PLANTEBASERET TALLERKENMODEL

Kostråd til en optimal plantebaseret kost

GRØNTSAGER

Spis 400-500 g farverige grøntsager dagligt - f.eks. kål, broccoli, gulerødder, peberfrugter og grønne bladgrøntsager som spinat, rucola og salat.
Tip: Frosne grøntsager er et godt supplement til de friske. Tomater fra dåse er også et fint valg og tæller med i regnskabet.

KORN OG KARTOFLER

Spis 200-300 g fuldkornsprodukter dagligt - gå efter fuldkorns- og nøglehulsmærket. Lad gerne kartofler være en del af måltidet som en næringsrig og fiberrig kulhydratkilde.

FEDTSTOFFER



Brug evt. 1 spsk. tilsat fedtstof i madlavningen - f.eks. oliven- eller rapsolie.

TILSKUD

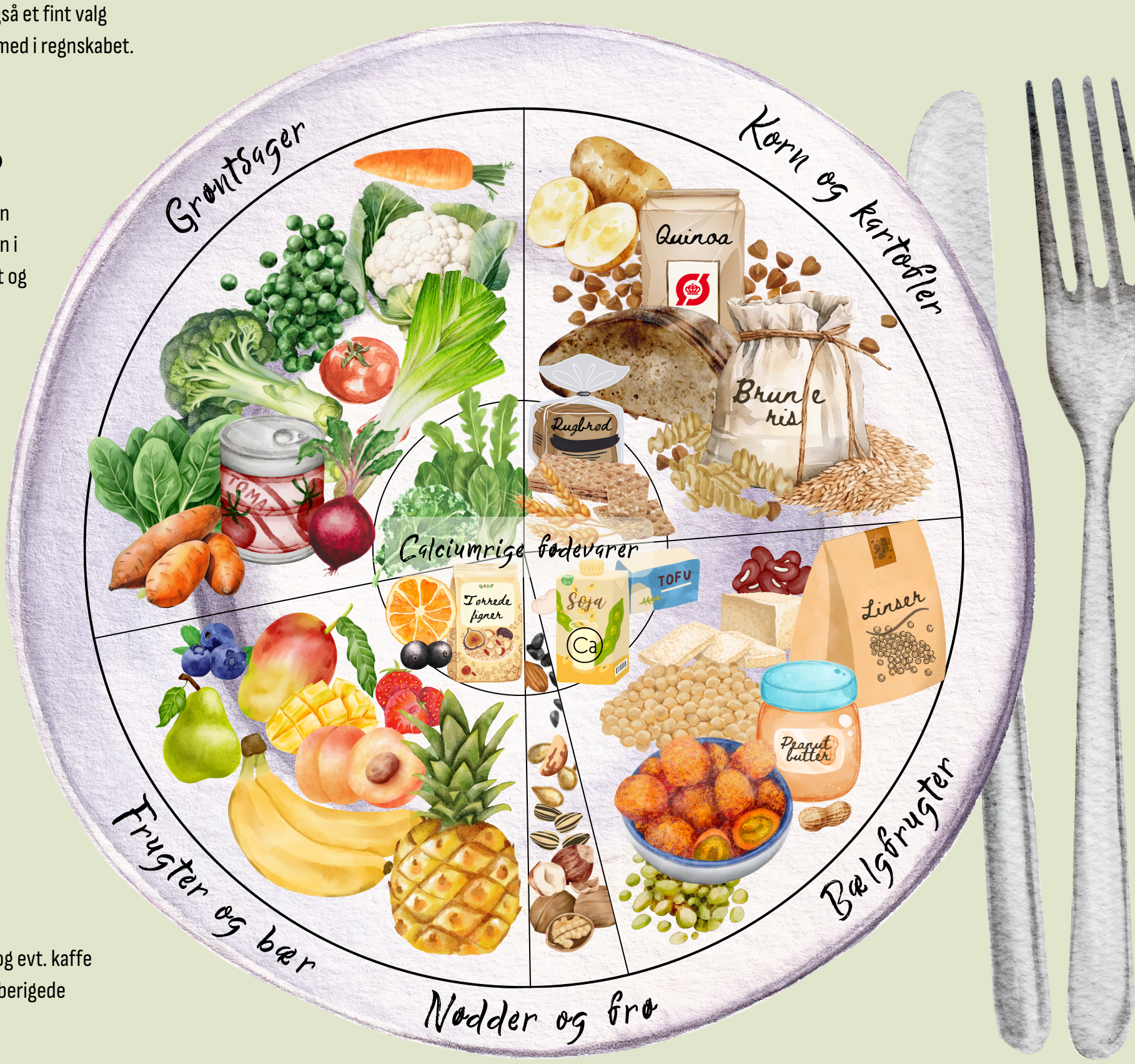
Suppler kosten med D-vitamin i vinterhalvåret og B12-vitamin hele året.





VÆSKE

Drik vand, te og evt. kaffe samt calciumberigede plantedrikke.



FRUGTER OG BÆR

Spis minimum 400 g farverige frugter og bær dagligt - og brug gerne krydderier og krydderurter i madlavningen.
Tip: Frugt og bær fra frost er et nemt og sundt alternativ, især uden for sæson.

NØDDER OG FRØ

Spis en håndfuld nødder (ca. 30 g) og 2-3 spsk kerner eller frø dagligt - særligt omega-3-holdige som hørfrø, chiafrø og valnødder.

BÆLGFRUGTER

Spis 200-300 g tilberedte bælgfrugter dagligt - linser, kikærter og bønner. Brug dem som erstatning for kød i salater, supper og gryderetter. Tofu, tempeh og køderstatninger tæller også med.

Dansk Vegetarisk Forening