

Lathund för måltidsplanering



Lunch/middag

Röda

Kolhydratkällor

Ris

Proteinkällor *

Nötkött
Färs (50 nöt 50 gris)
Köttbullar (ca 40% nöt 30% fläsk)
Lamm

Matfett

Smör (80 %)

Grönsaker

Tomat importerad, växthus (Nederländerna)
Tomat (SE)
Böner
Gurka

(Gula)

Pasta italiensk
Pitabröd/Hamburgerbröd
Couscous

Kyckling
Gris/Smörgåsskinka
Korv (ca 15 % nöt, 45 % fläsk)
Kalkon

Smör-rapsolja flytande (80 %)
Margarin (typ Milda, 80 %)
Olivolja

Krossad tomat (friland Italien)

Majs

Gröna

Potatis
Pasta svensk
Matgryn

Linser
Kikärter
Böner

Rapsolja

Potatis
Rotfrukter
Lök
Kål (bladkål, salladskål, rödkål)
Blomkål, Broccoli
Isbergssallad
Purjolök
Kikärter
Ärter

Frukost och mellanmål

Röda

Kolhydratkällor

Cornflakes

Proteinkällor

Ost

Smörgåsfett

Smör/rapsoljeblandning (typ Bregott 75 %)

Frukt

Banan (pesticider viktigt)

(Gula)

Bake-off bröd

Mjök
Fil/yoghurt
Skinka

Margarin (typ Flora70%)

Citrus
Jordgubbar

Gröna

Matbröd, mjukt
Knäckebröd
Gryner
Basmüsli

Ägg
Kalkon

Margarin (typ Lätta 40 %)

Äpple (avstånd och trp-form viktigt)
Päron (avstånd och trp-form viktigt)

Klimatsmarta måltider **Lathund för måltidsplanering**

“Lathund för måltidsplanering” listar hur lämpliga olika livsmedel är att använda ur klimatsynpunkt. En minskad användning av rödflaggade livsmedel till förmån för gula, eller ännu hellre gröna, innebär en markant minskad klimatpåverkan för måltiden.

Fokus vid framtagandet av lathunden har varit att lista de råvaror som används i stora volymer där det finns en valmöjlighet – det vill säga att det finns ett substitut som uppfyller motsvarande funktion. Funktionen kan i detta fall handla om innehåll av protein, kolhydrater eller fett. Listan är därför långt ifrån heltäckande.

*Fisk och skaldjur finns inte med på listan. Det beror på att dessa livsmedels klimatpåverkan inte är den viktigaste miljöaspekten, utan att det är den biologiska hållbarheten i fisket och fiskbeståndets status som hänsyn bör tas till. För att välja miljömässigt hållbar fisk kan du istället utgå ifrån Miljöstyrningsrådets fisklista, där fisk kategoriseras som röd, gul eller grön. Att en fisk är klassad som grön indikerar att den kommer från hållbart förvaltat bestånd som inte överfiskas, vilket dock inte alltid innebär att den går hand i hand med låg klimatpåverkan. I förlängningen ger fisk från hållbara bestånd ofta en låg klimatpåverkan, då det oftast krävs mindre ansträngning i form av tid till sjöss och därmed bränsle för att fånga fisk det finns mycket av. För miljömärkt fisk, exempelvis KRAV och MSC, tas förutom beståndet också hänsyn till fiskemetodens effekt på omgivande ekosystem.

“Lathund för måltidsplanering” har inte tagit klimatpåverkan från förändrad markanvändning i beaktande. En förändrad markanvändning kan bidra till en markant ökning av koldioxidutsläppen vid avverkning av exempelvis skogsområden för odling av soja eller nötköttsproduktion.

