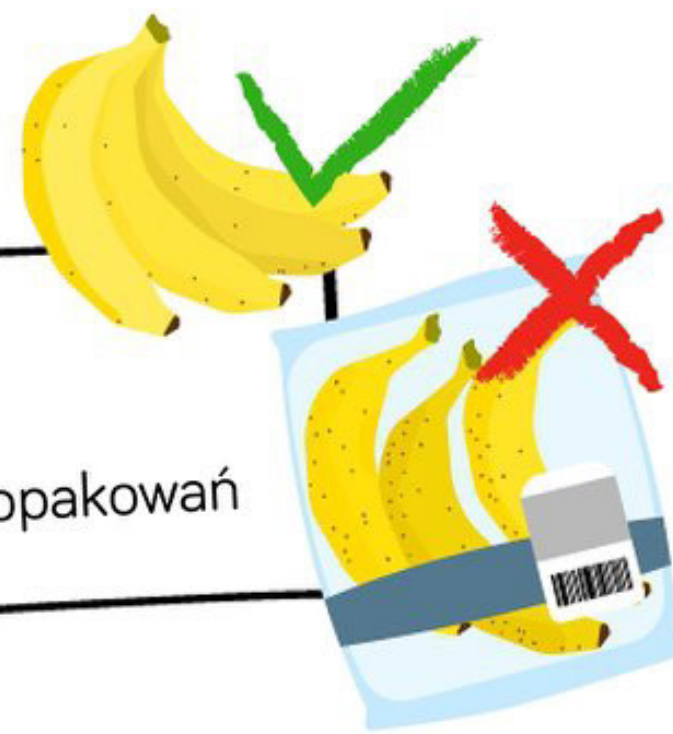


DIETA DLA ZDROWIA I PLANETY

1. *Zastępuj mięso, zwłaszcza czerwone*
nasionami roślin strączkowych,
orzechami, rybami i jajami



9. *Unikaj*
niepotrzebnych opakowań



8. *Kupuj produkty*
lokalne i sezonowe



2. *Dbaj o różnorodność*
produktów na talerzu
i ich prawidłowe proporcje



7. *Nie marnuj* żywności



3. *Jedz więcej*
warzyw i owoców



4. *Wybieraj*
produkty
zbożowe
z pełnego ziarna



5. *Jedz mniej*
żywności przetworzonej
bogatej w tłuszcz,
cukier i sól

