

Πρόκληση Οικο- Έξυπνης Διατροφής

ΒΑΛΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ!

Αυτή η πρόκληση σε καλεί να δοκιμάσεις φυτική διατροφή για δύο ημέρες. Μειώνοντας την κατανάλωση κρέατος έστω και για 48 ώρες, περιορίζεις το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα και ανακαλύπτεις πόσο εύκολα – και γευστικά – μπορούν να είναι τα φυτικά γεύματα. Είναι ένας απλός αλλά δυναμικός τρόπος να φροντίσεις τόσο την υγεία σου όσο και το περιβάλλον!

Χωρίς Κρέας, Με Φροντίδα για τον Πλανή



Βήμα 1: Οργάνωσε τα Γεύματά σου

Πριν ξεκινήσεις, σχεδίασε τα γεύματά σου για τις επόμενες δύο ημέρες. Εστίασε σε φυτικές επιλογές, όπως λαχανικά, δημητριακά, όσπρια και τόφου. Φρόντισε να σκεφτείς νόστιμες συνταγές, ώστε να μη σου λείπει καθόλου το κρέας!

Βήμα 2: Απόφυγε το Κρέας

Για τις επόμενες δύο ημέρες, απόφυγε εντελώς το κρέας σε όλα τα γεύματα – όχι μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό ή ψάρι. Επίλεξε φυτικά φαγητά όπως σαλάτες, λαχανικά σε stir-fry, σούπες με φακές ή φυτικά burgers. Μπορείς να τα μαγειρέψεις μόνος/η σου, να παραγγείλεις ή να δοκιμάσεις εφαρμογές που βοηθούν στην αποφυγή σπατάλης τροφίμων!

Η πρόκληση θα θεωρηθεί ολοκληρωμένη όταν οι συμμετέχοντες μοιραστούν αποδείξεις για τα γεύματά τους χωρίς κρέας για δύο ημέρες – μέσα από φωτογραφίες, σύντομες γραπτές σκέψεις ή μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH.
TRANSFORMING
TOMORROW!