

BİTKİ BAZLI & VEGAN

SÜRDÜRÜLEBİLİR SOFRALARDA HERKESE YER VAR

2025



METRO

İÇİNDEKİLER

Bir Beslenme Şekli Olarak Vegan	4
Hayvansal Gıdaların Bitki Bazlı Alternatifleri	5
Bitki Bazlı Besin Kaynaklarına Örnekler	6-7
Türk Mutfağı Lezzetlerinin Bitki Bazlı ve Vegan Uyarlamaları	8-9
Vegan Gıda Sektöründen Yansımalar	10-11
Taze Baharatlar, Salatalar ve Sebzeler	12-13
Mikro Filizler, Sebzeler ve Mantarlar	14-15
Kahvaltının Olmazsa Olmazları	18-21
Mezeler	24
Metro Chef Veggie Bio İçecek Çeşitleri	25
Granola ve Dondurulmuş Meyveler	28-29
Bitkisel Şarküteri Lezzetleri	30
Konserve Yiyecekler ve Sağlıklı Yağlar	31-34
Dondurulmuş Sebze, Mısır ve Mantarlar	35-41
Dondurulmuş Patatesler ve Soslar	42
Vegan Burger Ürünleri ve Unlu Mamüller	43-47
Dondurulmuş Hazır Yiyecekler	50
Kuru Bakliyatlar, Besleyici Gıdalar ve Unlar	51-53
Püre ve Tatlı Malzemeleri	56-60
Atıştırmalıklar ve Pratik Yiyecekler	61-64
İçecekler	65
Bir Yaşam Biçimi Olarak Vegan	66
Servis, Temizlik ve Kişisel Bakım Ürünleri	67-71
Bitki Bazlı ve Vegan Alışveriş Fikirleri	72



TARİFLER



VEGAN GRANOLA BOWL
22-23



VEGAN BURGER
44-45



VEGAN MATCHA CAKE
58-59

METRO MARKALARIYLA PRATİK ÇÖZÜMLER



MANTARLI VEGAN KEBAP
16-17



VEGAN LATTE
26-27



VEGAN LAHMACUN
48-49



VEGAN TARHANA ÇORBA
54-55



BİR BESLENME ŞEKLİ OLARAK VEGAN

"Vegan" terimi, 1944'te İngiltere'nin Leicester kentindeki Vejetaryen Derneği'nden ayrılarak Vegan Society'yi oluşturan küçük bir vejetaryen grubu tarafından ortaya atıldı. Vejetaryenler gibi etten kaçınmanın yanı sıra süt, yumurta veya diğer hayvansal ürünleri tüketmemeyi seçtiler. Veganizm, canlılara saygıyı öncelik alarak onların yiyecek, giyecek ve başka herhangi bir amaçla kullanımını dışlayan bir yaşam biçimi olarak tanımlanıyor.

Vegan beslenme, bitki bazlı beslenme ile aynı şey olarak düşünülebilir. Oysaki veganlık çevresel hassasiyet ve hayvan refahından kaynaklı bir yaşam biçimiyken bitkisel beslenme sağlık odaklı bir beslenme biçimidir. Beslenme türlerine ilişkin akıllardaki soru işaretlerine cevap bulmanız için aşağıdaki tabloyu inceleyebilirsiniz.

BİTKİ BAZLI BESLENME TARZLARI VE VEGAN BESLENME	Kırmızı & Beyaz Et	Deniz Mahsulleri	Süt ve süt ürünleri	Yumurta	Bitkiler ve mantarlar (Meyve, sebze, bitkisel et vs.)
VEJETARYEN: Kırmızı & beyaz et, deniz mahsulleri tüketilmez. Fakat yumurta, süt ürünleri, bal ve diğer arı ürünleri bu beslenme tipinde yer alır.	×	×	✓	✓	✓
LAKTO VEJETARYEN: Bitkisel besinlere ek olarak süt ürünleri, bal ve diğer arı ürünleri tüketilir. Fakat kırmızı & beyaz et, deniz mahsulleri ve yumurta tüketilmez.	×	×	✓	×	✓
OVO VEJETARYEN: Bitkisel besinlere ek olarak yumurta, bal ve diğer arı ürünleri tüketilir. Fakat kırmızı & beyaz et, deniz mahsulleri ve süt ürünleri tüketilmez.	×	×	×	✓	✓
VEGAN: Bu beslenme biçiminde hayvansal gıdalara hiçbir şekilde yer verilmez.	×	×	×	×	✓

Çok çeşitli nedenlerle hayvansal gıda tüketimini azaltmak isteyen tüketiciler de bulunuyor. Bu tüketicilerden her türlü hayvansal gıda tüketimlerini haftanın sadece bazı günleriyle, çoğunlukla da hafta sonlarıyla, ya da belli öğünlerle sınırlamayı tercih edenler **fleksitaryen** olarak nitelendiriliyor. Hayvansal gıdalardan balık, deniz mahsulleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, bal ve diğer arı ürünlerini tüketen ama kırmızı et ve beyaz et tüketmeyen tüketiciler **pesketaryen** olarak nitelendiriliyor.

✓ var
× yok

HAYVANSAL GIDALARIN BİTKİ BAZLI ALTERNATİFLERİ

Tereyağı	►	Vegan Margarin, Diğer Sağlıklı Yağlar, Elma Püresi Sosu, Bitki Bazlı Fermente Ürünler, Hindistan Cevizi Yağı, Avokado Püresi, Muz Püresi, Yer Fıstığı Ezmesi, Fındık Ezmesi
Peynir	►	Vegan Peynir, Besin Mayası
Süt	►	Fındık Sütü, Ayçekirdeği Sütü, Pirinç Sütü, Soya Sütü, Yulaf Sütü, Hindistan Cevizi Sütü, vb.
Kırmızı Et	►	Baklagiller, Vegan Et
Tavuk	►	Tofu
Balık	►	Tofu, Bitki Bazlı Protein
Bal	►	Akçağaç Şurubu Agave Şurubu

1 yumurta

¼ kase
Muz

¼ kase
Avokado

¼ kase Balkabağı +
Tatlı Patates

1 YK Chia Tohumu +
3 YK Su

1 YK Ketan Tohumu
+ 3 YK Su

3 YK Aquafaba

¼ kase
Elma Püresi
Sosu

YK: Yemek Kaşığı



BİTKİ BAZLI BESİN KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



OMEGA 3 KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



- Keten Tohumu
- Ceviz
- Kendir Tohumu
- Kivi
- Chia Tohumu
- Susam
- Tahin
- Edamame
- Avokado
- Tofu
- Lahana
- Buğday
- Semizotu
- Brüksel Lahanası
- Yosun ve Alg Çeşitleri



SAĞLIKLI YAĞLARA ÖRNEKLER



- Avokado
- Badem
- Chia Tohumu
- Fıstık Ezmesi (katkısız)
- Hindistan Cevizi
- Kabak Çekirdeği
- Zeytinyağı
- Keten Tohumu Yağı
- Susam Yağı
- Tahin



MAGNEZYUM KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



- Kabak Çekirdeği
- Kaju
- Ispanak
- Karabuğday
- Bitter Çikolata
- Siyah Fasulye
- Kinoa
- Yer Fıstığı
- Edamame
- Avokado
- Yulaf
- Badem
- Patates

FE

DEMİR KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



- Soya Fasulyesi
- Kuru Fasulye
- Yeşil Mercimek
- Tofu
- Amarant
- Nohut
- Edamame
- Bezelye
- Mantar
- Kinoa
- Ispanak
- Kırmızı Pancar
- Balkabağı
- Tahin
- Maydanoz
- Chia Tohumu
- Kara Lahana
- Goji Berry
- Patates
- Kırmızı Biber
- Ayçekirdeği
- Portakal
- Kuru Kayısı
- Karahindiba (radika)
- Kale
- Pazı
- Tatlı Patates
- Bulgur
- Tam Buğday / Çavdar Ekmeği
- Kuru Üzüm, Üzüm Pekmezi
- İncir
- Dut, Dut Pekmezi

