

SPIIS TREŚCI



398 425

WSTĘP	13
Wstęp	15
Zrównoważona polityka produkcji żywności	17
1. LOS PLANETY	19
Dlaczego dietetyczka tak dużo mówi o klimacie?	21
2. NASZE ZDROWIE	25
Mięso	27
3. JAK JEST W POLSCE?	31
4. PRZYSZŁOŚĆ	33
Niedożywienie i brak żywności	34
Marnowanie żywności	37
Co możemy zrobić?	38
5. LOS ZWIERZĄT	39
6. DIETA PLANETARNA	41
Dlaczego warto stosować dietę planetarną?	49
Składniki odżywcze, na które warto zwrócić uwagę	54
Porady Ulki (królowej kuchni odpowiedzialnej za przepisy w naszej książce).	58
Droga do celu	61
Plan minimum	64
Dobry plan	67
Zakupy	71
Przechowywanie	72
NA ZAKOŃCZENIE	74