Kostråd til en optimal plantebaseret kost

En sund plantebaseret kost er mere end et fravalg af animalske produkter. Det er vigtigt at spise tilstrækkeligt og varieret samt at begrænse stærkt forarbejdede produkter. Der findes mange lækre opskrifter og plantebaserede varer i supermarkederne, som gør det nemt at spise velsmagende og mættende retter.

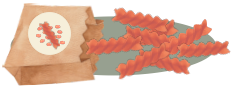
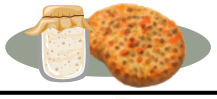
- Spis 400-500 g farverige grøntsager dagligt - særligt forskellige typer kål, broccoli og grønne bladgrøntsager (spinat, rucola og andre salatblade m.fl.).
- Spis 200-300 g tilberedte bælgfrugter dagligt (se tabellen på modsatte side).
- Spis 200-300 g fuldkornsprodukter, og lad gerne kartofler være en del af måltidet som en næringsrig og fiberrig kulhydratkilde.
- Spis en håndfuld nødder (ca. 30 g) og 2-3 spsk. kerner eller frø dagligt - særligt hørfrø, chiafrø og valnødder.
- Spis minimum 400 g farverige frugter dagligt.
- Brug rigeligt med krydderier og krydderurter i din madlavning.
- Drik vand, te og evt. kaffe og calciumberigede plantedrikke.
- Vælg raps- og olivenolie, hvis du tilbereder din mad med fedtstof.
- Begræns salt og sukker.
- Begræns raffinerede kornprodukter (f.eks. hvidt brød, hvid pasta, polerede ris).
- Begræns eller undgå animalske produkter - undgå især rødt og forarbejdet kød (spegepølse, leverpostej, pølser m.m.).
- Supplér med D-vitamin i vinterhalvåret og B12-tilskud hele året.
- Andre kosttilskud kan være relevante f.eks. selen, jod, calcium, jern, zink samt omega-3, men det afhænger af din kost. **Læs mere i vores ernæringspjece: Guide: Godt at vide om plantebaseret ernæring via QR-koden**



Anbefalingerne er inspireret af "Den plantebaserede kost", "Dr. Gregers Daily Dozen" og "Becoming Vegan"

Hvordan opnår du et indtag på 200-300 g tilberedte bælgfrugter dagligt?

De officielle Kostråd for sundhed og klima anbefaler 100 g tilberedte bælgfrugter dagligt. Personer, der spiser vegetarisk eller vegansk, bør skrue yderligere op for bælgfrugterne. På en rent plantebaseret kost anbefaler vi derfor 200-300 g tilberedte bælgfrugter dagligt eller det, **der svarer til 21-30 g protein fra bælgfrugter.**
Tabellen viser eksempler på forskellige bælgfrugter og produkter med bælgfrugter. **Hver portion giver ca. 7-10 g protein.**
For at nå den anbefalede mængde på ca. 300 g tilberedte bælgfrugter om dagen, kan du vælge 3 portioner fra tabellen og fordele dem over dagens måltider. Vi anbefaler, at du så vidt muligt vælger minimalt forarbejdede produkter med lavt indhold af salt og mættet fedt, og som samtidig indeholder mange gavnlige plantestoffer som f.eks. fibre.

Fødevare	Portion (g)	
Tilberedte bælgfrugter (f.eks. kidneybønner, linser, ingridærter eller hestebønner)	100	
Kikærtemel, ærtemel eller linsemel	40	
Pasta af røde linser, tørvægt	40	
Falafler	75-100	
Hanegal Plantepostej, klassisk	70	
Tofu	70	
Tempeh	50	
Plantestykker, Plant Mate, tørvægt	20	
MATR Fungi, hakket	100	
Tempty stykke/bøf	100	
Protein Bidder, Naturli'	40	
Sojadrik (tilsat calcium)	250	
Peanutbutter/jordnødder	30	
Hummus	100	