

DIETA PLANETARNA

dla zdrowia i planety

Dieta planetarna to dieta, która może wpłynąć na stan środowiska naturalnego Ziemi!

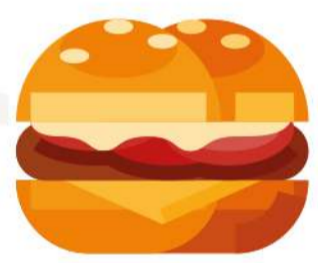
CZY WIESZ, ŻE...

Do wyprodukowania **1 kg wołowiny** zużywa się obecnie około **10–30 tys. litrów wody**.

Twój wybór ma znaczenie! Małe kroki wspierające planetę:



ogranicz spożycie mięsa czerwonego i produktów odzwierzęcych



ogranicz produkty wysokoprzetworzone oraz cukry dodane



sięgaj częściej po produkty roślinne będące źródłem białka np.: nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, pestki i nasiona



wybieraj produkty pełnoziarniste



wykorzystaj produkty lokalne oraz sezonowe



planuj posiłki, wykorzystuj produkty do końca - gotuj w duchu zero waste



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Założ konto w serwisie



Wypełnij prostą ankietę



Wybierz datę i godzinę konsultacji online



Rozmawiaj przez internet ze specjalistą