

Kostinventering del 1

Växtbaserad kost ger pluspoäng.

Intag per vecka:

0 = 0 poäng. 1–2 ggr/vecka = 1 poäng. 3–4 ggr/vecka = 2 poäng. 5–6 ggr/vecka = 3 poäng. Dagligen = 4 poäng. Flera gånger dagligen = 5 poäng.

1 portion = protein ca en kortlek. Fukt, bär och grönt ca en handflata.

Hur många gånger i veckan äter du följande?

- Grönsaker och frukt där minst 70% är ekologiskt.
- 3–6 portioner ekologiska grönsaker, råa, ångkokt, bakade eller wokade.
- 2–4 portioner ekologisk frukt.
- 2–4 portioner bär.
- Salladsblad (minst 3 portioner), helst olika färger.
- Wokade grönsaker.
- Morötter, rootsaker, broccoli, brysselkål, vitkål, rödkål, blomkål, pak choi.
- Groddar.
- Fermenterade grönsaker.
- Gräsbeteskött, vilt, lamm.
- Ekologiska ägg, s.k. omega-3-ägg.
- Bönor.
- Baljväxter, hummus.
- Sardiner, ansjovis, sill.
- Vanlig fil, kefir, kvarg, yoghurt.
- Olivolja, pumpakärnolja, avokadoolja.
- Smör, kokosfett (ej härdad), koksomjolk.
- Avokado, guacamole.
- Sparris, kronärtskocka.
- Ekologiskt rödvin.
- Sötmandlar, paranötter, valnötter, hasselnötter, cashewnötter, pistagenötter.
- Pumpafrö, solrosfrö, hampafrö, chiafrö, sesamfrö.
- Quinoa, bovete, amarant.
- Superfoodkoncentrat av t.ex. vetegräs, rågräs, spirulina, klorella.
- Gurkmeja, cayenne eller ingefära.

Namn

Datum