

iFORM KLIMAT- PYRAMID

Vill du äta klimatvänligt och samtidigt sunt så kan du komponera din kost utifrån i FORMs klimatpyramid. Ät mest av råvarorna i botten och minst – eller inget – från toppen.

ÄT
MINST AV ...



- Nötkött • Lammkött
- Frysta räkor och plattfisk
- Vispgrädde • Ost • Smör



- Griskött • Kyckling
- Färska räkor och plattfisk
- Torsk • Lax • Ris



- Ägg • Mjolk
- Sill • Rapsolja
- Fullkornspasta



- Rågbröd • Grovt bröd
- Havregryn • Fukt och grönt, importerade eller från drivhus



- Bär i säsong • Äpplen
- Päron • Nötter
- Morötter • Lök
- Torkade bönor och linser • Kål
- Potatis
- Rotfrukter
- Musslor
- Kranvatten

ÄT
MEST AV ...