# PLANTEBASERET TALLERKENMODEL

## *Kostråd til en optimal plantebaseret kost*

### GRØNTSAGER

Spis 400-500 g farverige grøntsager dagligt - f.eks. kål, broccoli, gulerødder, peberfrugter og grønne bladgrøntsager som spinat, rucola og salat.
Tip: Frosne grøntsager er et godt supplement til de friske. Tomater fra dåse er også et fint valg og tæller med i regnskabet.

### KORN OG KARTOFLER

Spis 200-300 g fuldkornsprodukter dagligt - gå efter fuldkorns- og nøglehulsmærket. Lad gerne kartofler være en del af måltidet som en næringsrig og fiberrig kulhydratkilde.

### FEDTSTOFFER



Brug evt. 1 spsk. tilsat fedtstof i madlavningen - f.eks. oliven- eller rapsolie.

### TILSKUD

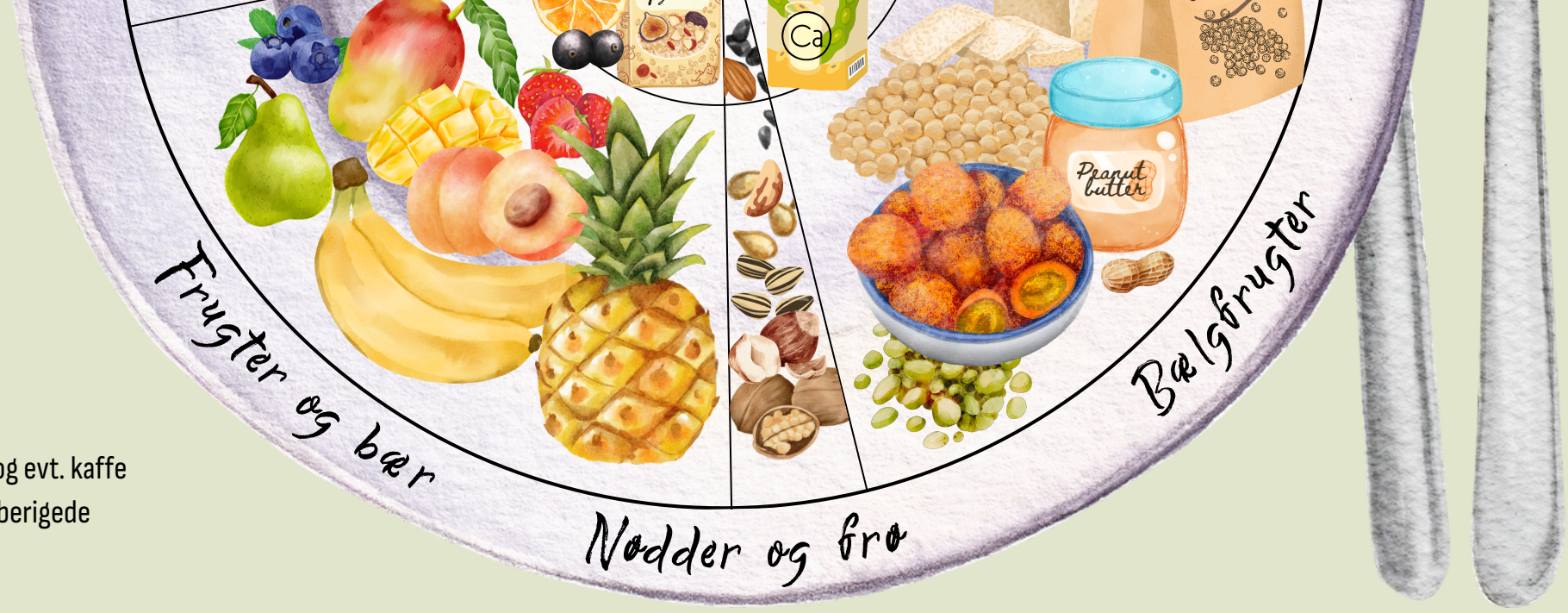
Suppler kosten med D-vitamin i vinterhalvåret og B12-vitamin hele året.






### VÆSKE

Drik vand, te og evt. kaffe samt calciumberigede plantedrikke.




### FRUGTER OG BÆR

Spis minimum 400 g farverige frugter og bær dagligt - og brug gerne krydderier og krydderurter i madlavningen.
Tip: Frugt og bær fra frost er et nemt og sundt alternativ, især uden for sæson.

### NØDDER OG FRØ

Spis en håndfuld nødder (ca. 30 g) og 2-3 spsk. kerner eller frø dagligt - særligt omega-3-holdige som hørfrø, chiafrø og valnødder.

Dansk Vegetarisk Forening

### BÆLGFRUGTER

Spis 200-300 g tilberedte bælgfrugter dagligt - linser, kikærter og bønner. Brug dem som erstatning for kød i salater, supper og gryderetter. Tofu, tempeh og bælgfrugtsbaserede køderstatninger tæller også med.