

VEGO I VÄRLDS- KLASS



För dig som tränar, vill äta bra och samtidigt göra skillnad – inspireras till mer vego i vardagen. Lär dig ta vara på möjligheterna och parera utmaningarna. Alla kan äta mer hållbart!



TILLSAMMANS
DRIVER VI PROJEKTET
VEGO I VÄRLDSKLASS





MED DENNA FOLDER VILL VI VISA ATT:

- Du kan bli mätt på vegetarisk mat även om du tränar hårt.
- Proteinbehovet är ganska enkelt att tillgodose med vego
- Du inte behöver bli vegan eller vegetarian för att äta hållbart – alla kan äta mer vego.
- Du måste lära dig vad du ska lägga till istället om du väljer att utesluta animalier i stor utsträckning så att behoven tillgodoses.

Att äta vegetariskt som idrottare – går det?

Vad vi äter påverkar vår miljö, vår hälsa, våra prestationer och vårt välbefinnande.

Oavsett om du definierar dig som allätare, flexitarian, vegetarian eller vegan så behöver du mat som tillgodoser din energiförbrukning och ditt näringsbehov för att må bra.

För dig som tränar mycket och/eller lever ett väldigt aktivt liv tillkommer mer specifika behov och utmaningar kopplade till mat. Om du tränar intensivt flera gånger i veckan – kanske till och med dagligen – eller om du har ett tungt fysiskt jobb, så är kraven på maten helt andra än för någon som är mer stillasittande.

När man begränsar sin kost (oavsett anledning) tillkommer praktiska och näringsmässiga utmaningar. Utesluter man animalier måste man lära sig vad man ska äta istället. Att vara köttätare är emellertid ingen garanti för att man näringsmässigt får i sig allt man behöver, det är viktigt att komma ihåg. Det finns bra och dålig kosthållning bland såväl allätare som vegetarianer och veganer. Att äta vegetariskt kan därför varken påstås förbättra eller försämra prestationen – det handlar snarare om *hur väl* man tillgodoser sina behov.

KROPPEN



De flesta skulle må bra av att äta mer baljväxter, grönsaker, frön och fullkorn och minska på kött och charkuterier. Det hälsosamma går alltså i mångt och mycket hand i hand med det hållbara.

Samtidigt finns det näringsmässiga utmaningar med att välja vegetariskt. Hur de ser ut beror på i vilken omfattning du utesluter animalier, vad du ersätter (eller inte ersätter) dem med och vilka behov du har. Om du är väldigt aktiv ställs det dessutom andra krav på maten än för befolkningen i stort. Men det går att välja vego och fortfarande bli mätt och stark!

Vego och träning

Generellt är växtbaserad kost rik på grönsaker, frukt, fullkorn, baljväxter, nötter och frön som innehåller mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter, fyto kemikalier och fibrer. Samtidigt innehåller maten begränsat med mättat fett och kalorier. Den sortens mat kopplas till en minskad risk för övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och vissa cancerformer.

.....
Växtbaserad kost innehåller ofta mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter, fyto kemikalier och fibrer men mindre fett, protein, D-vitamin, B12, kalcium och järn.
.....

Men att äta växtbaserad mat ger också generellt ett lägre intag av vissa näringsämnen (exempelvis fett, protein, D-vitamin, B12, kalcium och järn) och vegansk kost förknippas bland annat med en ökad risk för näringsbrister och benskörhet. Det kan såklart även blandkostare drabbas av om man inte får i sig tillräckligt med energi och näring, men som vegan kan det vara svårare att tillgodose sina behov om man inte vet hur man ska göra.

För dig som har en aktiv livsstil (och för barn och ungdomar som kräver mycket energi för sin tillväxt och utveckling) kan det – i motsats till den generella folkhälso utmaningen – vara en utmaning att få i sig tillräckligt med energi. Med en hög energiförbrukning kan man i perioder därför behöva energiförstärka maten, se tips på sida. 10.

.....
För dig som har en aktiv livsstil kan det vara en utmaning att få i sig tillräckligt med energi.
.....

När det gäller vegetarisk mat och träning så är det vanligt att det blir väldigt polariserat, från de övertygade och hängivna till de tveksamma och skeptiska.

Å ena sidan har vi redan övertygade veganer och vegetarianer. De som i olika omfattning utesluter animaliska livsmedel. Men det är inte alltid kunskapen eller verktygen finns för hur animalierna ska ersättas med tillräckligt med energi och näring från vegetabilier (och berikning/tillskott i de fall det krävs). Det kan påverka både hälsan och prestationen negativt

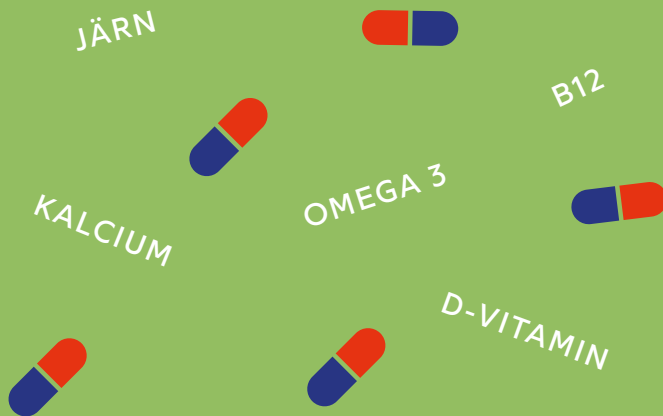
med försämrade förutsättningar att leva aktivt och att få en uppbyggande effekt av träningen.

