

# Checklist da Dieta Sustentável

Transforme sua alimentação em 7 dias com essas ações práticas.

## Planejamento Semanal

- [ ] Monte um cardápio com base em alimentos naturais
- [ ] Inclua pelo menos 2 refeições sem carne por semana
- [ ] Faça uma lista de compras com itens locais e da estação

## No mercado ou feira

- [ ] Prefira alimentos frescos, sem embalagem plástica
- [ ] Evite ultraprocessados (produtos com muitos ingredientes artificiais)
- [ ] Leve sacolas reutilizáveis

## Na cozinha

- [ ] Cozinhe em casa ao menos 1 refeição por dia
- [ ] Aproveite integralmente os alimentos (cascas, talos e sobras)
- [ ] Reduza o consumo de água e energia no preparo

## Sustentabilidade

- [ ] Separe o lixo corretamente (orgânico, reciclável)
- [ ] Compre de pequenos produtores ou feiras agroecológicas
- [ ] Priorize alimentos com selo orgânico (se possível)

## Tecnologia a favor

- [ ] Use apps como Yazio, MyFitnessPal ou NutriU para acompanhar sua alimentação
- [ ] Acompanhe seu progresso com smartwatch ou diário alimentar
- [ ] Siga perfis confiáveis sobre alimentação consciente

## Dica bônus

- [ ] Desafio 7 dias: Experimente uma semana completa com refeições baseadas em plantas. Anote como você se sente. Seu corpo e o planeta vão agradecer!