

iFORM

KLIMA-PYRAMIDE

Vil du spise klimavenligt og samtidig sundt, så sammensæt din kost ud fra I FORMs klimapyramide. Spis flest af råvarerne i bunden og færrest – eller slet ingen – fra toppen.

SPIS
MINDST AF ...



- Oksekød • Lammekød
- Frosne rejer og fladfisk
- Piskefløde • Ost • Smør



- Svinekød • Kylling
- Ferske rejer og fladfisk
- Torsk • Laks • Ris



- Æg • Mælk
- Sild • Rapsolie
- Fuldkornspasta



- Rugbrød • Grovbrød
- Havregryn • Frugt og grønt, importeret eller fra gartneri

SPIS
MEST AF ...



- Bær i sæson • Æbler
- Pærer • Nødder
- Gulerødder • Løg
- Tørrede bønner og linser • Kål
- Kartoffler
- Rodfrugter
- Muslinger
- Vand fra hanen