



# Så här kan en vecka med One Planet Plate smaka

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>FRUKOST</b> 25 % av dagen = 0,4 kg CO <sub>2</sub> e	Havregrynsgröt, med rivet äpple, valnötter, mjölk 1 ägg <b>0,3</b>	Havresmoothie med bär & nötter Fullkornsmacka med hummus <b>0,3</b>	Flingor med banan och havredryck Fullkornsmacka med ost <b>0,3</b>	Havregrynsgröt, med rivet äpple, valnötter, mjölk 1 ägg <b>0,3</b>	Havresmoothie med bär & nötter Fullkornsmacka med hummus <b>0,3</b>	Rågflingebröt med rivet äpple, mjölk Fullkornsmacka med ost <b>0,3</b>	Havresmoothie med bär & nötter Fullkornsmacka med hummus <b>0,3</b>
<b>LUNCH</b> 30 % av dagen = 0,5 kg CO <sub>2</sub> e	Linssoppa på röda linser och potatis Rågbröd <b>0,2</b>	Potatisbullar med rökt tofu, vitkål och lingon <b>0,4</b>	Ärtfalafel med sallad på potatis och matvete <b>0,3</b>	Linssoppa på röda linser och potatis Rågbröd <b>0,2</b>	Spenatsoppa (på havregrädde) med potatis och ägg Rågbröd <b>0,6</b>	Stuvade ärtor med kantareller och bönpasta <b>0,6</b>	Vegoburgare med klyftpotatis <b>0,3</b>
<b>MIDDAG</b> 30 % av dagen = 0,5 kg CO <sub>2</sub> e	Spaghetti med musselsås <b>0,4</b>	Phad Thai med tofu <b>0,5</b>	Torskknute med potatis och ugnstekta grönsaker <b>0,7</b>	Italiensk pumpapizza med pizzasallad <b>0,3</b>	Tacos med sojafärs och creamed corn <b>0,4</b>	Grillad zucchini, brödsallad med ärtpesto <b>0,3</b>	Wokad naturbetesbiff med nudlar <b>2,9</b>
<b>MELLANMÅL ÖVRIGT ÄTANDE</b> 15 % av dagen = 0,2 kg CO <sub>2</sub> e	Exempel på mellanmål, snacks eller dryck som du kan välja varje dag: 3 koppar kaffe/thé eller en "bön-mugcake" eller 3 mackor med hummus eller en rejäl bit mörk choklad.						
	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>3,6</b>

**11 KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER / VECKA.** Här är vårt exempel på hur man kan använda sin "klimatbudget för mat" på 11 kg koldioxidekvivalenter (CO<sub>2</sub>e) per vecka. Det finns självklart väldigt många olika sätt beroende på smak och preferens!

Under varje rätt står en siffra. Siffran anger hur stor klimatpåverkan rätten har, angivet i koldioxidekvivalenter. Som du ser varierar klimatavtrycket från olika middagar. Om man räknar ihop alla frukostar, middagar och mellanmål/övrigt ätande så klarar de tillsammans "klimatbudgeten" för en vecka på 11 kg koldioxidekvivalenter. Det innebär att man kan äta måltider som påverkar klimatet mer vissa dagar, om man andra dagar äter måltider som påverkar mindre.

Rätterna är kollade av nutritionisten Camilla Sjös för att säkerställa att de innehåller tillräckligt med energi och näring, så menyn är bra både för planeten och dig! Vill du veta mer om recepten och beräkningarna hör av dig till [mat@wwf.se](mailto:mat@wwf.se).

I vår exempelmeny har vi utgått från den här principen: "Varierad och inspirerande mat – undvik exotiska inslag där lokala alternativ finns".

Menyn innehåller en köttträtt (med certifierat naturbeteskött som krydda), en fiskrätt och en musselrätt (där sjömaten är MSC-märkt). Övriga rätter har basen från växtriket, men ägg och mejeri ingår i mindre mängder.

