

# Världsnaturfonden WWF

## KLOKA VAL FÖR BÅDE MILJÖ OCH DJUR

Genom att äta mindre kött och bättre kött när du väl äter kött så gör du planeten en tjänst.

## LÄTT ATT GÖRA RÄTT

Köttguiden hjälper till när du ska välja kött i affären eller på restaurangen.



## HALVERA MÄNGDEN KÖTT

Två till tre portioner i veckan ger dig tillräckligt med näring och du minskar din klimatpåverkan.

## MINDRE MEN BÄTTRE

Ät gärna mer vegetariskt, släng inte mat och fråga efter bra kött när du handlar eller äter på restaurang.



Därför finns vi  
Vi arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.  
wwf.se

Världsnaturfonden WWF, Ulriksdals Slott, 170 81 SOLNA. Telefon 08-624 74 00

WWF - KÖTTGUIDEN 2016

# Ät mindre men bättre kött för planetens skull

I Sverige äter vi idag ca ett kg kött i veckan i snitt. Vi behöver halvera vår köttkonsumtion och äta bättre kött för att hålla oss inom ramen för en planet. Det innebär ungefär 2-3 måltider i veckan med vanliga portioner kött.

Det är inte så svårt att göra rätt. Följ de här kostråden så har du kommit en bra bit på vägen:

Ät mer grönsaker, baljväxter och fullkorn.

Ät mindre kött.

Ät varierat.

Släng mindre.

Ät miljömärkt.

Ät mindre fett, socker och salt.



# Ladda ned Köttguiden!



Scanna QR-koden och ladda ned WWFs app till din androidtelefon eller iPhone!

[www.wwf.se/kottguidenapp](http://www.wwf.se/kottguidenapp)



# Köttguiden

På [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden) finns en mer utförlig version av WWFs Köttguiden 2016. Tryckt version av Köttguiden kan beställas mot portokostnad från [info@wwf.se](mailto:info@wwf.se)



# Så funkar köttguiden

Ljussignalerna rött, gult och grönt hjälper dig att välja rätt kött.

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån fem kategorier – **klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel, djurens välfärd samt antibiotika** – och visar även på andra proteinkällor som kan ersätta kött på tallriken.

Undrar du varför det blir rött, gult eller grönt ljus på de olika köttslagen?

Titta in på [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden) och få svaret. Där finns alla underlag och du kan läsa mer om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.



## Rött = Undvik

Påverkan på planeten är alldeles för hög



## Gult = Var försiktig

Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd



## Grönt = Ät måttligt

Om du äter kött, välj ur denna kategori

## NÖTKÖTT

Certifierat EU-eko/KRAV och Naturbetescertifierat nötkött

KRAV-certifierat nötkött

Certifierat naturbeteskött

Svenskt EU-ekologiskt nötkött

Sigill klimacertifierat nötkött

Importerat EU-ekologiskt nötkött

Sigillmärkt nötkött

Svenskt nötkött

Irländskt nötkött

Tyskt och polskt nötkött

Sydamerikanskt nötkött

Nordamerikanskt nötkött

## GRISKÖTT

KRAV-märkt griskött

Svenskt EU-ekologiskt griskött

Importerat EU-ekologiskt griskött

Klimatcertifierat griskött

Sigillcertifierat griskött

Svenskt griskött

Danskt griskött

Tyskt griskött

## VILTKÖTT

Vilt från Sverige:  
Älg, rådjur, vildsvin och hjort

## LAMMKÖTT

KRAV-certifierat lammkött

Svenskt EU-ekologiskt lammkött

Klimatcertifierat lammkött

Import EU-ekologiskt lamm

Sigillcertifierat lammkött

Svenskt lammkött

Irländskt lammkött

Nyzeeländskt lammkött

## KYCKLING

KRAV-certifierat kycklingkött

Svenskt EU-ekologiskt kycklingkött

Importerat EU-ekologiskt kycklingkött

Sigillcertifierat kycklingkött

Svenskt kycklingkött

Kycklingkött från Danmark

Kycklingkött från övriga EU

Kycklingkött från Asien

## Läs mer!

Köttguiden bygger på ett omfattande och komplext material. Vill du veta mer om våra bedömningar och avvägningar? En fördjupad version av Köttguiden finns på: [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden)



## ÄGG

KRAV-märkta ägg

Svenska EU-ekologiska ägg

Importerade EU-ekologiska ägg

Svenska ägg

Finska ägg

Danska ägg

## OST

KRAV-certifierad ost

Svensk EU-ekologisk ost

Klimatcertifierad ost

Sigillcertifierad ost

Svensk ost

Importerad EU-ekologisk ost

Holländsk ost

Dansk ost

Tysk ost

## PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET

Ekologiska baljväxter

Baljväxter

Sojabaserat protein

Spannmålsbaserat protein

Swampprotein