

Swap-guide: Fra animalsk til plantebaseret

	I stedet for...	Prøv...	
	Hakket oksekød	Linser, plantebaseret fars	
	Kylling	Sojastykker, pulled jackfruit, tofu	
	Parmesanost	Gærflager blendet med cashewnødder og lidt salt	
I stedet for...	Bagning		Prøv...
	Æg	Æggeerstatningspulver Knuste hørfrø eller chiafrø (1 spsk. + 3 spsk. vand = 1 æg) Most banan eller æblemos Aquafaba (væsken fra kikærter på dåse)	
	Mælk	Plantedrik (gerne berigede versioner)	
	Smør	Plantesmør	
	Fløde	Plantefløde (soja, havre, kokos)	
	Creme fraiche	Plantebaseret creme fraiche	
	Honning	Ahornsirup, agavesirup, dadelsirup	

Swaps til måltider*

I stedet for...	Prøv...
 Morgenmad: Havregryn med mælk Franskbrød med ost og marmelade Æg og bacon	 Morgenmad: Havregryn med sojadrik, blåbær og nødder Ristet fuldkornsbrød med nøddesmør og banan Scrambled tofu med spinat og svampe
 Frokost: Sandwich med skinke og ost Rugbrød med: - Leverpostej - Hamburgerryg, - Spegepølse Pastasalat med flødeost, bacon og grøntsager	 Frokost: Fuldornssandwich med falafel, hummus og salat Rugbrød med: - Kartoffel, plantebaseret mayonnaise, syltede rødløg og purløg - Plantepostej og agurk - Hummus og tomat - Avocados med citron og chili - Sojastegt tofu - Kikærtesalat med karry Fuldornspastasalat med ærter, dild, gulerødder, edamamebønner og planteyoghurt-dressing med hvidløg, salt og peber
 Aftensmad: Lasagne med oksekød og ost Kylling i karry med ris Spaghetti med kødsovs	 Aftensmad: Linselasagne med grøntsager og cashew-ost Kikærter i karry med kokosmælk og spinat samt fuldkornsrís Fuldornspasta og grøntsagssovs med tørret chunks af planteprotein
 Snacks: Chips Romkugle Milkshake	 Snacks: Ristede kikærter med krydderier eller letsaltede nødder Dadelkugle Smoothie med banan, bær, nødder og sojadrik
 Dessert: Flødeis Kage Traditionel frugtsalat	 Dessert: Nicecream (blendede, frosne bananer) toppet med mørk chokolade og ristede hasselnødder Plantebaseret banankage med valnødder Frugtsalat med planteyoghurt, vaniljepulver, mørke chokoladestykker og ristede nødder

*Husk at variere din kost, så du får dækket dit behov for forskellige næringsstoffer