DIETA DLA PLANETY

Banki Żywności

-DNL ZS \Z QD SODQHWÛ PDMÇ QDV]H Z\E
1D F]\P SROHJD GLHWD SODQHWDUQD LbMDN
-DNLH ZLGRF]QH NRU]\ FL PR>H SU]\QLH É
>\ZLHQLRZ\FK"

1D ZV]\VWNLH WH S\WDQLD]QDMG]LHV] RGSRZLHG
]DSUDV]DP\ GR OHNWXU\

Na czym polega dieta planetarna?

'LHWD SODQHWDUQD WR VSRVµE >\ZLHQLD]DSURSR
/DQFHW &RPPLVVLRQ RQ)RRG 3ODQHW +HDOWK N
]GURZLD SRSXODFML OXG]L LbRFKURQÛ URGRZLVN
SURGXNFMÛ >\ZQR FL

3URGXNFMD >\ZQR FL MHVW MHGQ\P]b J µZQ\FK
]PLDQ URGRZLVNRZ\FK 3URGXNFMD >\ZQR FL S
ZbV]F]HJµOQR FL PLÛVD F]HUZRQHJR ZR RZLQ\ R
GR ZLÛNV]HM HPLVML JD]µZ FLHSODUQLDQ\FK QL> S
UR OLQQHJR GODWHJR WR FR MHP\ QD FR G]LH P

'LHWD NWµUÇ ZVSµ F]H QLH VWRVXMHP\ SRZRGXMH

-]PQLHMV]HQLH ELRUµ>QRURGQR FL JDWXQNµZ UR OL
-]PQLHMV]HQLH REV]DUµZ OH Q\FK QD U]HF] SU]HP\V
  LbXSUDZ\ UR OLQ
- Z\F]HUSDQLH QLHRGQDZLDOQ\FK]DVREµZ ZRGQ\FK L
- ZLDWRZÇ HPLVMÛ JD]µZ FLHSODUQLDQ\FK
-]X>\FLH]DVREµZ ZRG\ SLWQHM QD]LHPL
- Z]URVW U\]\ND]DFKRURZDQLD QD RW\ R É
- Z]URVW U\]\ND]DFKRURZDQLD QD FKRURE\ F\ZLOL]D
  XN DGX NUÇ>HQLD FXNU]\FÛ W\SX F]\ QRZRWZRU\

1DV]H Z\ERU\ >\ZLHQLRZH PRJÇ X
QDV]Ç SODQHWÛ SU]HG QLHNRU]\\

-H OL]PLHQLP\ VSRVµE ZbMDNL SURGXNXMHP\ NR
>\ZQR É RUD] MHGQRF]H QLH RJUDQLF]\P\ PDUQRZD
VLÛ GR SRSUDZ\ RJµOQHJR VWDQX]GURZLD SRSX
HPLVML JD]µZ FLHSODUQLDQ\FK LbSRSUDZLÉ MDNR

:V]\VWNR]DF]\QD VLÛ QD WDOH

'LHWD SODQHWDUQD SRZLQQD RSLHUDÉ VLÛ J µZQ
UR OLQQHJR WDNLFK MDN ZDU]\ZD RZRFH QDVLRQ
]ER>RZH SH QR]LDUQLVWH RUD] RU]HFK\ QDVLRQD
SRZLQQL P\ VLÛJDÉ SR U\E\ Lb RZRFH PRU]D GUµ
POHF]QH Db RG ZLÛWD QD QDV]\FK VWR DFK SRZ
'LHWD SRZLQQD RSLHUDÉ VLÛ UµZQLH> QD SURGXN
SU]HWZRU]HQLD

* µZQH]DVDG\ GLHW\ GOD SODQHW\

6SR>\ZDM UHJX

- 5µ>QRNRORURZH ZDU]\ZD LbRZRFH
- 3URGXNW\ ]ER>RZH]bSH QHJR]LDUQD QS S DWNL RZVLDQH SLH
- 2U]HFK\ QDVLRQD SHVWNL
- 1DVLRQD UR OLQ VWUÇF]NRZ\FK QS IDVROÛ VRF]HZLFÛ JU

6SR>\ZDM ZbXPLDUNRZDQ\F

- 5\E\ LbRZRFH PRU]D
- 0OHNR LbSURGXNW\ POHF]QH
- -DMD

Ogranicz

- 6SR>\FLH PLÛVD DbZbV]F]HJµOQR FL PLÛVD F]HUZRQHJR QS
- 6SR>\FLH SU]HWZRUµZ PLÛVQ\FK GR PLQLPXP QS NLH EDV\
- 6SR>\FLH FXNUX GRGDQHJR LbZ\VRNRSU]HWZRU]RQ\FK SURGX SU]HNÇVHN >\ZQR FL W\SX IDVW IRRG

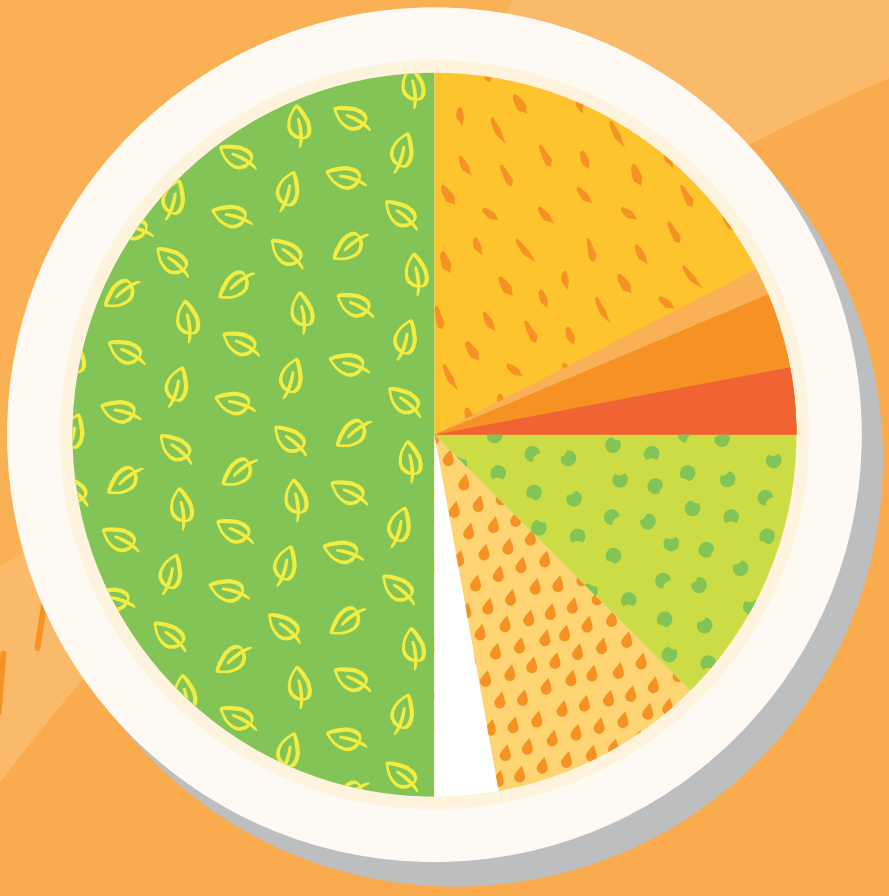
'RGDWNRZ

- -HG] Uµ>QRURGQLH SRVWDUDM VLÛ DE\ QD 7ZRLP WDOHU]X NRORURZ\FK SURGXNWµZ
- -HG] SRVL NL ZbPL HM DWPRVIHU]H]bURG]LQÇ LbSU]\MDFLµ
- 1LH SU]HMDGDM VLÛ
- *RWXM VSU\WQLH WDN DE\ Z\NRU]\VWDÉ MDN QDMZLÛFHM Uµ
- 1LH Z\U]XFDM UHV]WHN Z\NRU]\VWDM MH GR LQQHJR GDQLD

:HG XJ QDXNRZFµZ]b7KH ($7 /DQFHW &RPPLVVLRQ RQ)RRG 3OD SRZLQQL VSR>\ZDÉ SU]\QDMPQLHM Rb PQLHM F]HUZRQHJ Lb QDVLRQ E\ VSH QLÉ]DOHFHQLD]DZDUWH Zb UDSRUFL =bNROHL $PHU\NDQLH SRZLQQL RJUDQLF]\É MHG]HQLH P GRW\FKF]DVRZHJR VSR>\FLD

7DOHU] GLHW\ SODQHWDUQHM

=D R>HQLD GLHW\ SODQHWDUQHM LOXVWUXMH Uμ>QRURGQ\FK SURGXNWμZ 8ND]XMH RQ]DOHFDQ Zb QDV]\FK FRG]LHQQ\FK SRVL NDFK G]LÛNL F]HPX QDP]PLHQLÉ GRPRZH PHQX



- Świeże warzywa i owoce
- Produkty zbożowe pełnoziarniste
- Warzywa skrobiowe
- Mleko i produkty mleczne
- Zwierzęce źródła białka (np. drób, ryby, jaja, mięso czerwone)
- Roślinne źródła białka (rośliny strączkowe, orzechy)
- Nienasycone kwasy tłuszczowe
- Cukier dodany

2VLÇJQLÛFLH]UµZQRZD>RQHJR ZS \ZX QD
SRGF]DV SURGXNFML >\ZQR FL Z\PDJD]PLD
VSR>\FLD >\ZQR FL ZbZLÛNV]R FL NUDMµZ ZbN
PRGHO W]Z GLHW\ ]DFKRGQLHM Lb Z\VRNL
SRFKRG]HQLD]ZLHU]ÛFHJR 'RW\F]\ WR Uµ
DbQLHVWHW\ MDN SRND]XMÇ EDGDQLD SRSH
'R QDMF]ÛVWV]\FK QDOH>\ QDGDO]E\W QLVNL
Lb RZRFµZ SURGXNWµZ SH QR]LDUQLVW\FK L
]E\W Z\VRND NRQVXPSFMD PLÛVD VROL FXNU
V RG]RQ\FK QDSRMµZ

-DN VLÛ RND]XMH MX> VDPR RJUDQLF]HQLH
SRFKRG]HQLD]ZLHU]ÛFHJR QD NRU]\ É ELD
VSU]\MD]DFKRZDQLX GREUHJR VWDQX]GUR
]PQLHMV]DÉ U\]\NR QLHNWµU\FK FKRUµE F\ZLO
MDN FXNU]\FD W\SX FKRURE\ XN DGX NUÇ
QRZRWZRU\ =Uµ>QLFRZDQD EDUG]LHM UR OL
QDP]DGEDÉ ZLÛF QLH W\ONR RbNRQG\FMÛ SOD
RbQDV]H]GURZLH

.ODXGLD :L QLHZVND GLHWHW\N NOLQLF]Q\ ZLHOROHWQ
Lb =\ZLHQLD GRNWRUDQWND 6]NR\ 'RNWRUVNLHM :D
0HG\F]QHJR :b=DN DG]LH 0HG\F\Q\ 6SR HF]QHM Lb=GURZ
EDGDQLH 2FHQD VNXWHF]QR FL GLHW RSDUW\FK QD SURG
SDUDPHWU\ PHWDEROLF]QH XbRVµE]bRW\ R FLÇ LbFKRURE

