nedolžno bitje. Večina nas gre samo v trgovine in kupimo, kar nam ponujajo, ne vedoč kaj dejansko kupimo. Ljudje, ki delajo v mesnicah so morali pozabiti na sočutnost.
Živimo v matrici. Učeni smo, da je to naša hrana za preživetje (krave, pujsi, kokoši,…) Na kitajskem imajo svojo zgodbo in so prepričani, da morajo za dobro zdravje jesti pse in mačke, kar se nam zdi mučenje in nečloveško, čeprav delamo mi isto. (Povzeto iz video predavanja 101 razlog zakaj biti vegan)

6 RAZKRIVANJE ŽIVALI

- Kokoš
  Piščancu že pri parih dneh odščipnejo kljun, ga zaprejo v kletko ali pa prostor, kjer ne more razpreti kril, se počuti otresnjeno, kar pripelje do raznih obolenj, deformacij,…

Moške spole že kot piščančke vržejo kot kup smeti v koš, ker od njih nimajo nobene koristi.

- Krava
  Naj Vam povem, da smo ljudje edina "živalska" rasa, ki pijemo mleko celo življenje in da smo učeni piti samo kravje mleko. Ste kdaj pomislili, da bi pili pasje ali pa katere druge živali mleko? Ne. Ker ste tako učeni. Naj Vam predstavim žalostno življenje naših krav. Naše krave so posiljene. (umetno jih oplodijo), ko dobijo telička, ga ne morejo "pocrkljati" in nahraniti, ampak dajo teličku umetno mleko, da bi več mleka ostalo za ljudi, ter ga takoj zvlečejo v boks, kjer se kot navihan teliček ne more igrati. Če je teliček ženskega spola se jo obdrži (zaradi mleka), moške spole pa po enem mesecu, po prekomernem hranjenju odvedejo v klavnico. Statistika:
  - Zaradi nove tehnologije, ki vnese celoten zarodek in ne samo semen je oplojenih večina krav
  - Zaradi zahtev ljudi po večji količini mleka krave molzejo 2-3 krat na dan 7-10 mesecev. Tudi med nosečnostjo
  - V resnici krava proizvede samo 3 litre na dan za svojega telička, zdaj teliček ne dobi nič, krava pa proizvede 30 litrov na dan.
  - Kravje vime lahko tehtajo tudi do 50 kg
  - Za večjo proizvodnjo mleka krave hranijo s koncentriranimi beljakovinami
  - Krava živi 20-25 let, ampak zaradi preobremenitve, fizične in psihične se življenjska doba krave skrajša na 5 let
  - Zaradi slabe higiene in nasilnih strojev, ki poškodujejo vime, večina krav zboli z zamašitvijo vim
  - Zaradi lenobe dobijo krave mastitis
- Ovca
  Ovčja volna se uporablja za obleke. Verjamemo, da ovcam delamo uslugo če jih pobrijemo, ampak se motimo. Ovce so gulijo, tako kot vse živali in ji zraste ravno prav za čez zimo. Na žalost pogine več milijonov ovc čez zimo zaradi podhladitvi.

7 ZA LJUDI

"Če bi klavnice imele steklene zidove, bi vsi bili vegetarijanci."– *Paul McCartney*

Večina se nas ne zaveda, da ljubimo pse in mačke, jemo pujse in kokoši, ter se oblačimo v kravje kože, brez kakršne koli slabe vesti in rasizma. Tako smo učeni, tako kot običaji za poroke, zakaj imeti belo obleko, če imaš lahko katero koli drugo? Zakaj bi se sploh poročil, če ti ni do tega? Vse smo naučeni in skozi leta so se nekateri spopadli s to matrico in začeli delati to kar jih vseli.

8 PREHRANA

Veganska prehrana zmanjšuje nastanek raznih bolezni, kot so kronične bolezni (debelost, sladkorna, srčno-žilnih bolezni in rak). Primerna je za ljudi v vseh življenjskih obdobjih (starejši, otroci, dojenčki, nosečnice in športnike).

