

Наведений діапазон споживання дає можливість інтерпретувати та адаптувати кількість окремих груп продуктів, які відповідають даній віковій групі. Наведені значення розраховані на здорову дорослу людину.

# Планетарна дієтична тарілка на основі EAT-Lancet\*

У простий спосіб представляє припущення планетарної дієти. Вона показує рекомендовані пропорції продуктів у наших щоденних стравах, що полегшує нам планування домашнього меню.

\*EAT-Lancet – це наукова комісія, яка першою запропонувала дієту, яка могла б покращити довкілля та здоров'я людини. Детальніше про комісію та її звіт можна прочитати на сайті: [www.eatforum.org](http://www.eatforum.org).

