

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

OWOCE I WARZYWA PRZY OGRANICZONYM BUDŻECIE

Zdrowe odżywianie nie musi oznaczać sporych wydatków – w rzeczywistości dieta bogata w owoce i warzywa może być bardzo przystępna cenowo, niezależnie od budżetu.

Postępuj zgodnie z tymi poradami, aby koszty zakupów pozostały niskie, czerpiąc jednocześnie wszystkie korzyści zdrowotne, jakie przynoszą owoce i warzywa.

ŻYJ W ZGODZIE Z PORAMI ROKU

PRZED ZAKUPAMI SPRAWDZAJ, JAKIE PRODUKTY ZBIERA SIĘ W DANYM SEZONIE. KUPUJ LOKALNIE, KIEDY TYLKO MOŻESZ – NA TARGU ŚWIEŻE PRODUKTY SĄ CZĘSTO NAJTAŃSZE.

SPECJALNY
OFERTA!

OKAŻ „BRZYDKIM” OWOCOM I
WARZYWOM TROCHĘ MIŁOŚCI
(I UNIKAJ MARNOWANIA JEDZENIA)

NIEKSZTAŁTNE OWOCE I WARZYWA
MOŻNA KUPIĆ PO NIŻSZEJ CENIE,
A SĄ RÓWNIE SMACZNE JAK TE,
KTÓRE PIĘKNIE WYGLĄDAJĄ.



KAMPANIA FINANSOWANA
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

