

Podany zakres spożycia daje możliwość interpretacji i zaadaptowania ilości poszczególnych grup produktów, które są odpowiednie dla danej grupy wiekowej.

Podane wartości są przeliczone dla zdrowej osoby dorosłej.

Talerz diety planetarnej na podstawie EAT-Lancet*

Prezentuje w prosty sposób założenia diety planetarnej. Ukazuje zalecane proporcje produktów w naszych codziennych posiłkach, dzięki czemu łatwiej nam planować domowe menu.

*EAT-Lancet to komisja naukowa, która jako pierwsza zaproponowała sposób żywienia mogący poprawić stan środowiska i ludzkie zdrowie. Więcej o komisji i ich raporcie przeczytasz na stronie: www.eatforum.org.

