

A fenntarthatóság a
hozzátáplálás során
is megvalósítható

benne:
vegán hozzátáplálás



NEMESSZEGHY-NAGY ENIKŐ
@BEBICEKLA-ISZ-HOZZATAPLALAS
BEBICEKLA.COM
RECEPTEK:@VEGANFELFEDEZŐ



MIRŐL LESZ SZÓ?



Ételmaradékok
Csomagoló anyagok
Étkezés
Tv-tablet-telefon



Miért fontos ez a téma?

A fenntarthatóság nem áll meg az ételeknél. Az evési helyzet, a válaszkészség vagy a használt eszközök is számottevően befolyásolják a bolygók használatba vételét. A tasakos és üveges babaételek, a gyermekek számára kínált csomagolt nasik számos csomagolóanyaggal járnak. Ezek káros hatásait pedig generációkon át cipelhetjük még, ha nem lépünk most közbe.



Ételmaradékok

Az ételmaradékok megléte nem egy probléma forrás a hozzátáplálás során. Lehet ez egy jel, hogy a kisbabaád jól érzi az éhség-jóllakottság jeleket, és te is megfelelően dekódolod azokat. A maradékok felhasználhatóak egy következő fogás készítéséhez, újrakínálhatóak a gyermeked számára, vagy természetesen, ha éhes vagy, te is elfogyaszthatod a következő étkezési idő alatt.



Csomagoló- anyagok

Számos esetben a csomagolt élelmiszerek biztonságosabbnak számítanak. Egy vírusos helyzetben a termékeket a csomagolás megvédi a kényszerű érintésektől. Lehetőség van a hosszabb eltarthatóságra, és könnyebb szállításra is.

Egy csomagolás jó lehet abban az esetben is, ha zöldséget és húst egyszerre teszel a kosaradba. A hús bakteriális szennyezettsége veszélyt jelenthet a zöldségek szennyeződésére is, mivel ezek összeérhetnek. Egy csomagolás pedig ezt meggátolja.

Amennyiben csomagolt árut vásárolsz, figyelj a FIFO elvre - vagyis first in first out. Amit elsőnek tettél az élelmiszerraktárba (kamra/hűtő), azt használd fel elsőnek.

Figyelj rá, hogy a hamarabb lejáró termékek a polcok elejére kerüljenek (pont úgy, mint a boltokban).

Ha csomagolásmentes, házi terméket vásárolsz /hozol haza a nagyszülőktől, írd rá, hogy mikor történt ez meg. (Pont úgy, ahogy érdemes a fagyasztás dátumot feltüntetni a házilag fagyasztott zöldségeken/gyümölcsökön is.)

Ha nem így történik a raktár menedzselése, sok étel romolhat meg, amelyek ennek következtében a szemetesbe kerülnek át.

Csomagoló- anyagok

A csomagolás során vákuummal vagy védőgázzal őrzik meg az termékek épségét. Ezek nem veszélyesek a fogyasztó számára. Nem csak a nyers húsban lehetnek baktériumok. Más élelmiszerekben is fellelhetők, viszont a 4/1998. (XI. 11.) EüM rendelet ennek határértékét szabályozza.

A rendelet olyanokat is érint, mint a kókuszreszelék, vagy a darált dió, liszt, fűszerek, gyümölcsteák, cukrászati termékek, kenyér, pudingpor, tea, kávé, hidegkonyhai termékek (pl. kész szendvicsek), félkész és készételek.





Csomagoló- anyagok

És van, ahol NULLA a határ:

“ Minősített kórokozók, amelyek a vizsgált mintában nem fogadhatók el
(a határérték: 0):

1. Baktériumok és azok toxinjai:

Brucella fajok,

Campylobacter fajok (fogyasztásra kész élelmiszerek esetén),

Clostridium botulinum,

Coxiella burnetii,

Verotoxin termelő E. coli, S. aureus enterotoxin,

Francisella tularensis,

Mycobacterium fajok,

Salmonella typhi és Salmonella paratyphi A, B, C,

Shigella fajok,

Vibrio cholerae,

Yersinia enterocolitica,

és egyéb kórokozónak elismert, de itt fel nem sorolt baktérium.



Csomagoló- anyagok

2. Vírusok:

Hepatitis A,
Rotavírus,
Norwalk és Norwalk-like vírusok.

3. Protozoák:

Entamoeba histolytica,
Giardia lamblia,
Toxoplasma gondii,
Sarcosporidium fajok,
Cryptosporidium és egyéb protozoonok.

4. Férgek:

Cysticercus/Taenia,
Echinococcus,
Trichinella spiralis és egyéb Trichinella fajok.”



Csomagoló- anyagok

2. Vírusok:

Hepatitis A,
Rotavírus,
Norwalk és Norwalk-like vírusok.

3. Protozoák:

Entamoeba histolytica,
Giardia lamblia,
Toxoplasma gondii,
Sarcosporidium fajok,
Cryptosporidium és egyéb protozoonok.

4. Férgek:

Cysticercus/Taenia,
Echinococcus,
Trichinella spiralis és egyéb Trichinella fajok.”



Persze, ahogy fejlődik a kisbabád, a
megbetegedés lehetősége
csökken.

Lehet, hogy 6 hónaposan még a
legtöbb dolgot érdemes
hőkezelned, és 1 évesen meg már
nem.





Az étkezésről – TÉNÉ

Szerintem nem kell senkinek sem bemutatni, hogy a nagyüzemi állattartásnak vannak hátrányai.

Egy szabadon tartott állat teljesen mást él át az élete folyamán, mint az apró helyen élő társai

Mindemellett egészségügyi okokból is érdemes minél több növényi eredetű alapanyag beiktatása, a hüvelyesek minél szélesebb körű megismerése, és a felhasználás lehetőségeinek kiaknázása miatt.

Egy - jól kivitelezett- teljes értékű növényi étrend lehet egy egészséget támogató alternatíva a család számára.



A következő oldalakon a növényi
alapú-vegán-vegetáriánus
variációkról lesz szó.

Nem célom állást foglalni. Ez
csupán mint környezetvédelmi
lehetőség kerül feltüntetésre.

A növényi étrend és a hozzátáplálás

Viszont ennél a módszernél sem cél az, hogy félelmet, elszigeteltséget érezzünk az étrend miatt. A társas kapcsolatok megélése egy fontos építőköve az egészséges életmódnak.

Érdeemes körültekintőnek lenni, a témának utánajárni, hiteles információkat szerezni, és az étrendet jól összeállítani.



A hozzátáplálás is folyhat növényi alapokon, de fokozottan kell figyelni a tápanyaghiány elkerülésére, és a szupplementációk biztosítására is.



A növényi étrend és a hozzátáplálás

Egy rosszul összeállított étrend a vérszegénység, a gyermekkori növekedés és kognitív képességek visszamaradásának, a csonttritkulásnak és a szarkopéniának nagyon nagy mértékű növekedésével jár.

Szakemberi konzultáció teljes rálátást adhat a vegán, vegetáriánus, teljes értékű növényi étrend gyakorlásában a család számára.

Muszáj leírnom, hogy a magyar ajánlások kisgyerekek számára nem ajánlják a vegán étkezést. Itt természetesen az is közrejátszhat, hogy sokan vegyes étrenden is elég egyhangúan táplálják csemetéjüket.

A következő oldalon az irányzatokról olvashatsz.



Növényi alapú étrend $\neq$ 100% vegán

A növényi alapú étrend azt jelenti, hogy sok növényi alapú alapanyagot használ fel a család, de néha “kilenghet”, és ehet állati eredetű terméket is (pl. vendégségben). Ha pedig a másik oldalt tekintjük, lehetséges az is, hogy egyáltalán nem fogyaszt állati eredetű élelmiszereket, viszont feldolgozott élelmiszerek belekerülnek a kosarába (pl. vegán felvágott).

Egy növényi alapú étrend (pl. Health Planet Diet) a kalória- és sóbevitel csökkentésével, valamint a gyümölcsök, zöldségek, diófélék és teljes kiőrlésű gabonafélék, telítetlen növényi olajok bevitelének növelésével jár.

A fenntartható étkezési modellek (pl. EAT-Lancet) sem zárják ki teljesen a húst. Ritkán, mértékkel fogyasztva beleférhet.

Ez a verzió sokszor sokkal hosszabbtávú elköteleződéshez vezethet, mert nincsnek kőbe vésett szabályok.



Növényi alapú étrend ≠ 100% vegán

Érdemes tudni, hogy a vörös húsok és a feldolgozott húsipari termékek magas fogyasztása, a teljes kiőrlésű gabonákban és kalciumban szegény étrend, és az alacsony gyümölcsfogyasztás is olyan kritikus pont, amely negatívan hat az egészségre.

Sok étel viszont ezen összetevő nélkül is elkészülhet.



Vegetáriánus

A vegetáriánus életvitel a húsok fogyasztását zárja ki leginkább. A különböző irányzatok mást-mást engednek meg:

- Ovo-vegetáriánus: A tojást megeszi, de tejterméket nem.
- Lacto-vegetáriánus: tejtermékeket fogyaszt, de tojást nem.
- Ovo-lakto vegetáriánus: mind tojást, mind tejterméket elfogyasztja, de húst nem eszik.
- Szemivegetáriánus, flexitáriánus: bizonyos állati termékek időnként megengedettek.



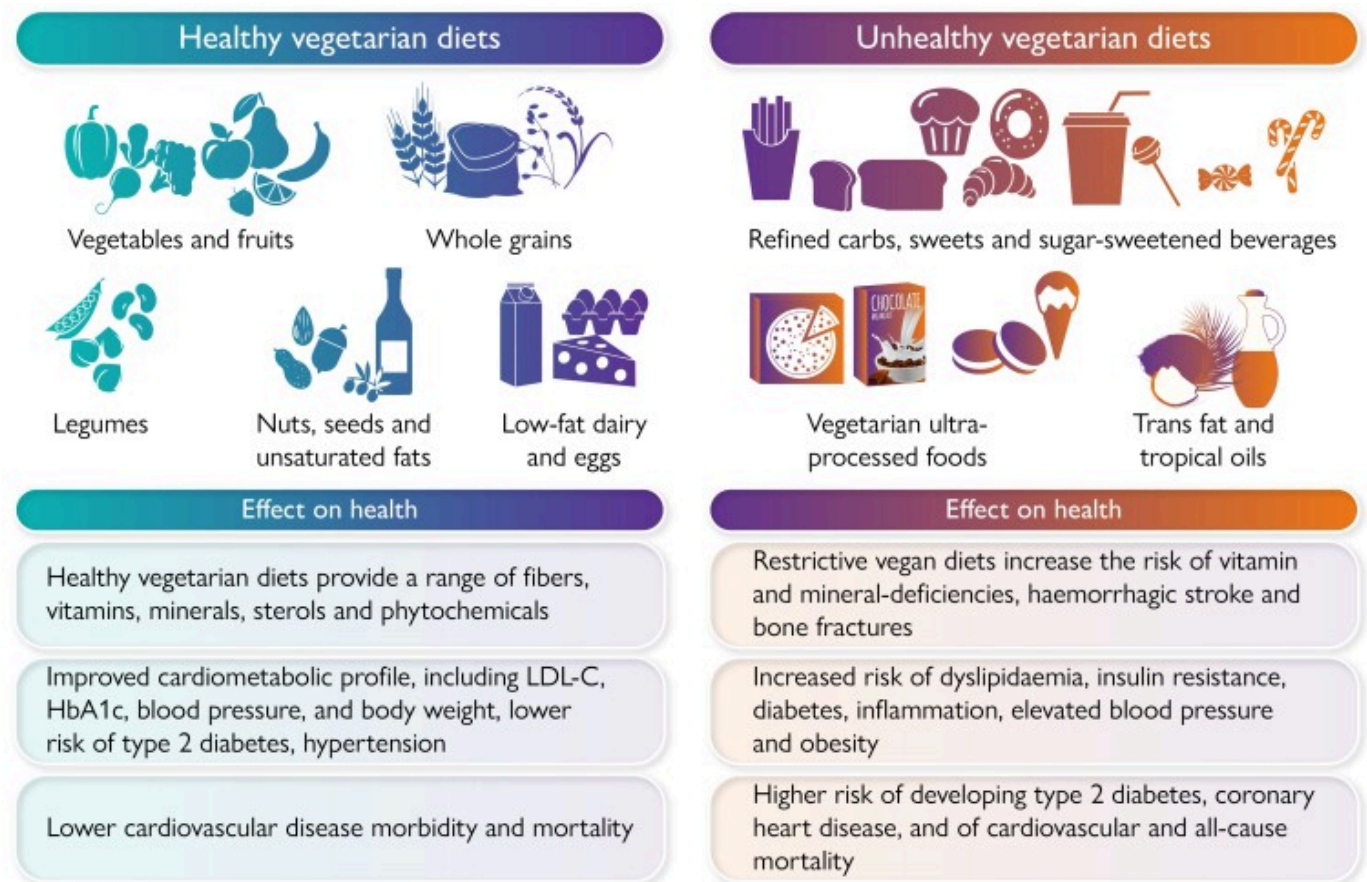


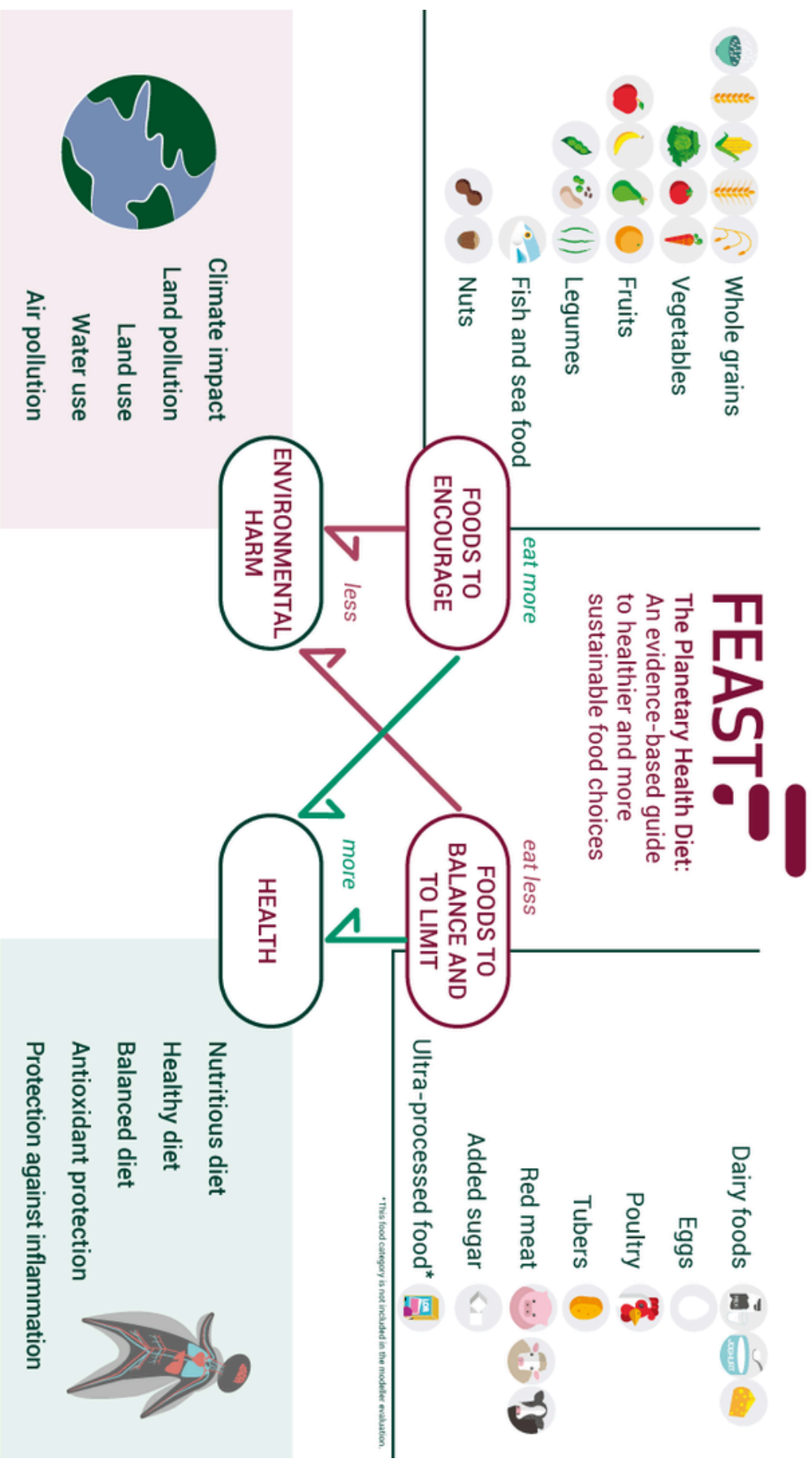
Vegán

A vegán életmód nem csak egy étrend. Ez egy világlátás. Az ezt tartó család nem eszik húst, halat, tejterméket, tojást, mézet vagy bármilyen más állati összetevőt.

Lehet etikai (állatvédelem), környezetvédelmi, vagy egészségügyi oka is.

Fontos itt is a megfelelően összeállított étrend, és lehetőség szerint az ipari élelmiszerek elkerülése (bár ez nem kötelező az életmód során)







Egy jól megtervezett vegán menü költségkímélőbb lehet, mint a vegyes étrend.

Az Amerikai és Kanadai Dietetikusi Szövetségek szerint a MEGFELELŐEN ÖSSZEÁLLÍTOTT és KIEGÉSZÍTETT (pl. b12, cink, vas, kalcium, de az egyéni hiánypótlásra érdemes figyelni) vegán, valamint lakto-ovo vegetáriánus étrendek táplálkozási szempontból megfelelőek és alkalmasak az egyének számára az életciklus minden szakaszában (vagyis a hozzátáplálás alatt is), és egészségügyi előnyökkel járhatnak a betegségek megelőzésében és kezelésében.





Egy 2025-ös szisztematikus áttekintés az elmúlt 15 év kutatásait vizsgálta meg (Verduci et al., 2025).

Megállapítása szerint a vegán étrend szigorú ellenőrzést és bizonyos mikrotápanyagok, például vas, kalcium, B12-vitamin és D-vitamin kiegészítését igénylik. A szülőknek pedig mindenképp szakértői étkezési tanácsokat és felügyeletet kell biztosítani.

A felmérések szerint

- A vegán étrendet követő gyermekek energiabevitele hasonló volt a nem-vegán társaik beviteléhez.
- A fehérjebevitel elégnek bizonyult.
- A szénhidrát bevitel magasabb volt, de az ajánlásoknak még megfelelt.
- Magasabb minőségű étrendi zsírokat vittek be ezen gyermekek.
- Mindemellett a rostfogyasztásuk is magasabb volt.
- A B12 vitamint mindenképp pótlásban kellett bevenniük.



A következő javaslatokat érdemes megfontolni:

- A vegán családok vegyenek részt táplálkozási tanácsadásban
- A gyermekek növekedésének lejegyzésére fordítsanak megfelelő figyelmet a szülők és a szakemberek
- Figyeljenek a szülők a fehérjebevitelre.
- Rendszeresen kell az ALA-ban gazdag ételeket kínálni a megfelelő omega-3 zsírsavbevitel támogatása érdekében, 2 éves kor alatt ajánlott a DHA kiegészítő is.
- Vasban gazdag ételeket C-vitamin kiegészítővel (vagy C-vitamin tartalmú ételekkel együtt érdemes elfogyasztani,
- A vasszintet érdemes ellenőrizni, és szükség esetén pótlást biztosítani
- A szoptatást, tápszeres táplálást válaszkészen kell folytatni 1 éves kor után is. Amikor pedig ezeket kézzel fogható ételek váltják át, mindenképp fokozott figyelmet kell fordítani a Kalciumban gazdag ételekre (akár dúsítottakra is).
- B12-t pótolni kell
- D-vitamin pótlása szükséges lehet.



Változtass

Ha te is sokkal környezetkímélőbb szeretnél lenni, nem késő változtatni.



ÖTLETEK

Néha az import belefér (sőt, hozzátáplálás alatt kifejezetten jó is lehet), de válassz évszaknak megfelelő zöldségeket-gyümölcsöket.

Vigyél saját bevásárló szatyrot.

Vedd észre az impulzusvásárlást! (pl. akciós élelmiszerből betárazás)

Ha van lehetőség, válassz csomagolásmentes termékeket, vigyél saját csomagolóanyagot (pl. péktermékekhez)

Iktass be több zöldséget és gyümölcsöt az étrendbe. A zöldségek bevitelének növelése egy jó irány a családot egészségének megőrzésére/javítására.

Ne félj az újdonságoktól. Egy vöröslencse gyorsan megfő. Remek kiegészítője lehet az ebédnek. A tofu kifejezetten finom a bablevesben.

Ha egy-egy nap nem sikerül a terved, ne add fel. Próbáld meg újra és újra a szemed előtt tartania. célt.



Vásárlás csekklista fenntarthatóság jegyében

Ne feledd, hogy az eddig olvasottak csak kóistoló a fenntarthatóbb életmód felé. A gyermekek számára nyújtott minta viszont az unokáidat is elkíséri.

- ☐ Saját szatyor
- ☐ Saját edény
- ☐ Bevásárló lista
- ☐ A gyermekem, hogy mindezt elsajátítsa
- ☐ Kis bögre a piacos kávémnak
- ☐ Kulacs a gyermekemnek



Mivel egészítenéd még ki?



Kerüld el a bolti püréket!

1

Válassz a bolti lehetőségek helyett friss zöldségeket és gyümölcsöket.

2

Próbáld ki a BLW-t.

3

Ha nem BLW-val kezdetek, elég csak villával összetörni az ételt

Ha pedig mégis hoz a család, ne borulj ki. Remek ételeknek lehetnek alapanyagai.

Pl. túró-/kölesgombóc (barackos bébiétellel nyakonöntve), mákos tészta (almapürével kiegészítve), bolognai/vöröslencse bolognai szósz (extra répapürével dúsítva)



Hagyd el a tv-t, a tabletet és a telefont

A tv eltereli a figyelmét a gyermekednek az étkezésről. Ebben az esetben pedig nő a fulladásveszély esélye.

Figyelj rá, hogy az evési helyzet között nyugodt légkör legyen. A külső zajokat pedig amennyire csak lehet, zárjátok ki.



TORZUL A MENNYISÉG

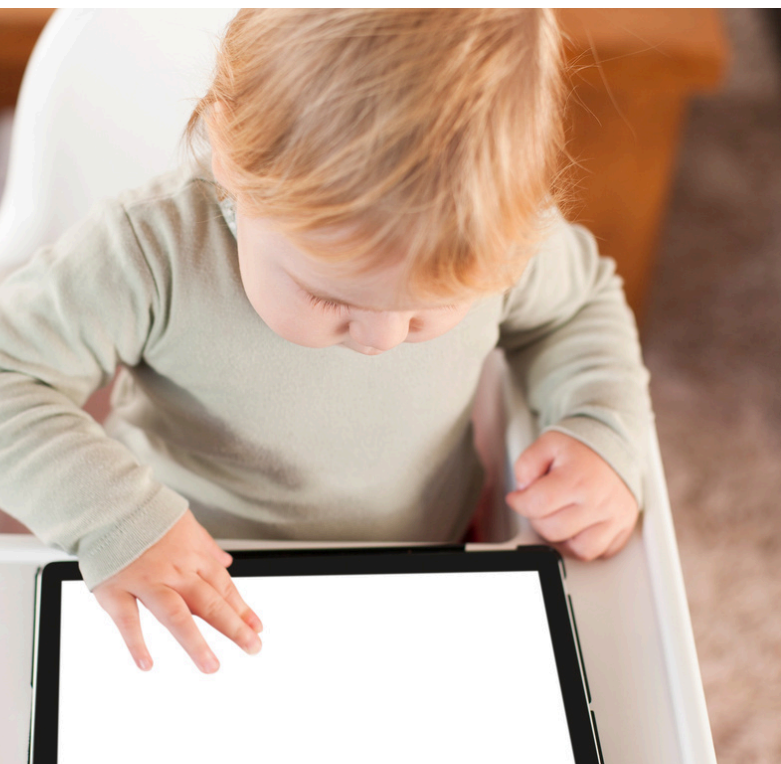
Lehet, hogy kevesebbet vagy többet eszik majd. A számára optimális mennyiség kevésbé érzékelhető ebben az állapotban.

FULLADÁS LÉPHET FEL

A popcorn egészen 4-6 éves korig nem ajánlott (biztos vagyok benne, hogy te is sokszor félrenyelted már). A képernyős eszköz előtt ülve ennek esélye nő.

A CSALÁDI BESZÉLGETÉSEK ELVESZNEK

A rendszeres képernyő előtt történő evésnél a közös étkezés során tapasztalható gondolatmegosztó légkör létrejöttének csökken az esélye



Képernyő mentesítés

BESZÉLGESSETEK
RÓLA

Már a kezdetekben is szóba
kerülhet

Nő a fulladás esélye

Eltereli a figyelmét
az ételről

Nem figyeli a
környezetét

Ezáltal nem sajátítja el
az étkezés közbeni
normákat (pl.
viselkedés)

Passzívan vesz részt az
étkezésben

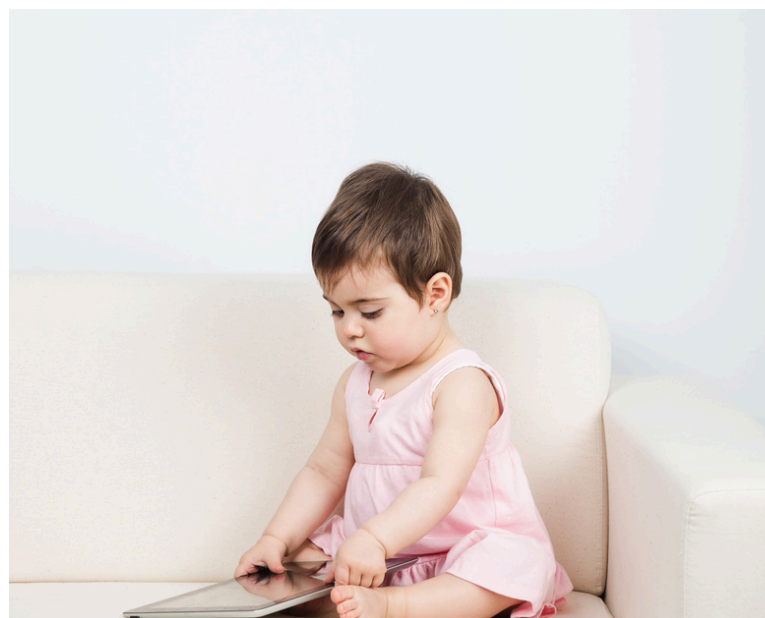


1. hét: tablet az asztalnál, de a hangerő le van némítva. A héten kipróbáljátok azt is, hogy máshol eszettek (pl. parkban)

