



GRÖNSAKSTÄT SLÄTTBYGD. En vecka med klimatbudget 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 0,3	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg 0,3	Yoghurt med müsli, rågbröd med skinka 0,4	Havresmoothie med bär och solrosfrön. Fullkornsmacka med bönspread 0,2	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg 0,3	Rågflingebröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad 0,3	Dinkelpannkakor med härligt täcke av blåbär och keso 0,4
LUNCH 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Raggmunkar toppade med solrospesto och riven herrgårdssost 0,4	Krämig pumpasoppa med örtfärskost på knäckebröd 0,2	Spenatlasagne toppad med lätt rostade pumpafrön 0,5	Grön ärtsoppa med ugnsrostat rökt fläsk. Serveras med rågbröd 0,4	Bondens omelett med finskuren potatis och spenat 0,2	Rödbetsoppa med bönbrytbröd 0,2	Persiljepreppade grönsaksbiffar med färskpasta och tzatziki 0,2
MIDDAG 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Gulärtsfalafelrulle med hummus, srirachamajonnäs, picklad rödlök och grönsaker 0,2	Lammfärs- och quinoabollar med ratatouille och ugnsrostad potatis 1,5	Svartbönburgare med bröd, pumpaslaw, cheddarost och marinerad potatis 0,4	Wok på matkorn med ärttempeh och strimlad squash 0,2	Tortillas med kryddiga svarta bönor, salsa, ärtmole och grönsaksspett 0,4	Minutstek naturbitesbiff med ugnsbakad pumpa, frön, chilicrème och klyftpotatis 2,3	Hot Pot med pumpa, ägg och ostronskivling med quinoa 0,3
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	2,2	1,5	1,0	1,1	3,0	1,1

11KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER/VECKAPÅSVENSKARÅVAROR! Den här menyn har inriktningen på det som kallas Grönsakstät slättbygd 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 koldioxid-ekvivalenter. 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 koldioxid-ekvivalenter. 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.

