

Flere bælgfrugter

MANGE MULIGHEDER

Indtænk bælgfrugter i de retter du allerede tilbereder. Det kan være i bagværk, som jævning i en suppe eller som spread til pålæg

GIV BÆLGFRUGTERNE SMAG

Tilsæt bouillon, krydderurter eller grøntsager i kogevandet og marinér med eddike, olie og krydderier lige efter tilberedning

GØR DET OVERSKUELIGT

Alle bælgfrugter kan fryses, både efter de har været sat i blød og efter kogning. Så er de klar til brug.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Flere grøntsager

MANGE MULIGHEDER

Brug grøntsagerne i alle retter og ikke blot i salatbaren. Brød, pålæg og farsretter er oplagte veje til endnu flere grøntsager i måltidet

GIV GRØNTSAGERNE SMAG

Bag, sylt, steg eller marinér dine grøntsager for at skabe variation i smag og konsistens

FORSKELLIGE FARVER

Grøntsager og frugt i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer og mineraler. Forskellige farver og former gør måltidet indbydende



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Mere fuldkorn

MANGE MULIGHEDER

Der er mange veje til at få fuldkorn i måltidet. Vælg en fuldkornsversion, når du bestiller f.eks. pasta, mel og morgenmadsprodukter

KILDE TIL PROTEIN

Kornprodukter er en vigtig kilde til protein i en planterig kost. Variér mellem forskellige kornprodukter



GÅ EFTER FULDKORNSLOGOET

Gå efter fuldkornslogoet når I køber kornprodukter – det er jeres garanti for, at I køber et produkt med fuldkorn og kostfibre



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Få flere tips og inspiration på
altomkost.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima