

Принципи планетарної дієти

СПОЖИВАЙТЕ ЩОДНЯ

- Різнокольорові овочі та фрукти
- Продукти з цільнозернових злаків
(наприклад, вівсянка, цільнозерновий хліб, різні крупи)
- Горіхи, насіння та кісточки
- Насіння бобових (наприклад, квасоля, сочевиця, горох, боби)

СПОЖИВАЙТЕ 2-3 РАЗИ НА ТИЖДЕНЬ

- Рибу та морепродукти
- Молоко та молочні продукти
- Яйця

ОБМЕЖТЕ, ЇЖТЕ ЯКОМОГА РІДШЕ

- м'ясо, особливо червоне
(наприклад, яловичина і свинина)
- сосиски, ковбаси, сардельки та інші м'ясні вироби
- солоні та солодкі закуски, фастфуд

ДОДАТКОВО

- Їжте різноманітно, намагайтеся, щоб на вашій тарілці було якомога більше різнокольорових продуктів
- Вибирайте на перекус фрукти, йогурт або овочі
- Їжте в невимушеній атмосфері з родиною та друзями
- Не переїдайте
- Не викидайте залишки - використовуйте їх для іншої страви
- Читайте етикетки продуктів
- Готуйте разом з батьками