CA

KALSİYUM KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



- Edamame Fasulyesi
- Ispanak
- Brokoli
- Karalahana
- Tofu
- Soya, Badem veya Pirinç Sütü
- Hindistan Cevizi
- Kaju
- Pirinç
- İncir
- Havuç
- Karnabahar
- Susam
- Tahin
- Lahana Çeşitleri
- Pazı
- Kale
- Isırganotu
- Hardalotu
- Şalgam Yaprağı
- Badem
- Ceviz
- Keçiyoynuzu
- Nohut
- Kuru Fasulye
- Portakal

M

PROTEİN KAYNAKLARINA ÖRNEKLER



- Mercimek Unu
- Nohut Unu
- Mısır Unu
- Bulgur
- Darı
- Siyah Nohut
- Susam
- Badem Sütü
- Fındık Sütü
- Kabak Çekirdeği
- Fıstık Ezmesi
- Tahin
- Badem
- Yer Fıstığı
- Ketentohumu
- Kaju
- Yulaf
- Soya Fasulyesi
- Chia Tohumu
- Tofu
- Fındık
- Ceviz
- Tam Buğday Ekmeği
- Mercimek Çeşitleri
- Nohut
- Kırmızı Fasulye
- Pekan Cevizi
- Kuru Fasulye
- Makadamia Fındığı
- Bezelye
- Kinoa
- Ispanak
- Soya Sütü

TÜRK MUTFAĞI LEZZETLERİNİN BİTKİ BAZLI VE VEGAN UYARLAMALARI

— ” — ISPANAKLI GÖZLEME — ” —

Ispanak, besin mayası,
kuru soğan, karabiber,
zeytinyağı ile



— ” — VEGAN CACIK — ” —

Fermente
süzme kaju ile



— ” — SEBZELİ KARNİYARIK — ” —

Karışık sebze, kuru soğan,
karabiberli harç ve bitki
bazlı peynir ile



— ” — VEGAN SÜTLAÇ — ” —

Yulaf sütü, pirinç
sütü, pirinç,
toz şeker ile



LİMONLU MUHALLEBİ

Pirinç unu, yulaf sütü, pirinç sütü,
hindistan cevizi yağı, limon suyu,
limon rendesi, toz şeker ile



MANTAR KAVURMA

Mantar, kuru
soğan,
kekik, zeytinyağı,
karabiber,
pulbiber ile



UN HELVASI

Buğday unu,
hindistan cevizi yağı,
ceviz ile



NOHUT UNUNDAN OMLET

Nohut unu, soya sütü, besin
mayası, toz zerdeçal, toz kırmızı
biber ve zeytinyağı ile

VEGAN GIDA SEKTÖRÜNDEN YANSIMALAR

ET DOKUSUNU ÇAĞRIŞTIRAN SEBZE VE BAKLİYATIN YÜKSELİŞİ

Bazı sebzeler dokuları sayesinde hem farklı pişirme tekniklerinin uygulanmasına çok elverişli hem de sosları çok kolay emdikleri için farklı şekilde çeşnilendirilebiliyorlar. Bu sebzelerden bazıları et dokusunu çağrıştıran yapıda. İşte bu sebzeler, özellikle tahıl ve bakliyata alerjisi ya da hassasiyeti olanlar tarafından tercih ediliyor. Öte yandan, fiyat performans değerlendirmesi yüksek yeşil mercimek ya da Türk mutfağında görece yeni olsalar da dokuları nedeniyle bakliyat çeşitleri de tercih ediliyor.

Örnekler: Mantar, patlıcan, karnabahar, kök kereviz, havuç, kırmızı pancar, enginar, kuşkonmaz, yeşil mercimek, siyah/kırmızı fasulye, bakliyat çeşitleri.

PROTEİN KAYNAKLARI ÇEŞİTLENİYOR

Protein zengini bakliyatlar, bitki bazlı ve vegan tariflerin vazgeçilmezlerinden. Farklı bakliyat çeşitlerini kullanmak, protein seçeneklerini arttırmak, tarifleri çeşitlendirmek ve daha büyük bir misafir kitlesine hitap edebilmek anlamına geliyor. Ayrıca, bakliyat çeşitlerinin çimlendirilmiş hallerini kullanmak, tabağın besin değerini arttırdığı için çok gündemde. Bakliyatı çeşitlendirmek, yerli üretim kullanıldığı takdirde karbon ayak izini ve maliyetleri düşürmek açısından da önemli. Bakliyatlara ek olarak sert kabuklu kuruyemişlerin çeşidini ve oranını artırmak, tofu gibi yüksek protein içerikleri ve fermente gıdaları yeni tariflere ilave etmek de sunulan yemeğin protein değerini artırabilir.

Örnekler: Siyah nohut, kuru bakla, beluga mercimeği, siyah/kırmızı fasulye, sarı mercimek, bezelye, gambilya, acı bakla (tirmis), siyah pirinç, bulgur, karabuğday, badem, ceviz, ayçekirdeği, antepfıstığı, yerfıstığı, tofu.

VEGAN TATLILARA TALEP ARTIYOR

Vegan malzeme çeşitlerinin artmasıyla vegan tatlı çeşitleri de artıyor. Dahası vegan tatlı çeşitleri artık sadece veganların tercihi değil. Tatlı dünyasında da daha sağlıklı seçenekler tercih edilmeye başladı. Özellikle şeker oranının azaltılması ve lifin artırılmasına özen gösteriliyor. Vegan tatlılara parça ya da un haline getirilmiş kuru meyveler (dut kurusu vb.), meyve ve sebze suları yapımından kalan posalar, keçiyoynuzu unu gibi malzemeler ilave edilerek lif oranları artırılabilir.

Örnekler: Bitki bazlı içeceklerle tatlılar, vegan çikolatalar, meyve pelteleri, meyve jöleleri, meyve püreleri (çikolatalı kestane vb.), cezeryeler (havuç cezeryesi vb.), sert kabuklu kuruyemiş ezmeleri (badem ezmesi vb.), bitki bazlı içecekli, sert kabuklu kuruyemişli, bakliyat ezmeli helvalar.

EZMELER, SOSLAR, JÖLELER SON HIZ YÜKSELİYOR

Sebze kabukları ve sapları, yabani meyveler, yabani otlar, kokulu otlar, sert kabuklu kuruyemişler, kuru meyveler, bitki bazlı süt ve bitki bazlı süt ürünleriyle yapılan ezmeler ve sosların saltanatı sürerken tahtın yeni bir ortağı vegan jölelerin etkisi artıyor. Fermente gıdaların ve yabani yiyeceklerin yükselişinin de devam etmesiyle özellikle yabani, yerel meyvelerle kurulmuş, şef yapımı sirkelerle, vegan doğal kıvam arttırıcılarla hazırlanmış meyve ve sebze jöleleri, renk ve dokularıyla tabaklara sınıf atlatıyor. Ezme ve soslarda yerel baharat karışımlarının kullanımına vurgu da artıyor.



FERMENTE GIDALAR LEZZETİ KATLIYOR

Fermente gıdaların bağırsak sağlığı, bağırsıklık ve genel iyi olma haline pozitif etkisine dair çalışmaların hız kazanmasıyla, bu gıdaların geleneksel ve modern versiyonları menülerdeki yerini sağlamlaştııyor. Fermentasyon bir saklama tekniği olmasıyla ziyansız mutfığa örnek tekniklerden biri ve de kullanılan malzemelerin lezzetini katlayıp dönüştürerek bambaşka bir düzeye çıkarmasıyla ünlü bir teknik. Doğru uygulandığı takdirde mutfakta fark yaratmak için biçilmiş kaftan. Anadolu mutfığında köklü bir geçmişi olan fermentasyon tekniklerinin ve başka mutfak geleneklerindeki bitki bazlı fermente gıdaların yerli malzemelerimizle uyarlamalarından örneklerine çeşitli şekillerde tabaklarda yer verilebilir. Bu ürünlerin, sunulan yemeğin besin değerini arttırması menülerde öne çıkarılabilir.

4

Örnekler: Boza, şalgam suyu, tükenmez, yabani meyve sirkeleri, bitki bazlı fermente, probiyotik yoğurt, bitki bazlı fermente krema, ekşi lahana (sauerkraut), probiyotik turşular (havuç, mor soğan, mantar, patlıcan), yabani otlarla fermente soslar, tofu, seitan gibi ürünler

BİTKİ BAZLI PROTEİNLER GENİŞLİYOR

Balık ve deniz mahsullerinin bitki bazlı alternatifleri vegan gıda üretim sektöründe hızla gelişen bir kategori olmasının yanı sıra vegan ürün kategorisinin kendi içinde gelişim ve değişiminin de en temel örneklerinden. Bitki bazlı protein çeşitleri, hayvansal kırmızı etin bitki bazlı versiyonlarından başka alternatif arayanlar için de çeşitleniyor. Bu gruptaki ürünlerin kullanım alanlarının başında burgerler gelse de başka kategorilerde kullanımlar da artıyor.

5

Örnekler: Balık burgerler, kızartma tabağı, noodle çeşitleri, sandviç, dürümler, Asya esintili pilavlar, ızgaralar, kuskus, makarna, salatalar, ezmeler

6

BİTKİ BAZLI İÇECEKLER ÇEŞİTLENİYOR

Bitki bazlı içecek çeşitleri, tatlıdan kahveye, çorbadan soslara bitki bazlı ve vegan mutfağın kıymetlisi! Ayrıca bu ürünler, laktöz intoleransı, hayvansal süt proteini alerjisi, hayvan refahına dair etik nedenler, büyükbaş hayvancılığın çevre üzerindeki negatif etkilerine dair kaygılar, hayvansal gıdayı azaltmaya yönelik yaşam tarzını benimseyenlerin artması gibi nedenlerle artık daha geniş bir tüketici kitlesinin tercihi. Neredeyse klasikleşen badem, soya, hindistan cevizi, fındık, kaju, yulaf içeceklerine ilaveten başka tahıl, bakliyat, yağlı tohum ve sert kabuklu kuruyemişlerden elde edilen bitki bazlı içeceklerin kullanımı gündemde.

Örnekler: Ayçiçeği, susam (tahin), keten tohumu, darı, arpa, pirinç, ceviz, yer fıstığı

Örnekler: Sert kabuklu yemişlerle taratorlar, vegan cacık, kahvaltılık baharatlı ezmeler, yabani meyve jöleleri, yabani ot sosları, yerli mantar, zeytin çeşitleriyle ezmeler



**Kırmızı - Yeşil
Mix Salata**
500 g pakette



**Taze Baharat
Çeşitleri**
25 g



TAZE BAHARAT ÇEŞİTLERİ	ÇAY	SOĞUK İÇECEK	SICAK YEMEK	MAKARNA	YEŞİL SALATA	ÇORBA	ZEYTİNYAĞI	SOSLAR
 BİBERİYE (ROZMARİN)	✓			✓		✓		✓
 FESLEĞEN			✓	✓	✓		✓	✓
 BİÇME SOĞAN (SNİKLAV)			✓		✓		✓	✓
 BİÇME SARIMSAK			✓	✓	✓	✓	✓	✓
 MERCANKÖŞK (MAJORAM)	✓		✓		✓			✓
 TARHUN								✓
 KİŞNİŞ					✓			✓
 LİMON ÇİÇEĞİ (MELİSSA)	✓			✓	✓			✓
 FRENK MAYDANOZU			✓	✓	✓	✓	✓	✓
 OREGANO KEKİK	✓	✓	✓		✓		✓	✓
 LİMONLU KEKİK	✓	✓	✓				✓	✓
 KEKİK	✓		✓		✓		✓	✓
 NANE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 MENTOLLÜ NANE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 LEMONGRASS	✓	✓						



Mini Kabak
Adet



Mini Patlıcan
Adet



Semizotu
Demet



Renkli Pazi
Demet



Brokoli
kg



Kale Yaprığı
Demet



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretilmiştir.





**Yaşayan Mikro Filiz
Çeşitleri**
Adet



METRO
Chef
Kereviz Sapı
Adet



Soya Filizi
125 g



Çin Lahanası
Adet



METRO
Chef
Kırmızı Yeşil Mix Salata
500 g



METRO
Chef
Mor Soğan
kg



Alabaş Turp
kg



Atıştırmalık Vitrin Domates
500 g



Ejder Meyvesi (Pitahaya)
kg



Taze Kültür Mantarı
800 g



MUSH
Kuru Cıvciv Ayağı Mantarı
20 g



MUSH
Kuru Sığır Dili Mantarı
35 g



Kurutulmuş Mantar Çeşitleri
100 g

Shiitake Mantarı
Sarıköz Mantarı
Porçini Mantarı
Kuzugöbeği Mantarı



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretilmiştir.



METRO MARKALARIYLA PRATİK ÇÖZÜMLER: MANTARLI VEGAN KEBAP



METRO CHEF DONDURULMUŞ PORÇİNİ MANTARI



Metro Chef Dondurulmuş Porçini Mantarı, meşe ve kayın ormanlarından toplanan porçini mantarlarının tazeliğini koruyarak mutfaklara taşır.

IQF (Individual Quick Frozen) teknolojisiyle dondurulmuş yapısı sayesinde tazeliğini ve dokusunu korur, kullanım kolaylığı sağlar.

PVC ve BPA içermeyen ambalajıyla güvenle sunulur. Yeniden ısıtmaya ve hızlı servise uygun yapısıyla profesyonel mutfaklarda pratik bir çözüm sunar. ” ”



25 DAKİKA



1 PORSİYON

MALZEMELER

■ Metro Chef Dondurulmuş Porçini Mantarı	100 g
Metro Chef İstiridye Mantarı	100 g
Vegan Kebap	120 g
Metro Chef Seyit Domates	50 g
Metro Chef Kuşkonmaz	30 g
Glaze Sos	50 g
Metro Chef Taze Soğan	10 g
Lime	1 adet
Susam	3 g

GLAZE SOS

■ Metro Chef Garlic Chilli	15 g
Metro Chef Teriyaki Sos	25 g
Metro Chef Soya Sos	5 g
Metro Chef Zeytinyağı	5 g

YAPILIŞI

- Metro Chef Porçini mantarı çözündürülür ve İstiridye mantarları ile birlikte kebab topları büyüklüğünde kesilir.
- Vegan kebablar şişe takılacak büyüklükte toplar haline getirilir.
- Domatesler ortadan ikiye bölünür, kuşkonmazlar baş kısmından diğer sebzelerle aynı boyda olacak şekilde kesilir.
- Tüm malzemeler sırasıyla şişlere takılır.
- Üzerlerine fırça yardımıyla glaze sos sürülür. Izgarada şişlerin her iki tarafı sosu çekene kadar pişirilir. Tekrar sos sürülür. Malzemeler kızarana kadar bu işlem tekrarlanır.
- Kızaran kebablar susam ve taze soğanla süslenir. Lime ile beraber servis edilir.

GLAZE SOS:

- Tüm malzeme bir kapta karıştırılır. Afiyet olsun.



ALPRO
Vanilyalı Badem
Sütü
Menşei: Belçika
1 L



ALPRO
Yulaflı İçecek
Çeşitleri
Menşei: Belçika
1 L
Barista Yulaf
Sade



ALPRO
Hindistan Cevizli
İçecek
Menşei: Belçika
1 L
Sade



ALPRO
Bademli İçecek
Çeşitleri
Menşei: Belçika
1 L / 250 ml
Profesyonel
Şekerli
Şekersiz





Veggie

İçecek Çeşitleri
1 L
Badem



FLORA PROFESSIONAL
Bitkisel Vegan Crema*
Menşei: Almanya
%31 yağlı
1 L



NILKY
İçecek Çeşitleri
1 L
Badem
Şekersiz Badem
Fındık
Yulaf
Hindistan Cevizi
Soya



Fermente
Kajulu İçecek
250 ml



CUCINA D'ORO
Vegan Crema*
Menşei: Bulgaristan
1 L



(*) İşaretili ürünler hariç,
bu sayfadaki ürünler yerli üründür.



FURORA

Vegan Gıda Çeşitleri

250 g Original Classic, Reddish, Orange, Parmita /
450 g Original Creamy, Anatolian White



EVERFRESH
Sade Tofu
1 kg
Tuzsuz



VEGGY
Tofu Çeşitleri
200 g
Sade
Tütsü Aromalı



EVERFRESH
Tofu Çeşitleri
300 g
Sade
Baharatlı
Domatesli
Kekikli



Protein Kaynağı Metro Chef Veggie Fermente Süzme Kaju, Sofraların Yeni Lezzeti!

METRO

Chef

Veggie



VEGAN GRANOLA BOWL



VEGAN GRANOLA BOWL



25 DAKİKA



2 PORSİYON

MALZEMELER

■	Metro Chef Veggies Fermente Süzme Kaju	300 g
	Vegan Krema	100 g
	Metro Chef Pudra Şekeri	50 g
	Metro Chef Donuk Frambuaz	200 g
	Metro Chef Hurma Suyu	50 g
	Metro Chef Kaju	10 g
	Metro Chef Fındık	10 g
	Metro Chef File Badem	10 g
	Çilek	20 g
	Yaban Mersini	20 g
	Ahududu	20 g
	Metro Chef Toz Hindistan Cevizi	5 g
	Donuk Kuru Meyveler	10 g
	Granola	20 g

GRANOLA

■	Metro Chef Fındık Tozu	50 g
	Metro Chef Badem Tozu	50 g
	Metro Chef Hindistan Cevizi Tozu	70 g
	Aro Yulaf	200 g
	Metro Chef Pirinç Antep Fıstığı	50 g
	Metro Chef Hurma Suyu	100 g
	Pekmez	70 g

GASTRONOMETRO
tarifidir.

YAPILIŞI

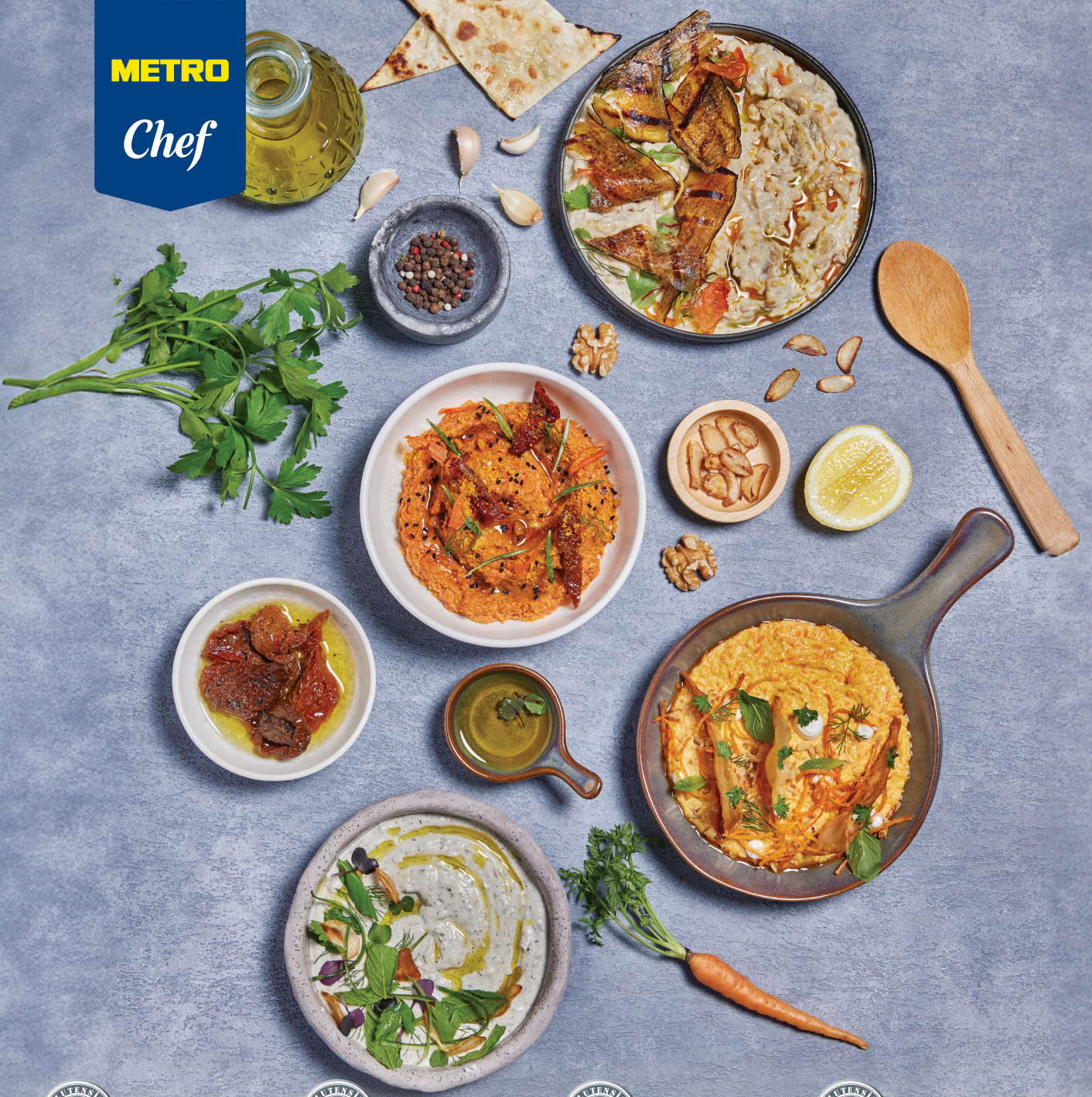
GRANOLA:

- Bütün kuru malzemeler kavrulur ve sıvı malzemeler ile birleştirilir.
- Bütün malzemeler karıştıktan sonra yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye alınır ve 175 °C'de 12 dakika pişirilir.
- Fermente süzme kaju, donuk frambuaz ve hurma suyu güçlü bir blenderda pürüzsüz kıvama gelene kadar çekilir ve kenara alınır.
- Ayrı bir kapta, pudra şekeriyle çırpılmış vegan krema ve fermente süzme kaju nazikçe karıştırılır.
- Bu iki karışım bir kase veya bardakta meyveler, granola ve kuru yemişlerle beraber servis edilir.

Afiyet olsun.

METRO

Chef



Bitki Bazlı
Havuç Tarator
300 g



Bitki Bazlı
Haydari
300 g



Bitki Bazlı
Kız Patlıcanlı Meze
300 g



Bitki Bazlı
Kurutulmuş Domatesli Meze
300 g



METRO

Chef



VEGAN



BIO

Veggie

GÜNÜN HER ANINA BİTKİSEL DOKUNUŞ KAHVEDE BOL KÖPÜKLÜ, SOFRADA HAFİF LEZZET

%100 VEGAN

LAKTOZSUZ

ORGANİK



METRO MARKALARIYLA PRATİK ÇÖZÜMLER: VEGAN LATTE



METRO*Chef**Veggie*

METRO CHEF VEGGIE BARISTA BADEM İÇECEĞİ



Metro Chef Veggie Barista Badem, bitkisel formülüyle veganlara ve hayvansal kaynak tüketmek istemeyenlere doğal olarak laktozsuz bir alternatif sunar.

AB sertifikalı organik tarımdan elde edilen bademlerle üretilen bu içecek, doğallığını ve saflığını koruyarak bitki bazlı mutfaklara değer katar.

Barista dostu özel formülü sayesinde kahvelerde yüksek köpürtme performansı ve pürüzsüz bir doku sağlar. Kahveler, smoothieler, tatlılar, granola kaseleri ve matcha latte gibi birçok tarifte kullanılabilir.

**8 DAKİKA****1 PORSİYON**

MALZEMELER

■ Metro Chef Veggie Barista Badem İçeceği	250 ml
Rioba Çekirdek Kahve	20 g
Lavanta	5 g

GASTRONOMETRO
tarifidir.

YAPILIŞI

- Çekirdek kahveler değirmende öğütülür ve kahve makinesinde demlenir.
- Badem içeceği bir sos tavaasında ısıtılır.
- İçerisine lavanta eklenir ve üzerine kapak kapatılır.
- 3 dakika demlenmeye bırakılır.
- Demlenen badem içeceği süzdürülür ve süzdürüldükten sonra köpürtülür.
- Köpürtülen süt bardağa alınıp üzerine kahve eklenir. Afiyet olsun.



MOM'S NATURAL
Glutensiz Ürün Çeşitleri
300 g
Yulaf
Müsli
Granola



MOM'S NATURAL
Granola Ürün
Çeşitleri
360 g
Çilek & Chia
Yaban Mersini
Kakao & Fındık



LIFECO
Agave Şurubu*
Menşei: Meksika
660 g



KOCAMAAR
Badem Ezmesi
220 g



KOCAMAAR
Keçiboynuzu
Ezmesi
260 g



KOCAMAAR
Fıstık Ezmesi
205 g





Dondurulmuş Meyve

1 kg
Böğürtlen
Frambuaz
Çilek
Vişne



Dondurulmuş Meyve

450 g
Yaban Mersini
Frenk Üzümlü
Nar



Dilimli Ananas
Konservesi*
Menşei: Tayland
820 g



(*) İşaretili ürün hariç,
bu sayfadaki ürünler yerli üründür.



EAT VAPPY
Vegan Sucuk
180 g



EAT VAPPY
Rozvif
100 g



EAT VAPPY
Vegan İtalyan Salam
Dilimli
100 g
Sade
Karabiberli



EAT VAPPY
Vegan Pesatırme
Dilimli
100 g





Doğranmış Domates
400 g



Kıyılmış Pembe Domates
700 g



**Coğrafi İşaretli
Gemlik Zeytini**
261-320 dane / kg
900 g



Halhalı Yeşil Zeytini
460-560 dane / kg
320 g



**ZERTUM
Doğal Sele Zeytin**
900 g
Organik Yeşil Kıрма Zeytin
475 g



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretilmiştir.



Mantar
330 g
Dilimli
Bütün



Özel Mantar Ailesi*
Menşei: İtalya
1 kg
Kanlıca Mantar Turşusu
Sarıköz Mantarı Turşusu
Sığır Dili Mantar Turşusu
320 g



Bezelye / Garnitür
Konserve
560 g



Enginar
6-8 cm
610 g



Haşlanmış Fasulye
830 g
Meksika Fasulye
Pişmiş Fasulye
400 g



Haşlanmış Nohut
830 g



METRO
Chef

Turşu Çeşitleri

Karışık
Salatalık
Biberiye
Jalapeno 670 g
Pancar
Lahana 680 g



METRO
Chef

Kapari
230 g
Meyve
Turşu



METRO
Chef

Kaya Koruğu
650 g



METRO
Chef

Közlenmiş Patlıcan
510 g



METRO
Chef

Deniz Börülcesi
680 g





Gümüş Soğan
300 g



AVOFARM
Avokado Yağı*
Menşei: İspanya
500 ml



FERSAN
Balzamik Sirke
500 ml



Meyve Konservesi
Mandalina 800 g / Erik 825 g / Kayısı 825 g





Yeşil Lahana
2,5 kg



Brüksel Lahanası
2,5 kg



Romanesco
2,5 kg



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretilmiştir.



Avokado
Yarım
1 kg



Avokado
Küp
1 kg



Kereviz
2,5 kg



Bamya
2,5 kg



Karnabahar
2,5 kg



Bamya
2,5 kg





Porçini Mantarı
1 kg



Trüf Mantarı
100 g



Porçini Mantarı
Küp Kesim
1 kg



Kanlıca Mantarı
Dilimli
1 kg



Kuzugöbeği Mantarı
1 kg



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üründür.



Mısır
680 g



Bio
Organik Tatlı Mısır
285 g



Mısır
3'lü
150 g



Mısır
2,5 kg





Barbunya
2,5 kg



Orbit Fasulye
2,5 kg



Bezelye
2,5 kg



Taze Fasulye
2,5 kg



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli ürettir.



Brokoli
2,5 kg



Arpacık Soğan
2,5 kg



Kırmızı Şerit Biber / Mix Şerit Biber
2,5 kg



Pırasa
2,5 kg



Soğan
2,5 kg



İspanak
2,5 kg





Julienne Mix*
Menşei: Belçika
2,5 kg



Küp Havuç
2,5 kg



Parisan Havuç*
Menşei: Belçika
1 kg



Brunoise Mix*
Menşei: Belçika
2,5 kg



Garnitür Büfe
2,5 kg



Türlü
2,5 kg



Garnitür
Patatesli / Mısırlı
2,5 kg



Mix Sebze
2,5 kg



(*) İşaretili ürünler hariç,
bu sayfadaki ürünler yerli ürettir.



Elma Dilim Patates
2,5 kg



Süper Çıtır Patates*
Menşei: Belçika
12x12 mm
2,5 kg



Parmak Patates
9x18 mm / 9x9 mm
7x7 mm
2,5 kg



Bitki Bazlı Mayonez
230 g



Bitki Bazlı Ranch Sos
235 g





VEGGY
Vegan Köfte Karışımı
200 g



VEGGY
Bitki Bazlı Yemeklik
300 g / 1,2 kg



VEGGY
Bitki Bazlı Köfte
250 g / 1,5 kg



YOKET
Nugget
12x25 g



YOKET
Schnitzel
2x100 g



YOKET
Bitkisel Köfte
12x25 g / 6x25 g



VEGAN BURGER



VEGAN BURGER



90 DAKİKA



1 PORSİYON

MALZEMELER

VEGAN BURGER

- Vegan Ekmek 1 adet
- Vegan Burger Köftesi 100 g
- Metro Chef Göbek Marul 20 g
- Metro Chef Domates 30 g
- Metro Chef Salatalık Turşusu 15 g
- Mor Soğan Turşusu 25 g
- Avokado Püresi 35 g
- Rioba Bitki Bazlı Mayonez 20 g

VEGAN BURGER EKMEĞİ

- Metro Chef Soya İçeceği 105 ml
- Yaş Maya 9 g
- Aro Ayçiçek Yağı 30 ml
- Aro Şeker 8 g
- Metro Chef Un 150 g
- Aro Tuz 3 g

ÜZERİ İÇİN

- Aro Pekmez 20 g
- Rioba Su 20 g

MOR SOĞAN TURŞUSU

- Metro Chef Mor Soğan 500 g
- Aro Üzüm Sirkesi 250 ml
- Rioba İçme Suyu 250 ml
- Aro Toz Şeker 10 g
- Kaya Tuzu (iyot içermeyen) 10 g
- Metro Chef Sarımsak 10 g
- Fine Life Tane Karabiber 2 g
- Metro Chef Kişniş Tohumu 2 g

AVOKADO PÜRESİ

- Metro Chef Avokado 2 adet
- Rioba Zeytinyağı 20 ml
- Metro Chef Limon Suyu 5 ml
- Aro Tuz 2 g

GASTRONOMETRO
tarifidir.

YAPILIŞI

BURGER EKMEĞİ:

- Soya içeceği, şeker ve maya bir kapta karıştırılır. Stand mikserin kanca ucu takılır. Sıvı karışım eklendikten sonra üzerine su eklenir. Hamur toparlanmaya başlayana kadar karıştırılır.
- Karışan hamurun üzerine ayçiçek yağı ve tuz yavaşça eklenerek karıştırılmaya devam edilir. Pürüzsüz bir hamur oluştuğu zaman hamur makineden alınır ve 30 dakika dinlendirilir.
- Dinlenen hamurlar 100'er gram porsiyonlanır ve 30 dakika daha tepsi üzerinde mayalanmaya bırakılır. Üzerine suyla karıştırılmış pekmez sürülür.
- 190 °C'de önceden ısıtılmış fırında 9-12 dakika pişirilir.

MOR SOĞAN TURŞUSU:

- Mor soğanlar fine julienne şeklinde doğranır. Renk stabilizasyonu ve acılığını azaltmak için üzerine kaynar su dökülür. 1 dakika bekletilip ardından buzlu sudan geçirilir ve süzdürülür. Bir sos tenceresinde üzüm sirkesi, içme suyu, toz şeker ve tuz birleştirilir. Orta ateşte karıştırarak kaynama noktasına gelene kadar ısıtılır. Kaynamaya başladıktan sonra ocaktan alınır. Sterilize edilmiş 1 litrelik cam kavanozun dibine sarımsak, tane karabiber ve kişniş tohumu yerleştirilir. Üzerine doğranmış mor soğanlar sıkıca bastırılarak doldurulur. Sıcak turşu suyu (sirke-su karışımı) soğanların üzerini tamamen örtecek şekilde eklenir. Kavanozun içinde hava boşluğu kalmamasına dikkat edilir. Gerekirse bir ağırlık kullanarak soğanlar bastırılır. Kavanoz oda sıcaklığına geldiğinde kapağı kapatılır ve buzdolabına alınır. Minimum 24 saat, tercihen 72 saat dinlendirilir. Lezzet ve renk dengesi bu sürede oturur.

AVOKADO PÜRESİ:

- Bütün malzemeler blender'dan geçirilir ve süzülüp sıkma torbasına alınır.
- Burger köftesi zeytinyağı eklenip ısıtılmış tavada her iki yüzü de kızaracak şekilde çevrilerek pişirilir. 1 adet burger ekmeği ortadan ikiye bölünüp zeytinyağı eklenip ısıtılmış tavada hafifçe kızartılır. Taban ekmeğe önce avokado püresi sürülür. Ardından üzerine mor soğan turşusu eklenir. Fine julienne doğranmış buzlu suda çıtır hale getirilen marullar yerleştirilir. Üzerine sırasıyla vegan burger köftesi, dilimlenmiş salatalık turşusu ve dilimlenmiş domates eklenir. Son olarak iç kısmına vegan mayonez sürülüp üstü ekmekle kapatılır. Patatesle ve isteğe göre farklı soslarla beraber servis edilir.

Afiyet olsun.



VEGGY
Hamburger Köftesi
4x70 g / 24x70 g



VEGGY
Bitki Bazlı Schnitzel
190 g / 1,71 kg



VEGGY
Bitki Bazlı Nugget
220 g / 1,5 kg



PINAR
Planty Power Burger
220 g



VEGGY
Bitki Bazlı Burger
2x100 g / 18x100 g



YOKET
Bitkisel Burger
4x100 g / 2x100 g



Lavaş
Çeşitli
Sade
15/33 cm
Pakette 18 adet



Sade
Tam Buğday
25/30 cm
Pakette 18 adet





NEWER FOODS
Kasap Köfte
6x32 g / 1,92 kg



NEWER FOODS
Parmak Köfte
9x20 g / 0,88 kg



NEWER FOODS
Kıyma
200 g / 1 kg



NEWER FOODS
Burger
2x90 g / 2,2 kg



NEWER FOODS
Kebap
2x80 g / 2,4 g



NEWER FOODS
Döner
150 g / 1 kg



NEWER FOODS
Lezzet Topları
2 kg



NEWER FOODS
Schnitzel
2x100 g / 3 kg



NEWER FOODS
Çıtır Parmak
8x20 g / 2 kg



METRO MARKALARIYLA PRATİK ÇÖZÜMLER: VEGAN LAHMACUN



METRO*Chef**Veggie*

METRO CHEF VEGGIE BİTKİ BAZLI LAHMACUN



Türk mutfağının sevilen lezzeti lahmacun, veganlara uygun iç harçla özel hazırlanmış hamurun üzerine eklenerek fırında pişirilip servis edilir.

%46 sebze içeriği, %100 bitkisel formül ve dondurulmuş yapısıyla profesyonel mutfaklarda pratik ve standart servis imkânı sunar.

**25 DAKİKA****2 PORSİYON**

MALZEMELER

- Metro Chef Veggie Vegan Lahmacun 4 adet
- Metro Chef Limon 1 adet
- Metro Chef Nane 20 g
- Metro Chef Dereotu 20 g
- Metro Chef Maydanoz 20 g
- Metro Chef Mor Lahana 20 g
- Tablacı Salatası 80 g
- Fine Life Fermente Kajulu İçecek

TABLACI SALATASI

- Metro Chef Soğan 1 adet
- Metro Chef Domates 1 adet
- Metro Chef Köz Kırmızı Biber 60 g
- Metro Chef Zeytinyağı 20 g
- Metro Chef Nar ekşisi 10 g
- Metro Chef Maydanoz 5 g
- Metro Chef Sumak 3 g

GASTRONOMETRO
tarifidir

YAPILIŞI

- Metro Chef Veggie Vegan Lahmacun fırında 250 °C'de 3 dakika pişirilir.

TABLACI SALATASI:

- Domatesler soyulup dörde bölünür, çekirdekleri çıkarılır.
 - Zeytinyağı, tuz ve karabiberle çeşnilendirilir.
 - 160 °C fırında 10 dakika pişirilir.
 - Soğanlar ızgarada ya da fırında yumuşayana kadar közlenir. Soyulduktan sonra köz biberler ve domateslerle beraber julienne kesilir.
 - Kesilen sebzeler bir kapta zeytinyağı, tuz, nar ekşisi, limon suyu, ince kıyılmış maydanoz ve sumakla beraber karıştırılır.
 - Yeşillikler, lahana ve tablacı salatası, zeytinyağı, tuz ve limon suyuyla lezzetlendirilir.
 - Fırından çıkan lahmacunların üzerine eklenir.
 - Bir dilim limon ve yanında fermente kaju içeceğiyle servis edilir.
- Afiyet olsun.



Veggie

**Bitki Bazlı
Lahmacun**
5 x 100 g



Veggie

**Bitki Bazlı
Pizza**
4 x 460 g



Veggie

**Bitki Bazlı
Paçanga Böreği**
1 kg



Veggie

İçli Köfte
8 x 40 g



Veggie

**Falafel 1 kg
Falafel Burger 1.02 kg
Çiğ Falafel 990 g**



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretimdir.



Veggie

Makarna Çeşitleri
Kırmızı Mercimek /
Nohut /
Yeşil Mercimek
350 g



Veggie

Pesto Sos
190 g



VEGGY
Bezelye Proteini*
Menşei: Fransa
200 g



NATURELKA
Karabuğday Unu /
Nohut Tozu
500 g / 250 g



NATURİGA
Ailesi*

Besin Mayası / 100 g / Menşei: Estonya
Spirulina Tozu / 100 g / Menşei: Çin
Bezelye Proteini Tozu / 250 g / Menşei: Çin
Buğday Çimi Tozu / 100 g / Menşei: Almanya
Kakao Tozu / 100 g / Menşei: Hollanda



KOCAMAAR
Acıbadem Unu
300 g



*İşaretli ürünler hariç bu sayfadaki ürünler yerli üretilmiştir.



Basmati Piriç*
Menşei: Hindistan
1 kg



Jasmine Piriç*
Menşei: Tayland
1 kg



İpsala Piriç
1 kg





METRO
Chef
Antep Bulguru
2,5 kg



METRO
Chef
Firik Bulgur
1 kg



METRO
Chef
Mardin Bulguru
2,5 kg



METRO MARKALARIYLA PRATİK ÇÖZÜMLER: VEGAN TARHANA ÇORBASI



METRO CHEF GLÜTENSİZ TARHANA



Metro Chef Glütensiz Vegan Tarhana, geleneksel lezzeti modern beslenme anlayışıyla buluşturur.

Kepekli pirinç unu ve nohut unuyla hazırlanan bu özel karışım, vegan ve glütensiz menülerde sıcak, besleyici bir seçenek sunar.

Pratik hazırlama süresiyle şefler için zamandan tasarruf, menüler için fark yaratır.



10 DAKİKA



6 PORSİYON

MALZEMELER

■ Metro Chef Glütensiz Vegan Tarhana Çorbası	90 g
Metro Chef Salça	30 g
Metro Chef Zeytinyağı	20 g
Metro Chef Pul Biber	3 g
Metro Chef Karabiber	3 g
Metro Chef Nane	3 g
Metro Chef Kekik	3 g
Vegan Krema	30 g
Su	1500 ml

GASTRONOMETRO
tarifidir.

YAPILIŞI

- Tencereye zeytinyağı dökülür, üzerine salça eklenip kavrulur.
 - Oda sıcaklığındaki su ve tarhana çırpma teliyle karıştırılır ve kavrulan salçaya ilave edilir.
 - Kaynayıp kıvam alana kadar çırpma teliyle karıştırılarak pişirilir.
 - Vegan krema ayrı bir sos tenceresinde hafifçe ısıtılır.
 - Servis kaselerine alınan çorba, vegan krema ve baharatlarla süslenerek servis edilir.
- Afiyet olsun.



KNORR
Pratik Püre
4 kg



KNORR
Pratik Humus Karışımı
3 kg



Sarımsak Püresi
100 g



Vegan Tarhana
500 g



EZGİ
Vegan Tarhana
100 g



SOYFLEKS
Soya Kıyması
500 g





Hurma Dolgusu
5 kg



Hurma Suyu
5 kg



Hurma Suyu
380 g



Hurma Suyu
1 kg



Matcha Çayı*
Menşei: Çin
50 g



*İşaretili ürün hariç bu sayfadaki ürünler yerli üretilmiştir.

VEGAN MATCHA KEK



VEGAN MATCHA KEK



60 DAKİKA



6 PORSİYON

MALZEMELER

TABAN

■ Metro Chef Ceviz	250 g
Metro Chef Hurma Püresi	350 g
Metro Chef Toz Hindistan Cevizi	100 g

MATCHA KEK

■ Metro Chef Çiğ Kaju	600 g
Metro Chef Hindistan Cevizi Sütü	100 g
Metro Chef Veggie Fermente Süzme Kaju	80 g
Metro Chef Hurma Suyu	140 g
Rioba Matcha Tozu	30 g

ÇİLEK SOS

■ Taze Çilek	500 g
Aro Şeker	80 g
Metro Chef Mısır Nişastası	12 g
Su	5 ml

ÜZERİ İÇİN

Orman Meyveleri	60 g
Granola Parçaları	60 g

GASTRONOMETRO
tarifidir.

YAPILIŞI

TABAN:

- Ceviz, hurma püresi ve hindistan cevizi tozu mutfak robotu haznesine alınır. Cevizler tamamen parçalanıp karışım yoğun ve yapışkan bir hamur kıvama gelene kadar çekilir.
- Elde edilen karışım, yuvarlak çember kalıbın tabanına aktarılır. Yaklaşık 4 cm kalınlığında olacak şekilde spatula yardımıyla eşit biçimde bastırılarak sıkıştırılır.
- Hazırlanan taban, sertleşmesi için 15 dakika dondurucuda bekletilir.

ÇİLEK SOS:

- Taze çileklerin sap kısımları temizlenir ve sos tenceresine alınır. Üzerine toz şeker ilave edilerek orta ısıda, çilekler suyunu salıp yumuşayana kadar pişirilir.
- Karışım el blenderi yardımıyla püre haline getirilir ve tekrar tencereye alınır.
- Kaynamaya başladığında, az miktarda su ile çözülmüş nişasta kontrollü biçimde eklenir. Sürekli karıştırılarak parlak ve akışkan sos kıvamı elde edilene kadar pişirme işlemine devam edilir.
- Pişirme tamamlandığında sos ince delikli süzgeçten geçirilir. Oda sıcaklığına geldikten sonra buzdolabında yaklaşık 10 dakika dinlendirilerek soğutulur.
- Soğuyan sos, servis aşamasında kullanılmak üzere sıkma torbasına aktarılır.

MATCHA KEK:

- Çiğ kajular 20 dakika soğuk suda yumuşaması için bekletilir. Yumuşayan kajular mutfak robotuna aktarılır.
- Kalan malzemelerin tümü karışıma ilave edilir ve homojen bir kıvama gelene kadar karıştırılır.
- Sertleşen tabanın üzerine hazırlanan karışım ilave edilir ve üzeri spatula ile düzleştirilir.
- Taze orman meyveleri, çilek sos ve granola parçaları ile servis edilir.

Afiyet olsun.



Agar Agar
Menşei: Çin
75 g



Ksantan Gam
Menşei: Çin
100 g



Karragenan
Menşei: Filipinler
75 g



Pektin
Menşei: Çin
75 g



GLORIES
Tablet Çikolata Çeşitleri
100 g



HUMM
Kurabiye
Keçiboynuzlu - Fındıklı / Tarçınlı - Zencefilli / Çilekli /
Tahin - Pekmezli
55 g
Yumuşak Şeker
Çilekli
30 g



MOM'S
Glutensiz Vegan
Kurabiye Çeşitleri
50 g



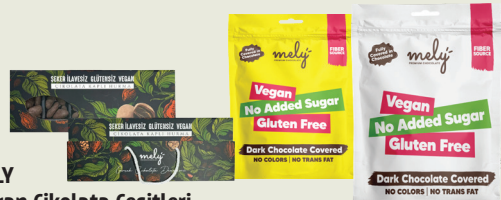
MOM'S
Granola Bites
Çeşitleri
40 g



MELY
Vegan Çikolata Çeşitleri
Kuru Meyve
Freeze Dried
50 g



MELY
Vegan Çikolata Çeşitleri
Hurma 250 g / Freeze Dried Mix 500 g /
Meyve Mix 1 kg





ZÜBER
Lokma Çeşitleri
Hindistan Cevizli /
Antep Fıstıklı / Kakao
Çekirdekli
96 g



ZÜBER
Bar Çeşitleri
35 g / 40 g



ZÜBER
Vegan Hi-Protein Bar
Yer Fıstıklı
45 g



FELLAS
Kuruyemiş Bar Çeşitleri
Fındıklı - Kakao / Kırmızı Meyveli
30 g



MIXMEY
Meyve Bar Çeşitleri
20 g / 6 x 20 g



POL'S

Freeze Fresh Çeşitleri

Çilek 15 g

Ahududu, Berry Mix, Çilek / 16 g

Ananas, Böğürtlen, Mango,

Portakal, Fruit Mix, Vişne,

Çilek & Muz / 20 g

Vişne / 25 g

Lime, Portakal / 200 g



Karabuğday Patlağı /
Pirinç Patlağı
100 g



KUPIEC

Pirinç Patlağı*

Menşei: Polonya

120 g



*İşaretili ürünler hariç bu sayfadaki ürün yerli üretimdir.



TERRASTAR
Piriñ Patlağı /
Karabuğday Patlağı*
Menşei: Türkiye / Ukrayna
100 g



DEAR NUT
Fırınlanmış Nohut Çerezi
Deniz Tuzlu /
Taco Baharatlı
500 g



ZÜBER
Noutos Nohut
Cips Çeşitleri
Ege Baharatlı / Kajunlu / Chili
55 g



ROLLING POPS
Nohut Cips Çeşitleri
Ranch / Thaisos / Süt Mısır
Kajun / Cheddar
56 g



RIOBA

İÇECEKLER

Mevsiminde toplanan, kimyasal kalıntı analizinden geçen meyve ve bitkilerle hazırlanır. Soğuk sıkım veya demleme yöntemiyle üretilen bu içecekler, flash pastörizasyon sayesinde vitamin ve minerallerini korur. Doğal, katkısız ve ferah içeriğiyle günün her anında keyifle tüketebilirsiniz.



Renklendirici İçermez

Koruyucu İçermez

Katkı Maddesi İçermez

İlave Şeker İçermez

Organik Smoothie Çeşitleri
330 ml



Organik Soğuk Çay Çeşitleri
330 ml



Organik Limonata Çeşitleri
Klasik /
Soğuk Çaylı /
Çilekli
330 ml



Meyve Suyu Çeşitleri
1L / 2L



BENORGANIC Organik Meyve Suyu
946 ml



NILKY Bademli Soğuk Kahve
250 ml



DOĞANAY Gurme Acılı / Acısız Şalgam Çeşitleri
300 ml / 1L



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretilmiştir.

BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK VEGAN

Vegan yaşam biçimi, yalnızca hayvansal ürünleri yememekle sınırlı değil. Bu hayat tarzını benimseyenler hayvanların direkt ya da dolaylı olarak ilişkili olduğu ürünleri de kullanmıyor. Bu bağlamda etiketlerin içeriğini okumak, içerikte yeterli bilgi yoksa hangi maddeden üretildiğini sorgulamak önemli.

Hala birçok makyaj malzemesi, bakım kremi, hatta günlük hayatta sıkça kullandığımız birtakım sabunlar hayvanlar üzerinde test ediliyor; deterjanlar, temizleyiciler içinde hayvansal ürün barındırabiliyor. Bu grubun dışında kalan ürünler ise etiketlerinde "veganlar için uygundur" ya da "hayvanlar üzerinde test edilmemiştir" ibarelerini taşıyor.

Veganlığın uzun yıllardır var olmasına rağmen son yıllarda popüler olmasının temel sebepleri arasında zaman içinde tahribe uğrayan doğa yer almaktadır. Sadece organik ve doğru beslenmek değil, hayvan hakları, etik üretim şekilleri, küresel ısınma, eriyen buzullar gibi detaylar da vegan düşünce tarzında etkili olmuştur.



“

DOĞAYA SAYGILI ÜRÜNLERLE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ DESTEKLİYORUZ.

