

# ECOSMART YEME MEYDAN OKUMASI

## Elinizden gelenin en iyisini yapın!!

Bu, iki gün boyunca bitki bazlı beslenmeyi denemenizi sağlamak için tasarlanmış bir meydan okumadır. Sadece 48 saat boyunca et tüketmeyerek çevresel etkinizi azaltacaksınız ve bitki bazlı yemeklerin ne kadar kolay ve lezzetli olabileceğini öğreneceksiniz. Sağlığınıza ve çevreye özen göstermenin kolay ama güçlü bir yoludur!



## Etsiz, Gezegen Dostu!

### • Adım 1: Yemeklerinizi Planlayın

Başlamadan önce, önümüzdeki iki gün için öğünlerinizi planlayın. Sebzeler, tahıllar, baklagiller ve tofu gibi bitki bazlı seçeneklere odaklanın. Et yemenin cazip gelmemesi için lezzetli fikirler ürettiğinizden emin olun.

### Adım 2: Etten Uzak Durun

Önümüzdeki iki gün boyunca, tüm öğünlerde etten tamamen uzak durun - sığır eti, tavuk, domuz eti veya balık yok. Salatalar, sebze soteleri, mercimek çorbaları veya bitki bazlı burgerler gibi bitki bazlı yiyeceklere sadık kalın. Kendi yemeğinizi yapabilir, sipariş verebilir veya yiyecek israfını önlemek için oluşturulmuş mobil uygulamaları deneyebilirsiniz!

Katılımcıların 2 günlük etsiz öğünlerini fotoğraf, yazılı değerlendirme veya sosyal medya gönderisiyle kanıtlamaları durumunda yarışma tamamlanmış sayılacak.



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH.  
TRANSFORMING  
TOMORROW!