

Νεγαν Πιάτο



Άφθονα μη
αμυλούχα
λαχανικά



Νερό



Βιταμίνη D



Όσπρια,
Μπιφτέκια
οσπρίων
Χούμους,
Tofu



Φυτική
Πρωτεΐνη

Σύνθετοι
Υδατάνθρακες



Ρύζι καστανό,
Πλιθούρι,
Γλυκοπατάτες,
Καλαμπόκι,
ψωμί ολικής,
παζιμάδι ολικής



Λαχανικά



Ελιές,
avocado,
ωμοί καρποί,
έλαια



Φρούτο



www.plantbased.gr