



SKOG- OCH MELLANBYGD. En klimatsmart vecka med mat från svenska fält.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST 25 % av dagen = 0,4 kg CO ₂ e	Rågflingebröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad	Havregrynsgröt med rårörda lingon, mjölk och ägg	Yoghurt med müsli, rågbröd med rökt skinka	Havresmoothie med bär och solrosfrön. Fullkornsbröd med bönspread	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg	Rågflingebröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad	Dinkelpannkakor med härligt täcke av hjortron och keso
	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3	0,3
LUNCH 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Raggmunkar toppade med solrospesto och riven västerbottenost.	Krämig lantsoppa med örtfärskost på knäckebröd	Odlarens lasagne på rotselleri och morot med picklade gulbetor	Timjansdoftande ärtsoppa, rotfrukter och fläskbög. Serveras med rågbröd.	Bondens omelett med mandelpotatis och getost	Potatis- och purjolökssoppa med bönbrytbröd och skinka	Rostade rotfrukter med örtpasta och rödbetstzatziki
	0,4	0,2	0,5	0,4	1,0	0,4	0,2
MIDDAG 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Gulärtsfalafelrulle med hummus, srirachamajonnäs, picklad rödlök och grönsaker	Älgfärsbullar med gräddsås, kokt potatis och rårörda lingon	Svartbönburgare med bröd, picklade lingon, grevöst, kålslaw och marinerad potatis	Wok på havre, tempeh på gula ärtor och rotfruktsstrimlor	Tortillas med kryddiga gräärter, salsa, saftig bondbönsmole och grönsaksspett	Minutstek naturbetesbiff med rostad broccoli, frön, vitlökscreme och klyftpotatis	HotPot med pumpa, färostercreme, ostronskivling och quinoa
	0,2	0,4	0,3	0,2	0,4	2,3	0,6
MELLANMÅL ÖVRIGT ÄTANDE 15 % av dagen = 0,2 kg CO ₂ e	Exempel på mellanmål, snacks eller dryck som du kan välja varje dag: 3 st rågbröd med bönspread eller 1 portion ugnspannkaka med äppelmos eller 5 bitar fröknäcke med ärthummus eller 4 koppar kaffe eller 20 svenska äpplen eller 500 g frukt & bär eller en rejäl bit mörkchoklad.						
	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	1,1	1,1	1,4	1,0	1,9	3,2	1,3

11 KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER / VECKA PÅ SVENSKA RÅVAROR! Den här menyn har inriktningen på det som kallas Skogs- och mellanbygd i Sverige. Osäker på vilken bygd du bor i? På wwf.se/mat finns en förklarande karta!

Detta är ett exempel på hur man kan använda råvaror som kan odlas i dessa trakter, och samtidigt klara One Planet Plates klimatbudget för mat på 11 kg koldioxid-ekvivalenter (CO₂e) per vecka.

Under varje rätt står en siffra. Siffran anger hur stor klimatpåverkan rätten har, angivet i koldioxidekvivalenter. Klimatavtrycket varierar från olika middagar, men räknar du 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.

Recepten är framtagna av Jens Vikingsson som också gjort klimat- och näringsberäkningarna i kostberäkningsprogrammet Mashie. Rätterna är framtagna i samarbete med LRF och WWF. Sugan på att testa måltiderna? Kolla in WWFs receptbank wwf.se/receptbank. Där finns också kraven för den biologiska mångfalden för att få kalla måltiden för en One Planet Plate-måltid.