Večina misli, da pridobimo največ glavnih vitaminov, beljakovin, mineralov,… iz mesa, mleka in jajc, kar se motijo.
Mleko znižuje raven ph v našem telesu. Ko pijemo mleko se telo brani in od kosti daje telesu kalcij. St tem pride do vedno več zlomov in šibkosti kosti.
Mleko povzroča razne bolezni, kot so mozoljavost, artritis, alergije, bolezni srca in ožilja, debelost, glavobol, osteoporoza, rak, ledvične bolezni…
Meso nas oslabi in naredi šibke. Večina misli, da je meso tisti, ki ti daje moč in skulpturo telesa.
Ker so živali v stresu in strahu se tudi na kakovosti pozna, kar vpliva tudi na naše telo in razpoloženje.

9 PREHRANA, KI JO POTREBUJEMO V VSAKDANJU:

9.1. Beljakovine:

Beljakovine so pomembne za našo presnovo in obnovo najdemo, jih v stročnicah (fižol, bob, čičerika, leča, dhal, azuki, grah).

Slika 3: Beljakovine

9.2. Vitamini:

Slika 4: Vitamini

Vitamini so topni in jih najdemo v rastlinah, v večini v sadju. Vitamine je zelo potrebno dnevno vnašati v naše telo za njegovo pravilno delovanje. To so

- **Vitamin A** varuje in obnavlja sluznico. Najdemo ga v korenju, paradižniku, temnozelene listnate zelenjav, kot so špinača, brokoli, blitva, ohrovt. Najdemo pa tudi v sadežih z rumenim mesom, to so melone, marelice, breskve.
- **Vitamin** B nam olajša utrujenost, živčnost, bolečine v mišičju, prebavne motnje, težave s srcem in pri pomankanju kondicije. Hkrati nam pomaga pri presnovi ogljikovih hidratov,

dobre živce in možgane. Najdemo ga v bananah, breskvah, dateljnih (Vitamin B5), ananasu (Vitamin B12)

- **Vitamin C** je pomemben za bele krvničke, te se potem lažje borijo prosti virusom in bakterijam. Najdemo ga v svežem sadju to so: limone, grenivke, pomaranče, kivi, jabolka, grozdje, bezeg, ribez, kosmulja. Najdemo ga tudi v šipku in v rakitovcu. Najbolj priporočljivo je pojesti v prvotnem stanju in ga ne uživati v sokovih.
- **Vitamin D** najdemo ga v gobah. Priporočljivo pa je, da ste vsak dan na soncu, ker je to glavni vir D vitamina.
- **Vitamin E** najdemo v rastlinskih maščobah, v soji, fižolu, koruzi, avokadu, ananasu, semenih in zrnih. Ščitijo kožo pred alergičnimi izpuščaji in varujejo kožne celice.
- **Vitamin K**

9.3. Ogljikovi hidrati:

Ogljikovi hidrati so zelo pomembni v našem telesu za moč, duševno čilost, boljšo koncentracijo, in optimizem. Najdemo ga v sadju in zelenjavi.

9.4. Minerali:

Minerali so anorganske snovi (nežive kovine), ki jih rastline s pomočjo deževnico vsrkajo vase.

- **Kalcij** najdemo v zeleno listnati zelenjavi, kolerabica, kodrolistni ohrovt, cvetača, brokoli, zelje, brstični ohrovt, ohrovt, fige, pomaranče, mandlji, pistacije, lešniki, laneno seme, sončnično seme, sezam, soja, čičerika, tofu, rastlinsko mleko, sojini izdelki in kosmiči.
- **Železo** najdemo v čičeriki, leča, fižol, soja, tofu, rozine, goji jagode, sojini izdelki, bučna semena, indijski oreščki, fige, sončnično seme, sezam, suhe slive, pšenica in peteršilj.
  Priporočljivo je, za boljši učinek, da zelenjavo in sadje, ki vsebujejo železo mešate skupaj s hrano, ki vsebuje vitamin C (pomaranča, paradižnik in surova zelena zelenjava)
- **Cink** najdemo jih v zeleni solati, stročnicah, oreščkih, semenih in žitu.

9.5. Maščobe:

Maščobe so maščobne kisline, ki pripomorejo k našemu zdravju in sreči. Pospešujejo sintezo hormonov in prenašanju snovi vitaminov A, E in D za mitohondrije.

9.6. Esencialne maščobne kisline:

- **Omega 6** najdemo v oreščkih, raznih semenih, avokadu, žitu in rastlinskem olju
- **Omega 3** najdemo jih v lanenih semenih in chia semenih,

9.7. Elementi v sledovih:

- **Jod** najdemo v morskih algah in jodovi soli. Joda ne smemo vnesti v naše telo, ker preobremeni ščitnične žleze.
- **Selena** največ najdemo v brazilskih oreščkih, najdemo pa ga tudi v koruzi, pšenici, soji, sončničnih semenih, orehih in rozinah.

10. ZELENJAVA, KI SPADA SKUPAJ

Tako kot pri tabletah in alkoholu je treba tudi pri prehrani paziti kaj damo skupaj. Lahko, da določena skupina hrane ne paše z drugo ker se vitamini med seboj izničijo. V prilogi je tabela, ki predstavlja skupino hrane, ki se lahko prekriva na vašem krožniku. (Priloga1)

11. KAJ JE VEGANSKA PREHRANA?

Marsikdo si ne predstavlja, kaj potem vegani jedo. Vegan je podobna različica vegetarijanca s to razliko, da vegani ne jedo mesa (katerega koli, kopenskega ali morskega), mlečnih izdelkov, jajc in medu, ampak to še ne pomeni da ne morejo jesti hamburgerjev, palačink, lazanje,… Vse se nadoknadi, ne s praškom in umetnimi snovmi, doda se z rastlinskimi prehranili.

Uravnotežena veganska prehrana je sestavljena iz:

- Škrobna živila
- Stročnice
- Zelenjava
- Sadje
- Oreščki in semena
- Gobe in alge

12. Zdravilna lastnost domačih sestavin

Vsa hrana, ki jo imamo na vrtu je polna vitaminov, beljakovin in mineralov. Če pravilno zmešamo med seboj pravilne sestavine si lahko tudi naredimo domačo lekarno. Predstavila Vam bom zdravilno moč domačega sadja in zelenjave, ter kako naredite zdravilo za eno od tipičnih boleni.

12.1. Zdravilna moč jagod

Recept:

- 300 g jagod
- Lonček jogurta.

Jagode dobro umijemo (še posebej, če so uvožene) in jih zmešamo skupaj z jogurtom.

Pomagajo pri:

- Razstrupitvi črevesja
- Lajšanju prebavnih motenj
- Krepitvi imunskega sistema
- Pospeševanju presnovi
- Pospeševanju rasti krvnih celic
- Zniževanju vode v tkivih
- Znižujejo krvni tlak
- Krepitvi las, kosti in koži
- Povečanju spolnega poželenja

Slika 5: Zdravilna moč jagod

12.2. Zdravilna moč belega zelja:

Recept:

- 500 g belega zelja
- 1 čebula
- 1jedilna žlica kisa
- 1 jedilna žlica olja
- Zeliščna sol
- Kumina

Zelje najprej očistimo, operemo in narežemo na trakce. Čebulo olupimo in narežemo na manjše koščke in popražimo na olju. Dodamo malo vode, zelje, kis in začimbe. Vse skupaj kuhamo na zmernem ognju 15-20 min.

Pomaga pri:

- Presnovi ogljikovih hidratov
- Poživljanju možganov in živčevju
- Izboljševanju razpoloženja
- Krepitvi koncentracije
- Živčevju in sproščanju
- Dobrem spancu
- Boljši odpornosti prosti stresu
- Imunskemu sistemu
- Nastajanju krvi

Slika 6: Belo zelje

- Celične dihanju
- Delovni sposobnosti
- Nasajanju barvil v koži in laseh
- Pospeševanju rasti celic
- Pomankanju spolne sle
- Hujšanju

12.3. Domači recept prosti menstrualnim motnjam:

- Porcija ledenke
- Porcija berivke
- 1 pomaranča
- 1 jabolko
- 1 kivi
- 1 banano
- Limonin sok
- Ščepec soli in sladkorja
- 1 jedilna žlica sončnih semen
- Svež peteršilj
- Polnozrnata žemlja

Priprava:

Vse sestavine narežemo ali na sesekljamo. Na koncu še dodamo limonin sok.

13. Recepti za en dan

Predstavljam Vam jedilnik, za en dan:

13.1. Zajtrk:

Ajdova kaša z jabolki

Avtor: Aleš

Sestavine:

- Kuhana ajdova kaša
- Naribana jabolka

Slika 7: Ajdova kaša z jabolki

Priprava:

Kuhano ajdovo kašo in naribana jabolka zmešamo skupaj in postrežemo.

13.2. Kosilo:

Testenine z vegansko bolonese omako

Avtor: Iris

Sestavine: (2 osebe)

- 1 pločevinka paradižnikove mezge ali pelatov
- 50 gramov sojinih koščkov
- 200 gramov (polnozrnatih) testenin (brez jajc!)
- 3 korenčki
- Majhna pločevinka vloženega graha
- 100 gramov svežih gob (na primer šampinjonov), narezanih na lističe
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 2 jedilni žlici rastlinskega olja
- Sol in poper
- Sveža bazilika ali peteršilj

Slika 8: Testenine z vegansko bolonese omako

Priprava:

Na rastlinskem olju popražimo čebulo in česen. Dodamo narezano korenje in ga 15 minut dušimo, dodamo gobice in grah. Na koncu dodamo še paradižnikovo mezgo in začinimo. Na zmernem ognju kuhamo še 15 minut, da se omaga zgosti in sestavine med seboj premešajo.

Skuhamo še testenine in na koncu vse skupaj premešamo. Na vrhu lahko še dodamo sveža zelišča.

13.3. Večerja:

Avtor: Katjuša

Zelenjavna juha s popečenimi kruhovimi kockami

Sestavine: (2 osebi)

- 200 g krompirja
- 200 g poljubne zelenjave (npr. korenja, cvetače, zelja, fižola, graha ...)
- Sol*
- Začimbe in dodatki po želji (npr. čebula, česen, por, drobnjak, kumina ...)
- 2 kosa kruha (brez mlečnih izdelkov in aditivov živalskega izvora)

- 1 strok česna
- Olje*

Slika 9: Zelenjavna juha s popečenimi kruhovimi kockami

Postopek:

Krompir in ostalo zelenjavo olupimo, učistimo in narežemo, ter damo kuhat. Vodo začinimo.

Ko je zelenjava kuhana jo zmešamo s paličnim mešalnikom, da dobimo gosto juho. Kruh narežemo na kocke in ga popečemo na zmernem ognju.

Vse skupaj zmešamo in postrežemo. Po želji lahko na vrhu posujete sveža zelišča.

14. Nadomestki:

1 jajce:

- **1/4 skodelice jabolčne kašice**
- **1/2 pretlačene banane**
- **1 žlica zmletih lanenih semen ali chia semen + 3 žlice vode**
- 1/4 skodelice rastlinskega olja
- 2 žlici vode + 2 čajni žlički pecilnega praška

Mleko:

- Sojino mleko
- Mandljevo mleko
- Kokosovo mleko
- Riževo mleko
- Lešnikovo mleko
- Orehovo mleko
- Ovseno mleko

Slika 10: Kokosovo mleko

Slika 11: Sojino mleko

Slika 12: Mandljevo mleko

Priloga:

Tabela 1: Prikaz kombinacije hrane

Solata/zelena								
Ne škrobna zelenjava								
Škrobna zelenjava								
Maščobe								
Kislo sadje								
Srednje kislo sadje								
Sladko sadje								
Lubenica in melona								
SKUPINE HRANE	Solata/zelena	Ne škrobna zelenjava	Škrobna zelenjava	Maščobe	Kislo sadje	Srednje kislo sadje	Sladko sadje	Lubenica in melona

Legenda:

SLABA KOMBINACIJA

V REDU KOMBINACIJA

ODLIČNA KOMBINACIJA

Solata/zelena:

- Blitva
- Kristalka
- Ledenka
- Motovilec
- Ohrovt
- Radič
- Regrat
- Špinača
- Zelena

Ne škrobna zelenjava:

- Brokoli
- Brstični ohrovt
- Cvetača
- Jajčevec
- Koleraba
- Kumara
- Ohrovt
- Okra
- Paprika

Škrobna zelenjava:

- Grah, mlad
- Pesa
- Sladek krompir
- Koruza, sladka
- Topinambur

Maščobe:

- Avokado
- Kokos
- Konopljino seme
- Laneno seme
- Lešnik
- Makadamija
- Mandelj
- Oreh
- Pistacija
- Sezamovo seme

Kislo sadje:

- Jagoda
- Kivi
- Kosmulja
- Limeta
- Mandarina
- Paradižnik
- Pomaranča
- Ribez

Srednje kislo sadje:

- Češnja
- Grozdje
- Hruška
- Jabolka
- Maline
- Mango
- Marelica
- Nektarina
- Papaja
- Robida

Sladko sadje:

- Datelj
- Grozdje (sladko)
- Kaki
- Suho sadje

Melona in lubenica:

- Melona
- lubenica

15. Viri in literatura:

http://vegan.si/za-zivali/zivali-izkoriscane-za-oblacila/volna/

http://vegan.si/za-zivali/zivali-izkoriscane-za-prehrano/jajca/

http://vegan.si/za-zivali/zivali-izkoriscane-za-prehrano/mleko-mlecni-izdelki/)

http://www.drmcdougall.com/health/education/recipes/

http://www.veganstvo.net/ali-ves/mleko/

https://issuu.com/vegan.si/docs/priprava_veganskih_jedi_v_restavrac

https://www.mojezdravje.net/7-veganskih-nadomestkov-za-jajca/

www.presnikoticek.si

www.veganeasy.org

16. KNJIŽNA LITERATURA:

30-dnevni veganski jedilnik, Enostavnega veganskega izziva; www.veganeasy.org/slovenia

Veganski citati znanih osebnosti; Pripravili: Bojana Rosić, Katjuša Tomažič; Lektorirala: Katjuša Tomažič; Oblikoval: Dani Sušnik

Zdravilna moč sadja in zelenjave; Klaus Oberbeil, Christiane Lentz

17. Literatura slik:

http://lifestyle.enaa.com/zdravje-in-prosti-cas/Najboljsi-rastlinski-viri-beljakovin.html

http://www.bevegantastic.com/2016/05/top-five-reasons-i-am-vegan.html

http://www.howtoexportimport.com/How-to-import-Prepared-vegetables-Prepared-fruits--962.aspx

http://www.ivonazivkovic.net/SOJA-PRVI-DEO.html

http://www.lifestylenatural.si/4853/Zelje-zelo-uporabno-zdravilno-in-slastno

http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/naredi-sama-zdravo-mandljevo-mleko

http://www.thepicta.com/media/1275628709651040333_1812325657

http://www.urbanewomen.com/got-dry-skin-fix-it-with-these-5-at-home-remedies.html

http://www.vegan.si

https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit/strawberries.html

https://www.theodysseyonline.com/vegans-obsessed-with-themselves