

# Λιγότερο κρέας δε σημαίνει λιγότερη πρωτεΐνη

Αντι για 100g χοιρινό μπορούμε να διαλέξουμε ένα από τα παρακάτω



#Eat4Change

Πηγή: «Πρακτικός Οδηγός βιώσιμης διατροφής για νέους- αλλάζοντας τις διατροφικές μας συνήθειες από τα ζωικά στα φυτικά προϊόντα», Βασιλάκου Τ, Γραμματικοπούλου ΜΓ, Γκιούρας Κ, και συν. 2022. πίνακας 2,4, σελ. 9. Ο Οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της εκστρατείας Eat4Change.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-  
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ  
ΕΝΩΣΗΣ

Αυτή η δημοσίευση παρήχθη με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

