



GUIA DE SUBSTITUIÇÃO PARA VEGANOS

## Opções para substituições veganas

### Substitutos do mel



Melado de cana orgânico



Néctar de coco

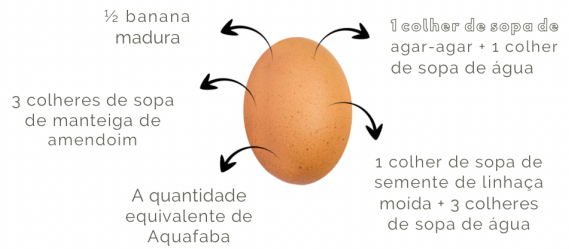


Calda de agave orgânica



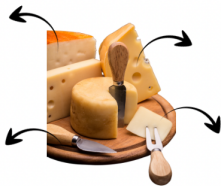
Xarope de milho

### Substitutos do ovo



### Substitutos do queijo

Levedura nutricional



Queijo de soja

Tofu

Queijo à base de mandioca

### Substitutos da manteiga



Manteiga de amêndoas



Patê de soja



Maionese de abacate



Manteiga de coco

Lembre-se de que uma dieta balanceada, um sono adequado e um estilo de vida saudável são cruciais para manter o sistema imunológico e uma boa forma.