

DE SVENSKA KOSTRÅDEN

Mindre RÖTT KÖTT OCH CHARK

Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark.

HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

FYRA I VECKAN?

Fyra köttmåltider blir runt 500 gram. Satsa på mer vegetariskt och ägg, och ibland fisk eller fågel. Eller ät kött lite oftare men mindre mängd. Dryga ut köttfärssåsen eller grytan med krossad tomat, linser eller rotfrukter. Då slår du två flugor i en smäll – mindre kött och mer grönsaker!

HÖNAN ELLER ÄGGET

Kyckling går att variera nästan hur mycket som helst. Likaså ägg – kokt, stekt eller som omelett tillsammans med grovt bröd och sallad är bra snabbmat.

LÄTT BYTE

Soppa, paj och wok kan enkelt lagas utan kött. I frysdisk finns massor av spännande "bönbiffar" och bland konserverna hittar du färdigkokta bönor, linser och kikärter på tetra. Snabbt, enkelt och gott.

INNE MED VEGO UTE

Alltfler restauranger satsar på god vegomat. Passa på att välja grönt om du äter lunch ute.

NYTTIGARE VAL

Nyckelhålet hjälper dig att hitta köttfärs och chark med mindre fett.

KÖTT MED OMSORG

Om man drar ner på köttet kan pengarna räcka till kött som är producerat på ett mer hållbart sätt, och med hänsyn till hur djuren mår. Välj gärna miljömärkt, som naturbeteskött, ekologiskt eller klimatcertifierat.



BRA FÖR HÄLSAN

För hälsan är det bra att dra ner på rött kött och chark. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Äter man mindre än 500 gram i veckan (motsvarar 600 – 750 gram rått kött) minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Det gäller särskilt om man drar ner på charkprodukterna. Chark innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett. Att dra ner på chark minskar därför också risken för hjärt- och kärlsjukdom.

I kött finns viktig näring, men även bönor, kikärter, linser, fisk, ägg och fågel bidrar med mycket järn och protein.

STÖRST MILJÖPÅVERKAN

Kött är det livsmedel som påverkar klimatet och miljön mest. Därför är det viktigt för miljön att minska på köttet och att välja det kött man äter med omsorg. Fågel är det kött som påverkar klimatet minst, följt av gris. Högst påverkan har nöt och lamm. Men nöt och lamm som betar kan också ha positiva effekter. I exempelvis Sverige bidrar de till ett rikt odlingslandskap och till att naturbetesmarker hålls öppna. Det gynnar många hotade arter. Sverige ligger också bra till när det gäller djuromsorg och användning av antibiotika.

Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på livsmedelsverket.se under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol