



**La produzione di UOVA uccide...**

**... MOLTI più animali di TUTTA la produzione di CARNE ROSSA**

**Se sei vegetariano e vuoi davvero salvare la vita agli animali...  
...passa a vegan!**

Vegan Starter Kit gratuito:  
[VeganHome.it/starter-kit](http://VeganHome.it/starter-kit)

**LA VITA DELLE GALLINE OVAIOLE**

**BECCO AMPUTATO**  
Perché impazziscono per la prigione e si attaccano tra loro

**IMPRIGIONATE**  
Niente spazio per muoversi, nemmeno per aprire le ali.

**OCCHI E GOLA SOFFERENTI**  
I capannoni non vengono mai puliti e l'aria è irrespirabile per l'ammoniaca che esala dagli escrementi

**PERDONO LE PIUME**  
Per lo stress e lo sfregamento contro le sbarre

**COLPITE DA MALATTIE**  
Cancro alle ovaie, peritonite, intestino che fuoriesce dal corpo, fegato grasso

**SOFFRONO DI OSTEOPOROSI**  
Perché per produrre così tante uova (25 volte più che in natura) consumano il calcio del loro stesso corpo

**E DOPO 2 ANNI DI TUTTO QUESTO, SONO SGOZZATE AL MACELLO.**

**SALVA LE GALLINE, EVITA LE UOVA!**

Sostituirle è facile.  
Leggi come su [VegFacile.info](http://VegFacile.info)

## COME SOSTITUIRE LE UOVA NEI DOLCI:



1/2 BANANA = 1



Vanno benissimo anche le banane mature



2 CUCCHIAI DI FECOLA DI PATATA = 1



O amido di mais ( Maizena )



1/2 BICCHIERE = 1 DI YOGURT



Gusto dello yogurt a piacere



50 ML DI LATTE = 1



Potete aggiungere al latte un cucchiaino di aceto di mele che aiuterà la lievitazione

**Le Dolci Creazioni di Antonio!!!**





# COME SOSTITUIRE LE UOVA NELLE RICETTE SALATE:

PATATE:  =  dimensioni medie

FECOLA DI PATATE:  =  o amido di mais

RISO BOLLITO:  =  qualità di riso a piacere

LATTE:  50ML =  anche latte vegetale

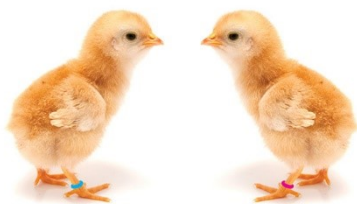
FARINA DI CECI:  +  DI ACQUA = 

 = UN CUCCHIAIO

[fattoincasadabenedetta.it](http://fattoincasadabenedetta.it)



# L'INDUSTRIA DELLE UOVA NE UCCIDE 50 MILIONI L'ANNO



**LUI**

Viene **tritato vivo** appena nato, o **soffocato** in sacchi neri, perché non serve a produrre uova. **È uno scarto.**

**LEI**

Subisce l'**amputazione del becco**, viene tenuta **imprigionata** a **soffrire** per 2 anni e poi è **uccisa** al macello.

## NESSUNO SI SALVA

È così in ogni tipo di allevamento: in gabbia, a terra, all'aperto, biologico.





















**SALVALI TU, EVITA LE UOVA**

Sostituirle è facile, in tutti i piatti!  
Scopri come su [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info)



Come sostituire facilmente

## LE UOVA

Semi di lino	Semi di chia	Farina di ceci	Agar agar	Banana matura	Polpa di mela	Burro di arachidi
 1	 1	 1	 1			 3
Semi di lino macinati	Semi di chia macinati	Farina di ceci	Agar agar	1/2 banana schiacciata	60 ml di purea di mela	Burro di arachidi
+	+	+	+	=	=	=
 3		 3	 1	 1	 1	 1
Acqua	80 ml Acqua	Acqua	Acqua	Dall'originale di		Ricostruzione grafica by
=	=	=	=	 swansonvitamins.com		
 1	 1	 1	 1			