2. hét: A tableten az megy, ahogy anya/apa/nagyi/papi az aznapi ételt készítette. 2 nap múlva már csak az étkezés előtt és azután nézi ezt a videót.

3. hét: tablet az asztaltól 1 méterre van letéve. Ott megy a házi videó

4. hét után: felváltja a bábozás a videót. A babáddal evő személy eljátssza ételes bábokkal/valódi ételekkel, hogy mi történt velük, mielőtt az asztalra kerültek.





Ajándékozd el.

Egy évben 70.000 tonna elektromos szemét keletkezik. Amennyiben nincs szükséged a készülékre, add el vagy ajándékozd el.

A Karácsonyi időszak a túlvásárlásról is szól. Tedd a kosaradba átgondoltan elektromos eszközt.



Változtatási terv

Oszd fel napokra, próbálj ki új lehetőségeket.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

Megjegyzés



Ajándék receptek Krisztitől

Vegán BLW receptek

Vegán Baba Muffin (12 db)

- 200 g zabliszt
- 6 g sütőpor (kb. 1 púpozott tk)
- 100 g zabkrém (növényi joghurt)
- 40 g repceolaj
- 240 g üveges gyümölcspüré
- 1 g bourbon vanília (kb. ¼–½ tk)
- opcionális: 50 g zúzott áfonya v. mogyoróvaj

Elkészítés:

1. A sütőt melegítsd elő 180°C-ra (alsó-felső sütés).
2. A száraz anyagokat keverd össze: zabliszt + sütőpor + vanília.
3. Add hozzá a gyümölcspürét, a zabkrémet és a repceolajat.
4. Keverd simára – sűrű, de kanállal adagolható tészta lesz.
5. Oszd el 12 muffin formába (kb. ¾-ig).
6. Süsd 18–22 percig – tűpróbával ellenőrizd.





Vegán BLW receptek

Édesburgonyás baba snack (kiszaggatható)

- 150 g sült v. párolt édesburgonya püré
- 70 g zabliszt
- 1 tk repceolaj
- 1 tk sörélesztőpehely

Elkészítés:

- 1) Gyúrd össze a hozzávalókat.
- 2) Nyújtsd ki 1 cm vastagra.
- 3) Szaggass ki formákat (1-2 óra pihentetés a hűtőben segít a kiszaggathatóságon.)
- 4) Süsd 180°C-on 12–15 percig.



Vegán BLW receptek

Baba pizza alap (édesburgonya + zab)

- 150 g édesburgonyapüré
- 80 g zabliszt
- 1 tk olivaolaj
- csipet oregánó
- opcionálisan párolt paradicsom a tésztába



Elkészítés:

- 1) Gyúrd össze a tésztát.
- 2) Lapítsd ki kör alakúra.
- 3) Süsd elő 180°C-on 15 percig.
- 4) Tegyél rá bababarát feltétet: paradicsomszósz, párolt cukkini, paprika, tofukrém.
- 5) Tedd vissza még 8 percre.



Vegán BLW receptek

Bababarát almás-mákos mini palacsinta

(kb. 8–10 mini darab):

- 120 g zabliszt
- 100 g cukormentes zabjoghurt
- 1 kis alma finomra reszelve (kb. 80–100 g)
- 1 evőkanál darált mák (bevezetésnél csak 1 teáskanál)
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál mogyoróvaj (opcionális, csak ha már bevezetve)
- 1 teáskanál olívaolaj a tésztába
- Szükség esetén 2–4 evőkanál víz vagy extra joghurt a sűrűséghez



Elkészítés:

- 1) Keverd össze a száraz hozzávalókat: zabliszt, mák, sütőpor.
- 2) Add hozzá a reszelt almát, joghurtot, mogyoróvaját, olajat.
- 3) Hagyd állni 5 percet, hogy a zab megduzzadjon. Ha túl sűrű, lazítsd egy kevés vízzel.
- 4) Tapadásmentes serpenyőt enyhén kend ki, vagy ha jól tapadásmentes, szárazon is süthető.
- 5) Kisadagokban, közepes-alacsony lángon süsd, lassan átsül, nem ég meg.
- 6) Akkor fordítsd meg, amikor a teteje már megszilárdult. Kb. 2–3 perc oldalanként.

