



DIT VALG *gør en forskel*



Fødevarerforbruget anslås at udgøre omkring 25 pct. af den samlede klimabelastning pr. person i de vestlige lande. Grøntsager, frugter, kornprodukter og bælgrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Hvor finder du protein i din frokost?

Græsk yoghurt



Linser

Der findes mange kilder til protein i dit måltid

Kikærter, flækærter, kidneybønner, edamamebønner, quinoa, hvedekerner, skyr, mozzarella, feta, æg, sild, makrel og kylling er blandt andre eksempler på fødevarer, der bidrager med protein i dit måltid.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Hvor finder du protein i din frokost?

Quinoa

Kikærter

Mozzarella

Der findes mange kilder til protein i dit måltid

Linser, flækærter, kidneybønner, edamamebønner, hvedekerner, skyr, græsk yoghurt, feta, æg, sild, makrel, kylling og gris er blandt andre eksempler på fødevarer, der bidrager med protein i dit måltid.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima