



DIT VALG *gør en forskel*

Fødevareforbruget 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?

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

Kikærter

Quinoa

Mozzarella



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima