

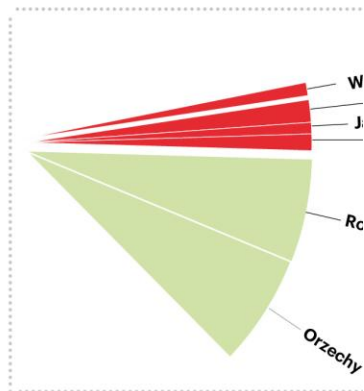
DIETA PLANETARNA

v



Natalia Stala 3DGp





CZYM JEST DIETA PLANETARNA ?



Dieta planetarna – metoda żywienia mająca na celu poprawienie stanu zdrowia ludzi oraz ochronę środowiska

Założenia diety planetarnej

JEDZ SEZONOWO !

Kupując warzywa, kieruj się kalendarzem sezonowości



KORZYSTAJ Z MROŻONEK !

Poza sezonem częściej korzystaj ze sklepowych mrozonek. Nie obawiaj się o ich wartość odżywczą.



MNIEJ MIĘSA, WIĘCEJ STRĄCZKÓW!

Ogranicz spożywanie mięs – niech twoim źródłem protein będą strączki, zboża, orzechy i kiełki.

Zmniejszenie konsumpcji produktów zwierzęcych pozwala obniżyć emisję gazów do 50%. W przypadku przejścia na dietę roślinną nawet 90%.



**NIE
MARNUJ
JEDZENIA !**



***Ogranicz nadkonsumpcję -
planuj swoje menu i kupuj
tylko to co jest Ci naprawdę
potrzebne***

Jak wykorzystać skórki z owoców?

Obierasz jabłko? Ok, ale nie wyrzucaj skórki. Poszatkuj ją drobno wraz ze świeżą miętą, wymieszaj z wodą i odrobiną miodu. Przelej napój do foremek na lody i sorbety gotowe!

Jesienią i zimą lubimy popijać rozgrzewające herbatki. Niezwykłego aromatu i smaku doda starta skórka z cytryny, pomarańczy czy grejpfruta.

Czerwone winogrona mają twardą skórkę, ale nie warto ich wyrzucać ze względu na resweratrol. Świetnie smakują ugotowane z owsianką, Możesz je również zalać wrzątkiem, zblendować z miodem i dodać do jogurtu.

Skórka z bananów jest jadalna, a jaka smaczna. Zamarynuj ją w sosie sojowym z ulubionymi przyprawami i oliwą a następnie usmaż na patelni grillowej. Niebo w gębie.



JEDZ RÓŻNORODNIE !

Postaraj się aby na twoim talerzu
znalazło się jak najwięcej
kolorowych produktów



GOTUJ SPRYTNIE !

Podczas gotowania wykorzystaj
jak najwięcej różnych elementów
warzyw i owoców



TYDZIEŃ BEZ MIESA

ZUŻYCIE WODY W PRODUKCJI
150-GRAMOWEGO HAMBURGERA SOJOWEGO
WYNOŚI OKOŁO **160 LITRÓW**.
BURGER WOTOWY To około **1000 LITRÓW WODY**.



1000 LITRÓW
WODY



160 LITRÓW
WODY

- 1. Zastąp mięso, zwłaszcza czerwone, nasionami roślin strączkowych, orzechami, rybami i jajami**
- 2. Dbaj o różnorodność produktów na talerzu i ich prawidłowe proporcje**
- 3. Jedz więcej warzyw i owoców**
- 4. Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna**
- 5. Jedz mniej żywności przetworzonej bogatej w tłuszcze, cukier i sól**
- 6. Pij wodę z kranu**
- 7. Nie marnuj żywności**
- 8. Kupuj produkty lokalne i sezonowe**
- 9. Unikaj niepotrzebnych opakowań**