

IMPATTO MENU VEGANO

IMPATTO MENU VEGANO



13,2 global m²



1891 g CO₂ eq



2496 litri

MENU VEGANO

2109 kcal totali



PROTEINE
13%



GRASSI
30%



CARBOIDRATI
58%

Colazione

1 Bevanda di soia
5 Fette biscottate
Marmellata

0,6 global m²
212 g CO₂ eq
151 litri

Spuntino

1 Frutto
1 Pacchetto
di Cracker

0,7 global m²
108 g CO₂ eq
172 litri

Pranzo

1 Porzione pasta
e fagioli
1 Porzione
di ortaggi crudi
Olio
1 Frutto

5,1 global m²
575 g CO₂ eq
913 litri

Spuntino

1 Frutto
Mandorle

1,1 global m²
131 g CO₂ eq
327 litri

Cena

1 Porzione Crema
di verdure & Risoni
1 Porzione
Hummus di ceci
Olio
Pane

5,7 global m²
864 g CO₂ eq
934 litri

Fonte: Doppia Piramide 2015. Le raccomandazioni per un'alimentazione sostenibile, BCFN 2015

#YesShareEat

