

Meatless Monday

יום שני ללא בשר

למה יום שני ללא בשר?

גופי בריאות מכל רחבי העולם, ובראשם ארגון הבריאות העולמי, ממליצים לציבור להפחית בצריכת הבשר ולהגדיל את צריכת המזונות מהצומח משיקולים בריאותיים וסביבתיים גם יחד.

התזונה הים-תיכונית

משרד הבריאות בישראל ממליץ על התזונה הים-תיכונית, שנבחנה במאות מחקרים ונמצאה כמסייעת לשמירה על משקל תקין וכמועילה בהפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת, סוגי סרטן מסוימים וכן מחלות רבות נוספות.

קווים מנחים לתזונה הים-תיכונית

 צריכה מועטה	 צריכה מתונה	 צריכה קבועה
בשר אדום	חלב וגבינות	ירקות ופירות
ממתקים	דגים ועופות	דגנים וקטניות
חטיפים	ביצים	אגוזים וזרעים
מזון מעובד	יין אדום	שמן זית

מקור: אתר משרד הבריאות

האקדמיה לתזונה ודיאטה בארה"ב קבעה כי גם תזונה צמחונית או טבעונית מאוזנת ומגוונת בטוחה בכל שלבי החיים.

מוזמנים להצטרף למאות אלפי ישראלים ולהתנסות במנות טעימות ובריאות מן הצומח!