

10 щоденних принципів планетарної дієти

1

Купуйте усвідомлено. Вибирайте в основному товари Польського походження. Ви не тільки підтримаєте вітчизняного виробника, але й будете впевнені, що продукція не пройшла дуже великий шлях від місця вирощування до вашого дому.

2

Плануйте своє меню заздалегідь. І ходіть по магазинах зі списком, це заощадить час і гроші, а також скоротить купівлю непотрібних продуктів і марнування їжі.

3

Намагайтеся купувати продукти, які продаються на вагу. Без пластикової упаковки. Складіть овочі та фрукти в пакети, які можна зробити зі старої штори або сорочки.

4

Їжте сезонно. Купуючи овочі, дотримуйтеся календаря сезонності.

5

Читайте етикетки з терміном придатності – продукти, на яких написано «найкраще спожити до», можна їсти після закінчення терміну придатності, якщо вони не мають ознак псування.

6

Покохайте недосконалі та менш стрункі овочі та фрукти – менше шансів, що їх куплять, а отже, швидше за все, вони будуть змарновані в магазині.

7

Коли ви їсте поза домом та знаєте, що не зможете доїсти до кінця, не втомлюйтесь і просіть спакувати страву з собою. Навіть якщо ваш ресторан використовує екологічно чисту упаковку, завжди краще мати власну тару.

8

Робіть ставку на кольори. Овочі повинні складати половину кожного нашого прийому їжі, намагайтеся вибрати якомога більше овочів різних кольорів. Завдяки цьому ви будете впевнені, що у вашому раціоні не бракуватиме всіх цінних вітамінів, антиоксидантів і мінералів.

9

На перекус вибирайте горіхи, кісточки та насіння, цілінозернові бутерброди з пастою з бобових, сезонні фрукти та овочі, нарізані паличками.

10

Готуйте розумно, використовуйте якомога більше різних елементів овочів і фруктів. Додайте листя редьки в суп або песто. Ви можете використовувати готовий песто один день для пасти, а наступного дня як намазку для бутербродів.