'LHWD SODQHWDUQD ZbSUDNW\F
NFDO G]LH

=HVWDZLHQLH JUXS SURGXNWµZ VSR>\ZF]\FK

	Przykładowe produkty	Szacunkowe dzienne spożycie w gramach /dobę	Szacunkowe spożycie energii kcal/dobę
Produkty pełnoziarniste	ryż, kasze, makarony, płatki naturalne, chleb razowy pełnoziarnisty		
	pomidory, ogórki, papryka, sałaty, cukinia, brokuły, kalafior		
	warzywa ciemnozielone, np. jarmuż, natka pietruszki, sałaty, szpinak		
	czerwone i pomarańczowe warzywa, np. czerwona cebula, papryka czerwona, pomidor		
	jabłka, gruszki, śliwki, borówki		
	mleko, kefir naturalny, maślanka naturalna, sery twarogowe		

* U XaS S U R G XwN W µ	Przykładowe produkty	Szacunkowe dzienne spożycie w gramach /dobę	Szacunkowe spożycie energii kcal/dobę
Tłuszcze	kwasy tłuszczowe nienasycone: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek		4
	kwasy tłuszczowe nasycone: masło, smalec	(	96
& XN yJdodane	F X N L HWUR S J O XRfR ZR I UX NW]RRZ \	(	
Produkty białkowe	mięso czerwone, np. wołowina, jagnięcina, wieprzowina	(	
	G U µ E QHak N L QNG		
	M D M D	(	
	UE\ L RZR Fa P R		
	suche nasiona roślin strączkowych, np. soczewica, ciecierzyca, fasola	(	4
	orzechy, np. włoskie	(	

-DN NRU]\VWDÉ]H ZVND]µZHN H

- 7DEHOD LbWDOHU] SU]HGVWDZLDMÇ SU]\N DGRZ
  SURGXNWµZ VSR>\ZF]\FK RSUDFRZDQ\ QD SRGVW
  QDXNRZFµZ]b7KH ($7 /DQFHW &RPPLVVLRQ RQ)
- 1DOH>\ PLHÉ QD XZDG]H >H]DSRWU]HERZDQLH
  LQG\ZLGXDOQÇ]DOH>QÇ P LQ RG ZLHNX S FL
  4]\F]QHM GDQHM RVRE\ .D>GHJR GQLD SRZLQQL
  GRVWDUF]\É RGSRZLHGQLÇ LOR É VN DGQLNµZ R
  LbVN DGQLNµZ PLQHUDOQ\FK RUD] XWU]\P\ZDÉ S
- 3URGXNW\ ZbWDEHOL QDOH>\ WUDNWRZDÉ MDNR
  F]\OL QS JUDPDWXUD U\>X LbNDV]\ SRGDQD MH
- 3URGXNW\ PR>QD PLÛG]\ VREÇ Z\PLHQLDÉ ZbUDF
  >H QLH PXVLP\ ND>GHJR GQLD]MDGDÉ ZV]\VWNL
  DOH OLVWÛ Z\NRU]\VWDÉ MDNR LQVSLUDFMÛ

PODSUMOWANIE

&RG]LHQQLH MHP\

- :DU]\ZD LbRZRFH
- 3URGXNW\ ]ER>RZH SH QR]LDUQLVWH
- 2U]HFK\ QDVLRQD LbSHVWNL
- 1DVLRQD UR OLQ VWUÇF]NRZ\FK
- 0OHNR LbSURGXNW\ POHF]QH
- 2OHMH UR OLQQH

2G F]DVX GR F]DVX MHP\

- 6HU\
- :DU]\ZD VNURELRZH WDNLH MDN]LHPQLDNL
- 0LÛVR GURELRZH U\E\
- 0LÛVR F]HUZRQH
- -DMD

-DG RVSLV

2:6–$1.$ =b-(=<1$0– –b25=(&+$0– : 26.–0–

-H>\Q\ JDU É RN J
2U]HFK\ Z RVNLH \>NL
3 DWNL RZVLDQH \>HN
1DSµM VRMRZ\ QDWXUDOQ\ EH] FXNUX V]NODQN
.DUGDPRQ V]F]\SWD

1. 3 DWNL RZVLDQH XJRWRZDÉ QD QDSRMX VRMR
2. 'RGDÉ SRVLHNDQH RU]HFK\ LbZ\PLHV]DÉ
3. *RWRZÇ RZVLDQNÛ SU]H R>\É GR PLVNL
4. 1D ZLHU]FKX X R>\É MH>\Q\

3$67$ =b)$62/– =b686=21Æ /–:.Æ -$% .2 '2 32&+58

)DVROD ELD D NRQVHUZRZD \>HN
6XV]RQH SRPLGRU\ ZbROHMX]b]LR DPL RGVÇF]RC
OLZNL EH] SHVWHN VXV]RQH V]WXND
2JµUHN V]WXNL
2OLZD]bROLZHN \>ND
1DWND SLHWUXV]NL NLOND OLVWNµZ
3LHSU] F]DUQ\ PLHORQ\ V]F]\SWD
0DMHUDQHN V]F]\SWD
&KOHE >\WQL UD]RZ\ NURPNL J
-DE NR GR FKUXSDQLD V]WXND

1.)DVROÛ RGVÇF]\É]b]DOHZ\ LbSU]H R>\É GR PL
2. 'RGDÉ SRPLGRUNL VXV]RQH OLZNL LbSU]\SUD
3. &D R É]EOHQGRZDÉ
4. 3U]H R>\É QD NDQDSNL REV\SDÉ SLHWUXV]NÇ
5. 3RGDZDÉ]bRJµUNLHP

/(&=2 =b&8.–1–Æ 3–(&=$5.$0– –b&–(&–25.Æ

&LHFLHU]\FD XJRWRZDQD \>HN
&HEXOD • V]WXNL
&XNLQLD V]WXNL
2OLZD]bROLZHN \>ND
3DSU\ND F]HUZRQD V]WXNL
3LHF]DUNL ZLH>H V]WXNL
3RPLGRU\ NURMRQH]bSXV]NL • V]NODQNL
0LHORQD SDSU\ND FKLOL V]F]\SWD
3LHSU] F]DUQ\ PLHORQ\ V]F]\SWD
=LR D SURZDQVDOVNLH V]F]\SWD
.DV]D RUNLV]RZD \>HN

1. &HEXOÛ SRVLHNDÉ Lb]HV]NOLÉ QD \>HF]FH RC
2. 'RGDÉ SRNURMRQÇ ZbNRVWNÛ SDSU\NÛ LbSRN SLHF]DUNL
3. &D R É PLHV]DÉ LbFKZLOÛ SRGVPD>\É SR F]\P FXNLQLÛ
4. 1DVWÛSQLH GRGDÉ SRPLGRU\ LbFLHFLRUNÛ G PLÛNNR FL RNR R PLQXW
5. 3U]\SUDZLÉ ZHG XJ X]QDQLD
6. 3RGDZDÉ]bXJRWRZDQÇ NDV]Ç
7. &D R É SRV\SDÉ SRVLHNDQÇ QDWNÇ SLHWUXV]

60227+–(:– 1–2:(=b0–Ú7Æ

*UXV]ND V]WXND
0LµG SV]F]HOL \>HF]ND
:L QLH EH] SHVWHN PRJÇ E\É PUR>RQH V]NOD
0LÛWD ZLH>D NLOND OLVWNµZ
6LHPLÛ OQLDQH \>NL
-RJXUW QDWXUDOQ\ V]NODQND

