

10 zasad diety planetarnej na co dzień

1

Kupuj świadomie. Wybieraj przede wszystkim produkty pochodzące z Polski. Nie tylko wesprzesz krajowych producentów, ale będziesz miał pewność, że produkty nie przebyły bardzo długiej drogi od miejsca uprawy do Twojego domu.

2

Planuj z wyprzedzeniem swój jadłospis. A na zakupy idź z listą, pozwoli to zaoszczędzić czas i pieniądze, a także ograniczyć kupowanie niepotrzebnych produktów i marnowanie żywności.

3

Staraj się kupować produkty sprzedawane na wagę. Bez plastikowych opakowań. Warzywa i owoce wrzucaj do woreczków, które możesz przygotować ze starej zastawy lub koszuli.

4

Jedz sezonowo. Kupując warzywa, kieruj się kalendarzem sezonowości.

5

Czytaj etykiety z datą ważności – produkty, na których jest napisane „najlepiej spożyć przed” można jeszcze zjeść po upływie daty ważności, jeśli nie widać na nich śladów zepsucia.

6

Pokochaj mniej kształtne, nieidealne warzywa i owoce – mają mniejsze szanse na zakup, a tym samym większe na ich zmarnowanie już w sklepie.

7

Gdy jesz poza domem. Jeśli wiesz, że nie dasz rady dokończyć swojego posiłku, nie męcz się i poproś o zapakowanie na wynos – nawet jeśli restauracja używa ekologicznych opakowań, zawsze najlepiej mieć swoje pudełko.

8

Postaw na kolory. Warzywa powinny stanowić połowę naszego każdego posiłku, staraj się wybierać jak najwięcej różnokolorowych warzyw. Dzięki temu będziesz pewien, że w twojej diecie nie zabraknie wszystkich cennych witamin, antyoksydantów i składników mineralnych.

9

Na przekąskę wybieraj orzechy, pestki i nasiona, kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą ze strączków, owoce i warzywa sezonowe pokrojone w słupki.

10

Gotuj sprytnie, wykorzystuj jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców. Liście z rzodkiewki dodaj do zupy lub pesto. Dodatkowo przygotowane pesto możesz jednego dnia wykorzystać do makaronu a kolejnego jako pastę na kanapki.