

EN ÇOK ve EN AZ KİRLİTİLMİŞ GIDALAR

Çoğu kişi çeşitli sebeplerden dolayı her zaman organik beslenemez. Kirletilmiş gıdaya maruziyeti azaltmak için her zaman organik beslenmek zorunda değilsiniz. Çevre Çalışma Grubu'nun-EWG listes kimyasallarla en çok kirletilmiş ve en az kirletilmiş meyve ve sebzelerin listening yaptı. Her zaman tümüyle organik beslenme imkanınız olmasa bile alışverişe çıktığınızda kendiniz ve aileniz için doğru seçimleri yapın.



İKİNCİL GIDA | TAM GIDALAR



KİRLİ 12'Lİ

- Elma
- Kereviz
- Çeri Domates
- Armut
- Üzüm
- Acı Biber
- Nektarin

DIRTY DOZEN™

- Şeftali
- Patates
- Ispanak
- Çilek
- Kiraz

TEMİZ 15

- Kuşkonmaz
- Avokado
- Lahana
- Kantalup-turuncu- Kavun
- Tatlı mısır
- Patlıcan
- Mantar
- Kivi

CLEAN 15™

- Mango
- Karhabahar
- Soğan
- Papaya
- Ananas
- Bezelye
- Yeşil tatlı Kavun

Kaynak: EWG's Shopper's Guide to Pesticides in Produce. Environmental Working Group <http://geti.in/1uYdwmm>