”

%99 oranında doğal, bitkisel (şeker kamışı) ve geri dönüştürülebilir materyallerden yapılan Metro Professional Bio Kullan-At tabaklarımız 180 gün içerisinde ekstra işlem görmeden kendiliğinden doğada çözünür. Diğer organik ürünlerle birlikte kullanım sonrası çöpe atılabilir. Üstelik hiçbir ekstra katkı maddesi içermez.

HOME COMPOSTABLE NEDİR?

Home Compostable terimi endüstriyel olarak geri dönüştürülmeye gerek olmayan, kendiliğinden doğada çözünebilir ürünler için kullanılır.

Bu ürünlerde, ürünün yapımında kullanılan materyal ekstra işlem görmeden, kullanım sonrası 180 gün içerisinde kendiliğinden doğada çözünür.



Sıvı ürünlerle kullanımında
24 saate kadar formunu korur.



Mikrodalga fırında kullanılır.



Ergonomik tasarıma sahiptir.



Hamburger Kutusu
Menşei: Çin
800 ml / Pakette 50 adet



Yuvarlak Kase
Menşei: Çin
400 ml / Pakette 50 adet



Bio Yuvarlak Tabak
Menşei: Çin
18 cm / Pakette 50 adet



Tahta Çatal
Menşei: Çin
16 cm / Pakette 100 adet



Tahta Bıçak
Menşei: Çin
16,5 cm / Pakette 100 adet



Tahta Kaşık
Menşei: Çin
16 cm / Pakette 100 adet

KOTEX

Naturel Süper Eko Hijyenik Çeşitleri*

Menşei: Çekya

Uzun 16'lı / Gece 14' lü / Normal 20' li



MOLPED

Pure Soft Çeşitleri

Normal 24'lü /

Uzun 20'li /

Gece 16' lı



SLEEPY

Natural Bebek Bezi Çeşitleri

Junior 14 / Maxi 20 /

Midi 21 / Mini 24 /

XL 11 / Yenidoğan 25



GREEN CLEAN

Likit Sabun

500 ml



DURU

Granülmatic Çeşitleri

Lavanta / Klasik

1 kg



EMOTION

Deodorant Çeşitleri

Fre / Joy / Bliss

150 ml



EMOTION

Roll-On Çeşitleri

Doğal Esinti /

Okyanus Ferahlığı

50 ml



DURU

Sıvı Sabun Çeşitleri

Avokado Yağı / Kiraz Çiçeği /

Okyanus Tazeligi /

Hindistan Cevizi /

Doğal Zeytin Yağı

1,5 L



DURU

Sıvı Sabun Çeşitleri

Okyanus Tazeligi /

Avokado Yağı

500 ml



EYÜP SABRİ TUNCER

El ve Vücut Losyonu

Doğal Zeytin Yağı

250 ml





DURU
Beyaz Sabun Çeşitleri*
Menşei: Malezya
Klasik / Lavanta / Gül
4 x 150 g



DURU
Doğal Sabun Çeşitleri
Klasik / Lavanta /
Mutluluk
4 x 70 g



DURU
Hydro Pure Sabun
Çeşitleri*
Menşei: Malezya
Aloevera / Sakura Çiçeği
4 x 135 g



DURU
Fresh Sabun Çeşitleri*
Menşei: Malezya
Çiçek Tazeliği /
Okyanus Esintisi
400 g



DURU
Fresh Duş Sabunu Çeşitleri*
Menşei: Malezya
Okyanus Esintisi / Çiçek Tazeliği
4 x 150 g



DURU
Natural Olive Sabun*
Menşei: Malezya
Zeytinyağı Özlü
4 x 150 g





HERBAL ESSENCE
Şampuan Çeşitleri*
 Menşei: Fransa
 Aloe Vera / Güllü /
 Hindistan Cevizi
 350 ml



DURU
Lux Parfums
Duş Jeli Çeşitleri
 Yasemin & Amber
 / Lotus / Orkide
 450 ml



DURU
Lux Perfume
Duş Jeli Çeşitleri
 Jasmin & Amber /
 Orkide / Lotus
 450 ml



DURU
Fresh Duş Jeli
 Okyanus
 450 ml



DOVE
Şampuan Çeşitleri
 Avokado /
 Yoğun Onarım /
 Kepek Karşıtı /
 Argan Yağı /
 Yoğun Onarıcı Bakım
 400 ml



DOVE
Saç Bakım Kremi
Çeşitleri
 Dökülmeye Eğilimli
 Saçlar için /
 Uzun, Yıpranmış
 Saçlar için
 350 ml /
 Saç Kremi 170 ml



URBAN CARE

Saç Bakım Ürün Çeşitleri

Kuru Şampuan Cherry, Coconut 200 ml /
Şampuan Arg & Kertin, Bio & Kertin, Hyaluron 350 ml /
Saç Köpüğü Esnek, Güçlü 200 ml / Wax 100 ml /
Saç Spreyi Sea Salt 200 ml



ARKO

Nem Kavanoz Krem Çeşitleri

Ekstra Nemlendirici / Soft Touch
250 ml



ARKO

Nem Krem Çeşitleri

Avokado / Zeytinyağı
250 ml



GREEN CLEAN

Çamaşır Yumuşatıcı
2,75 L



GREEN CLEAN

Sıvı Çamaşır Deterjanı
2,75 L



Bu sayfadaki ürünlerin tamamı yerli üretimdir.

BİTKİ BAZLI VE VEGAN ALIŞVERİŞ FİKİRLERİ

- Tofu (Kahvaltıda tek başına veya menemen içerisinde)
- Agave Şurubu (Bal Alternatifi)
- Soya sütü, badem sütü
- Yulaf Ezmesi & Granola (Kahvaltı ve ara öğünlerde)
- Besin Mayası (Corba/Fırınlanmış sebzelerde)
- Bulgur, pirinç
- Nohut, yeşil mercimek
- Vegan makarna
- Muz
- Avokado Yağı (hafif kızartmalarda, salatalarda)
- Pırasa, kale yaprağı
- Kuşkonmaz
- Biberiye (makarna ve soslarda)
- Çeşitli baharatlar
- Çiğ yemişler, çekirdekler
- Sağlıklı Organik İçecekler (Bağırsıklığı güçlendirici, probiyotik kombucha)
- Susam ve tahin
- Zeytinyağı, susam yağı, hindistan cevizi yağı
- Üzüm Pekmezi
- Karabuğday, kinoa
- Lahana, brokoli
- Karnabahar, kereviz
- Mantar, patlıcan
- Ispanak, pazı, semizotu
- Elma sirkesi, pirinç sirkesi, nar ekşisi
- Badem unu, pirinç unu, mısır unu
- Kurufasulye çeşitleri
- Orman meyveleri
- Bitkisel Bağlayıcılar
- Buğday Sapı Pipet (sıcak & soğuk kullanıma uygun)
- Vegan Sıvı sabun & Şampuan
- Vegan Bulaşık Deterjanı & Yüzey Temizleyici

Agar Agar:
Kıvam arttırıcı olup,
jelatin yapımında
kullanılabilir.

Pektin:
Kıvam arttırıcı ve
sabitleyici özelliği ile
reçel ve jel yapımı için
idealdir...

Ksantan Gami:
Kıvam arttırıcı ve sabitleyici
özelliliği ile tatlı ve sos yapımı
için idealdir.
Sosların parlak görünmesini
ve kıvam almasını sağlar...

Metro Türkiye Adına Sahibi: Senem Aslı Aracıoğlu • Yazı İşleri Müdürü: Hamit Baykal • Görsel Yönetim ve Uygulama: Metro Türkiye Yayın Türü: Süreli yayın
Baskı: İhlas Gazetecilik A.Ş. Tel: 0212 454 30 00 Yönetim Yeri: Metro Türkiye, Güneşli - İSTANBUL Tel: 0212 478 70 00 www.metro-tr.com
Bir **METRO GROUP** üyesidir.

Metro Grosmarket Bakırköy Alışveriş Hizmetleri Tic. Ltd. Şti. • Bu broşürdeki ürünler tüm Metro Türkiye mağazalarında geçerlidir ve ürünler stoklarla sınırlıdır.

Mağazalarımızın açılış saatleri ve telefon numaraları için www.metro-tr.com/magazalar adresini ziyaret edebilirsiniz.

METRO