1. :L QLH PR>QD ZF]H QLHM UR]PUR]LÉ OXE X>\É
2. :V]\VWNLH VN DGQLNL]PLNVRZDÉ]H VREÇ

=83$ =b62&=(:–&Æ 320–'25$0– –b.$3867Æ

.DSXVWD ELD D • V]NODQNL SRVLHNDQHM
.DV]D MÛF]PLHQQD PD]XUVND \>HN
0DUFKHZ • V]WXNL
2OLZD]bROLZHN \>ND
3RU NDZD HN RN FP
6RF]HZLFD F]HUZRQD QDVLRQD VXFKH \>NL
3RPLGRU\ NURMRQH]bSXV]NL • V]NODQNL
=LHOH DQJLHOVNLH V]WXNL
/L É ODXURZ\ V]WXNL
3LHSU] V]F]\SWD
3DSU\ND V RGND V]F]\SWD
.PLQHN V]F]\SWD

1. 3RUD LbNDSXVWÛ SRNURLÉ GUREQR PDUFKHZ
2. :V]\VWNLH ZDU]\ZD SRGVPD>\É QD ROLZLH
3. 'RGDÉ SRPLGRU\ LbVRF]HZLFÛ OL É ODXURZ\ Sµ V]NODQNL ZRG\ JRWRZDÉ GR PLÛNNR FL
4. 3RG NRQLHF JRWRZDQLD GRSUDZLÉ SLHSU]HP ZÛG]RQÇ

PODSUMOWANIE

(QHUJLD NFDO

%LD NRJ
7 XV]F] J
:ÛJORZRGDQ\J
% RQQLN SRNDUPJRZ\

:DS PJ
3RWDV PJ
=HOD]R PJ

'ODF]HJR ZDUWR]DF]ÇÉ G]LD DI

#1 'OD QDV VDP\FK

'REU]H]QDQH SRZLHG]HQLH PµZL >H OHSLHM LbWD
1DXNRZF\ V]DFXMÇ >H]PLDQD GLHW\ QD EDUG]LHM
XFKURQLÉ SRQDG PLOLRQµZ OXG]L QD FD \P Z
PLHUFLÇ VSRZRGRZDQÇ QLHSUDZLG RZ\P >\ZLHQLH
SRQLHZD> UR QLH OLF]ED RVµE ERU\NDMÇF\FK VLU
Db]bGUXJLHM VWURQ\ ]bQLHGR>\ZLHQLHP

=PLDQD QDZ\NµZ UHDOQLH Z\G X>D

:GUR>HQLH NRQFHSFML GLHW\ SODQHWDUQHM SF
HQHUJHW\F]QHM SRVL NµZ]ZLÛNV]HQLH NRU]\VWQ
SUR]GURZRWQ\P P LQ ELD ND SRFKRG]HQL
SRNDUPRZHJR ZLWDPLQ VN DGQLNµZ PLQHUDOQ\F
Lb ZLHORQLHQDV\FRQ\FK NZDVµZ W XV]F]RZ\FK RU
QLHNRU]\VWQ\FK VN DGQLNµZ P LQ QDV\FRQ\FK NZ
SURVW\FK VROL RUD] LQQ\FK V]NRGOLZ\FK]ZLÇ]NµZ

'–(7$ 7<38 =$&+2'1–(*2
'–(7$ .5$-•: :<62.252=:–1–Ú7<&+

:LÛFHM VROL FXNUX QDV\FRQ\FK
NZDVµZ W XV]F]RZ\FK L]RPHUµZ
WUDQV NZDVµZ W XV]F]RZ\FK
FKROHVWHUROX

'–(7$ 3/$1(7$51$

:LÛFHM WDPLQ LbVN DGQ
PLQHUDOQ\FK DQW\RNV\
ELRDNW\ZQ\FK VN DGQL
>\ZQR FL E RQQLND SRND
QLHQDV\FRQ\FK NZDVµZ
W XV]F]RZ\FK

=GURZV]H VSR HF]H VWZR SR]ZROL RJUDQL
V X>E\ ]GURZLD QD OHF]HQLH SRZLN D RW
FKRUµE GLHWR]DOH>Q\FK

#2 Dla planety

2JUDQLF]DMÇF VSR>\FLH SURGXNWµZ RG]ZLHU]Û
JD]µZ FLHSODUQLDQ\FK SRFKRG]ÇF\FK] UROQLFWZ
Rb 3XOD JDWXQNµZ UR OLQ Lb]ZLHU]ÇW QD
]PQLHMV]DÉ DbOLF]ED JDWXQNµZ]DJUR>RQ\FK Z\
ZLÛNV]D F]Û É REV]DUµZ SODQHW\ EÛG]LH PRJ D S

:DOF]\P\ ZbWHQ VSRVµE]bV]\ENR SRVWÛSXMÇF\PL

#3 0DUQRZDQLH VLÛ QLH RS DFD

'LHWD F]\OL VSRVµE RG>\ZLDQLD VLÛ LbREFKRG]H
QLH PDUQRZDQLH

6WDW\VW\NL VÇ SU]HUD>DMÇFH DNWXDOQLH QD
SURGXNRZDQHMF]\ORQGFL(NVSHUFL UHNRPHQGXM
QDMEOL>V]\FK ODW VNDOD Z\U]XFDQHJR MHG]HQLD
PDNV\PDOQHJR SR]LRPX

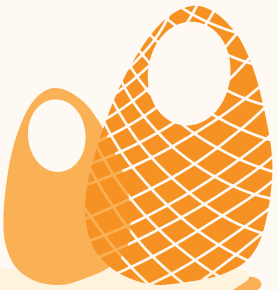
:HG XJ QDMQRZV]\FK EDGD Zb UDPDFK SURMHNW
MHVW)HGHUDFMD 3ROVNLFK %RQµZ =ZQR FL
POQ WRQ >\$>QR]DFL PDUQRZDQ\FK]DVREµZ RGS
NRQVXPHQFL 0DUQRZDQLH >\ZQR FL SU]\F]\QLD
URGRZLVND GHJUDGDFML Lb Z\F]HUS\ZDQLD]DV
UHDOQH]DJUR>HQLH EH]SLHF]H VWZD >\ZQR FLRZ
RbSR RZÛ SUREOHPX PDUQRWUDZVWZD >\ZQR FL
]b &HOµZ =UµZQRZD>RQHJR 5R]ZRMX RSUDFRZDQ
=MHGQRF]RQ\FK 21=

2JUDQLF]HQLH PDUQRZDQLD PR>H SU]\F]\QLÉ VLÛ
GZXWOHQNX ZÛJOD GR DWPRVIHU\ LbRV]F]ÛGQR FL
VLÛ]bUD]HP]bZ\U]XFDQÇ >\ZQR FLÇ RUD] RJUDQLF
SODVWLNX]bRSDNRZD NRQVXPSF\MQ\FK

'LHWD GOD SODQHW\ WR E\É PR>H EU]E
WUHQG MHGQDN SUREOHP]bNWµUHJR VL
QDMEDUG]LHM UHDOQ\

:b %DQNDFK =\ZQR FL]b XZDJÇ SU]\JO
]MDZLVNX PDUQRZDQLD >\ZQR FL 1DV]
EDGDQLD SRWZLHUG]DMÇ >H D> >\ZQR
ZbJRVSRGDUVWZDFK GRPRZ\FK DbGR QDMF]ÛV
Z\U]XFDQLD QDOH>Ç]HSVXFLH MHG]HQLD Q
ZD>QR FL F]\ JRWRZDQLH QD]DSDV

0\ LQG\ZLGXDOQL NRQVXPHQFL PR>HP\ ]URE
RGZUµFLÉ WUHQG QLV]F]ÇF\ SODQHWÛ 6W\O
]HUR ZDVWH WR QLH MHVW MX> PRGQ\ VORJ
UHDOQHJR ZS \ZX $bGEDMÇF RbSRVL NL EDU
SODQHW\ FRG]LHQQLH PR>HP\ SRSUDZLDÉ MDN



%HDWD &LHSOD 3UH]HV)HGHUDFML 3ROVNLFK %DQNµZ