

채식

육류를 피하고 식물성 식품을 중심으로 하는 식생활

채식은 체중 및 피부관리, 성인병 예방 등 건강에 이로온 점이 많습니다.

또한 전 세계에서 발생하는 온실가스의 절반가량이 축산업에서 배출될만큼, 육식섭취량을 줄이고 채식을 하는 것은 기후위기에 도움이 됩니다.

공장식 축산으로 비윤리적으로 죽어가는 동물들의 생명과 존엄성을 지키기 위해 채식을 선택하는 사람들도 점차 늘어나고 있습니다.

한 명의 채식주의자보다, 100명의 선택적 채식주의자가 기후변화와 환경오염 완화에 도움이 됩니다.

최소 한끼 채식, 그린라이트와 함께해봐요.

토당청소년수련관 청소년채식동아리

그린라이트

2022년부터 시작된 청소년채식동아리 그린라이트는 채식을 '지향'합니다.

건강과 환경보호, 동물복지
다양한 이유로 모여

완벽하지 않아도, 재밌게 즐길 수 있는
채식 체험·연구·홍보활동을 합니다.

“채식의 종류”

비건	
락토	
오보	
락토오보	
페스코	
폴로	
플렉시테리언	

*플렉시테리언은 채식을 하지만 때때로 육식을 함

그린라이트가 직접 만들어보고
추천하는 채식레시피

1



라따뚜이

2



바질페스토 파스타

TEL. 031-995-4120 | FAX. 031-995-4149
경기도 고양시 덕양구 중앙로 633번길 25



2023 고양시 채식지도

라르고

일산서구 강성로232번길 7-5 1층



비건 생활 6년차 사장님의 비건카페
로컬채소 활용, 그린라이트 검증 맛집!

✔ 대표메뉴: 버섯 아보카도 샌드위치
호기심 지수 ★★★★★☆

베이크 vake

일산동구 산두로 145번길 43-2 1층



요즘 핫한 밤리단길에 위치한 베이커리
논비건이 먹어도 맛있는 비건빵

✔ 대표메뉴: 비건 프레첼, 소금 페스츄리
호기심 지수 ★★★★★★

땡스비건

일산서구 일산로 441번길 42-10



건강하고 지속가능한 음식을 만드는 곳
모든 음식과 베이커리가 비건

✔ 대표메뉴: 당근라페 샌드위치, 라따뚜이
호기심 지수 ★★★★★☆

일산서구

일산동구

덕양구

초록바구니

일산서구 한류월드로 300



비건메뉴도 다양한데 락토, 오보, 페스코 등
채식 종류 별로 선택 가능

✔ 대표메뉴: 지중해식 퀴노아볼
호기심 지수 ★★★★★★

본비베이커리

덕양구 신원로 1길 7



비건 그리고 유기농 재료로 만들어진 디저트
크럼블, 식빵 등 메뉴와 맛이 다양

대표메뉴: 흑임자 크럼블
호기심 지수 ★★★★★☆

아홉쌀

일산서구 주엽로 80



호수공원 산책도 가능, 반려동물과 함께할 수
있는 사진관 겸 비건 베이커리·카페

✔ 대표메뉴: 두유브라우니, 마들렌
호기심 지수 ★★★★★☆

서울비건

덕양구 무원로 36번길 15-16 1층



수제 비건 치즈와 소세지를 맛볼 수 있는 곳
네이버 스토어로 주문 가능!

✔ 대표메뉴: 비건소세지(스파이시)
호기심 지수 ★★★★★☆