

Alimentação Sustentável

Vantagens



Melhoria na saúde

Redução do Impacto ambiental

Conservação da biodiversidade

Promoção da agricultura local e orgânica

Diminuição do desperdício de alimentos



Pedro ,Tomás ,Ana Mar ,Vitesh 12ºCT2

Pratos mais verdes para um futuro melhor

Uma alimentação à base de plantas oferece diversos benefícios para a saúde. Tais como:

- Fortalecimento do sistema imunitário;
- Manutenção de um peso saudável;
- Redução do risco de doenças cardiovasculares, AVCs, diabetes e alguns transtornos mentais;

Uma alimentação saudável não implica ser necessariamente vegetariana. A simples implementação de algumas refeições vegetarianas contribui, não apenas para a nossa saúde, como também para o meio ambiente. Com este objetivo em mente, fizemos uma refeição vegetariana com entrada, prato principal e sobremesa.

Entrada:

- Creme de cenora

Prato principal:

- Lasanha vegetariana

Sobremesa:

- Crumble de morango



Por fim, não se esqueçam o equilíbrio é a chave para uma vida saudável.