

10 grunde til at vælge plantebaseret kost

1

Støt op om de officielle kostråd

Kostrådene for sundhed og klima anbefaler planterig kost med dobbelt så mange bælgfrugter som kød – 700 g tilberedte bælgfrugter pr. uge og maks. 350 g kød pr. uge.

2

Udbred en sundere og mere bæredygtig madkultur

Ved at servere mad i tråd med de officielle kostråd medvirker jeres køkken til at udbrede en sund og klimavenlig madkultur.

3

Reducér klimabelastningen fra fødevarer

En portion plantebaseret lasagne udleder 85-90% mindre CO2 sammenlignet med en portion lavet med oksekød.

4

Få protein fra plantebaserede kilder

... bælgfrugter, nødder, kerner, frø, fuldkornsprodukter og grøntsager.

5

Få calcium fra plantebaserede kilder

... frø som sesamfrø, nødder, kerner, bælgfrugter, tørret frugt, grønne bladgrøntsager, krydderurter og calciumberigede plantedrikke.

6

Spis fibre: Hold blodsukkeret stabilt og reducér risikoen for overvægt

Plantebaserede fødevarer som bælgfrugter, nødder, frø, grøntsager, frugt og fuldkornsprodukter indeholder mange fibre. Kød indeholder derimod ikke kostfibre.

7

Variér kosten og opdag en verden af skønne bælgfrugter

Bælgfrugter kan bruges til bøffer, postejer, smørpålæg, bagværk, proteinbarer, smoothies og som bindemiddel i pandekager, plantebøffer og opbagte saucer.

8

Få sunde omega 3-fedtsyrer fra plantebaserede kilder

... valnødder, hampefrø, kværnede hørfrø og chiafrø, grønne bladgrøntsager og raps-, hørfrø- og hampeolie.

9

Spar penge på budgettet med plantebaseret kost

Reducér eller udskift kødet med bælgfrugter – det giver besparelser på hvert eneste måltid, der istedet kan bruges på kurser, mere økologi, forbedringer i køkkenet, osv.

10

Støt verdensmålene med plantebaseret kost

Plantebaseret kost støtter mange af verdensmålene bl.a. mål 3, 6, 12 og 15.