Vegán BLW receptek

Hüvelyes fasírtok

- Bio csicseriborsó/ fehérbab / vesebab(sómentes)
- 2 ek zabliszt v. hajdina
- 1 tk olívaolaj
- kevés zöldfűszer: majoranna/kakukkfű/oregano
- sörélesztőpehely

Elkészítés:

- 1) Alaposan öblítsd át, hogy a lé eltűnjön.
- 2) Párold 5-10 percig vízben, hogy teljesen megpuhuljon.
- 3) Törd össze villával vagy turmixold krémesre.
- 4) Adj hozzá két evőkanál zab vagy hadinalisztet. Ízlés szerint zöldfűszereket, teáskanál extra szűz olívaolajat, sörélesztőpehelyt.
- 4) Süsd 180°C-on 15 percig, vagy olívaolajon serpenyőben (ne égesd el az olajat).





Vegán BLW receptek

Bababarát piskóta (20 cm-es forma)

- 180 g zabliszt
- 70 g hajdinaliszt (ha a baba érzékeny rá: mehet helyette több zabliszt)
- 20 g keményítő (kukoricakeményítő vagy tápióka) – ettől puhább
- 1,5 tk sütőpor (kicsit több, hogy könnyebb legyen)
- 240 g almás gyümölcspüré (alma önmagában könnyebb, banán lehet, de tömörebbé teszi → max. a harmada legyen banán)
- 150 g cukormentes növényi joghurt (mandula/ kókusz/ zab)
- 2 ek semleges olaj (repce vagy olíva)
- 1 ek citromlé (aktiválja a sütőport, nem ízesítő mennyiség)

Elkészítés

1. Száraz hozzávalókat keverd össze.
2. Nedveseket add hozzá, csak épp összeforgatni.
3. 180°C-on 30–35 perc, végén tűpróba.
4. Hagyj időt kihűlni, melegen még törékeny.





Vegán BLW receptek

Quinoa reggeli 9+ hónapos babának

- 40 g quinoa (jól átmosva, főzve)
- 60–80 ml víz vagy anyatej
- banán/áfonya/körtepüré
- 1 tk chiamag

Elkészítés:

- 1) Készíts puha, szétfőtt quinoát.
- 2) Keverd el pürével vagy banánnal.
- 3) Melegen vagy langyosan is adható.





Hivatkozások

Forrás:

ÚTMUTATÓ A HÚSKÉSZÍTMÉNYEK GYÁRTÁSA JÓ HIGIÉNIAI
GYAKORLATÁHOZ (2019) <https://elelmiszerlanc.kormany.hu>

4/1998. (XI. 11.) EüM rendelet
az élelmiszerekben előforduló mikrobiológiai szennyeződések megengedhető
mértékéről
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99800004.eum>

Stanton A. V. (2024). Plant-based diets-impacts of consumption of little or no
animal-source foods on human health. *Frontiers in nutrition*, 11, 1423925.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1423925>

<https://www.theguardian.com/food/2021/nov/22/mens-meat-heavy-diets-cause-40-more-climate-emissions-than-womens-study-finds>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S.,
Garnett, T., Tilman, D., De Clerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J.,
Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., ...
Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission
on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–
492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition
and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and
Dietetics*, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

Verduci, E., Köglmeier, J., Haiden, N., Kivelä, L., de Koning, B., Hill, S., Luque, V.,
Moltu, S. J., Norsa, L., De Pipaon, M. S., Savino, F., & Bronsky, J. (2025). Vegan
diet and nutritional status in infants, children and adolescents: A position paper
based on a systematic search by the ESPGHAN Nutrition Committee. *Journal of
pediatric gastroenterology and nutrition*, 81(5), 1318–1345.
<https://doi.org/10.1002/jpn3.70182>

Ha elakadsz, keress minket bátran



Hozzátáplálás, táplálási
elakadás, ételmiszerbiztonság,
táplálkozási ismeretek,
szoptatás témában
mindenképp fogok tudni
segíteni

Nemesszeghy-Nagy
Enikő

bebicekla.com



ÍRJ E-MAILT:

enci.bebicekla@gmail.com



Ha elakadsz, keress minket bátran



És kövesd Kriszti is a nagyszerű
vegán helyek és receptek
felderítése végett.

Kovács-Varga Krisztina

Vegan Instagram blogger,
tartalomgyártó



