



ALIMENTAÇÃO

Sabias que:

- 80% das terras agrícolas são ocupadas para alimentar os animais, e que estes apenas garantem 18% das calorias da tua alimentação?
- 20% das terras agrícolas são para cultivo de vegetais para o consumo humano?
- 18% das emissões de gases de estufa derivam da indústria pecuária (mais que os automóveis)?
- 1 kilo de leguminosas gasta 4000 litros de água enquanto que 1 kilo de carne gasta 15000 litros?

Podes alimentar-te de várias formas saudáveis e amigas do ambiente, optando por uma alimentação 100% vegetal (Plant Based)

Flexitarianismo ou Semivegetarianismo: reduzir e consumir esporadicamente proteína animal;

Vegetarianismo/Veganismo: excluir o consumo de proteína animal;

Podes ter uma alimentação mediterrânica 100% vegetal!

Pensa na tua escolha, a tua ação conta, e muito!

Tu tens impacto no planeta!