Jak skomponować pełnowartościowy obiad zgodny z DIETĄ PLANETARNĄ?



Jak jeść zdrowiej na co dzień?

- Stawiaj na różnorodne, w tym roślinne, źródła białka
- Ogranicz mięso, szczególnie czerwone
- Wprowadź produkty pełnoziarniste
- Dodawaj owoce i warzywa do każdego posiłku
- Wybieraj produkty lokalne i sezonowe
- Dbaj o urozmaicone posiłki
- Pij głównie wodę
- Posiłki planuj mądrze, zakupy rób z głową i nie marnuj jedzenia

Centrum Szkoleniowe Racjonalnego Żywienia | tel. 71 333 24 24 | biuro@szkolenia-prospect.pl