

IMPATTO MENU VEGETARIANO

IMPATTO MENU VEGETARIANO



17,3 global m²

2549 g CO₂ eq

2793 litri

MENU VEGETARIANO

2016 kcal totali



PROTEINE
14%



GRASSI
32%



CARBOIDRATI
55%

Colazione

1 Bicchiere di latte
5 Fette biscottate
Marmellata

2,2 global m²
338 g CO₂ eq
348 litri

Spuntino

1 Frutto
1 Pacchetto
di Cracker

0,7 global m²
108 g CO₂ eq
172 litri

Pranzo

1 Porzione di
Casarecce Siciliane
con finocchietto
Sformato di zucca
e porri
1 Porzione di
ortaggi crudi
Olio
Pane

4,2 global m²
766 g CO₂ eq
668 litri

Spuntino

1 Frutto

0,5 global m²
74 g CO₂ eq
140 litri

Cena

1 Porzione di
crema di ceci
1 Porzione di
Fagiolini e patate
al vapore con
scaglie di grana
1 Frutto

9,7 global m²
1.262 g CO₂ eq
1466 litri

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

#YesShareEat

