

Zasady diety planetarnej

SPOŻYWAJ CODZIENNIE

Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze).



Różnokolorowe warzywa i owoce.



Orzechy, nasiona pestki.



Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób).

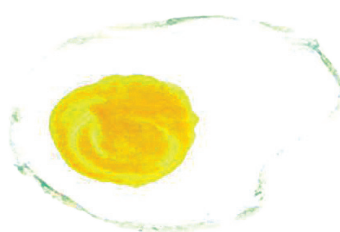


SPOŻYWAJ 2-3 RAZY W TYGODNIU

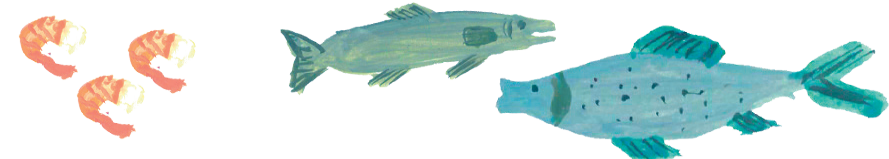
Mleko i produkty mleczne.



Jaja.



Ryby i owoce morza.



OGRANICZ, SPOŻYWAJ NAJBRZADZIEJ JAK MOŻESZ

Mięso, a w szczególności mięso czerwone (np. wołowina i wieprzowina) oraz przetwory mięsne (np. kiełbasy, wędliny czy boczek).



Słone i słodkie przekąski oraz żywność typu fast food.



DODATKOWO PAMIĘTAJ

Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów.

Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi. Nie przejadaj się.



Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania. Gotuj sprytnie, tak aby wykorzystać jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców.