Att inte ha kunskap om eller verktyg för hur man ersätter animalier med tillräckligt med energi och näring från vegetabilier kan påverka både hälsa och prestation negativt.

Å andra sidan finns det ofta en obefogad skepsis. Många tränande vill gärna äta mer hållbart men är tveksamma till att vegetarisk mat

skulle vara förenligt med träning, ett högt energibehov och en önskan om att bli starkare. Föräldrar till tränande barn och ungdomar kan vara oroliga att de växande barnens näringsbehov inte tillgodoses med vegetarisk kost. I detta fall kan motståndet mot en grön omställning vara omotiverat stort. Även här handlar det ofta om ett behov av kunskap. Vi behöver lära oss hur en grön omställning ska se ut för att samtidigt möjliggöra hälsa, aktiv livsstil och goda träningsresultat.

HÅLL KOLL PÅ ATT DU FÅR I DIG:



SÅ TILLGODOSER DU DINA ÖKADE ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV

ENERGIBEHOVET ökar med träning. Vegetariskt innehåller generellt mindre energi än blandkost. För att få i sig tillräckligt utan att bli proppmätt kan du dricka maten som mixad soppa eller smoothie eller öka mängden energirika inslag, som nötter och torkad frukt.

Eftersom **FETT** är väldigt energirikt i jämförelse med andra näringsämnen kan du behöva öka intaget för att få i dig tillräckligt med energi. Vego innehåller generellt mindre fett än blandkost. Ät därför mer nötter, fröer, oliver och oljor. För bästa val för miljön, kolla in WWFs *Vegoguiden*.

Det förhöjda **PROTEIN-BEHOVET** tillgodoses om du äter rikligt med bönor, linser, nötter, fröer och fullkorn.

KALCIUM är viktigt för skelettet, musklerna och nervimpulsöverföringen. Om man utesluter eller äter lite mejeriprodukter eller om man idrottar och inte tillgodoser energibehovet, får man ofta inte i sig tillräckligt. Dricker du inte mjölk bör du välja kalciumberikad soja- eller havremjölk.



D-VITAMIN är viktigt för skelettet, musklerna och immunförsvaret och behovet kan vara högre om du tränar. Genom solljuset producerar vi själva D-vitamin, men vi behöver också få i oss det genom maten. Det finns nästan enbart i animalier. Välj berikade produkter och komplettera eventuellt med tillskott under vinterhalvåret om du äter mycket vego.

B-VITAMINFAMILJEN har stor betydelse för energiomsättningen. Folsyra och B12 behövs dessutom för blodbildningen, som i sin tur är viktig för kroppens syresättning. Broccoli, spenat, kål, baljväxter och bär innehåller rikligt med folsyra, men B12 finns uteslutande i animalier. Om du är vegan måste du därför ta B12-tillskott.

JÄRN behövs för syresättningen och behovet är högre för kvinnor och idrottare, framför allt inom uthållighetssporter. Baljväxter, nötter, fröer och fullkornsprodukter är rika på järn, men kroppen har svårare att tillgodogöra sig järn från vegetabilier än från animalier.

Ett välfungerande **ANTI-OXIDATIVT FÖRSVAR** är extra viktigt om du är aktiv. Eftersom det finns rikligt med antioxidanter i grönsaker, frukter och baljväxter har du goda förutsättningar att få i dig tillräckligt.



Foto: Stefan Wettainen

Så här mycket pasta, ris, havregryn, quinoa, potatis eller bönopasta krävs för att du ska få i dig 70 gram kolhydrater.

Energi och kolhydrater

Vid högintensiv träning är kolhydrater den huvudsakliga bränslekällan och tillgången på kolhydrater avgör hur intensivt och länge vi kan jobba. Hur mycket kolhydrater du behöver beror därför på hur aktiv och intensiv din dag är (se rutan).

Sikta på att få i dig ordentligt med kolhydrater, minst ett gram per kilo kroppsvikt, ungefär tre timmar före ett intensivt träningspass. Väger du 70 kilo innebär det alltså 70 gram kolhydrater. Tränar du en timme med relativt hög intensitet krävs med andra ord minst 5 måltider med motsvarande kolhydratinnehåll under dagen för att nå riktvärdet om 5 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag.

Sikta på att få i dig ordentligt med kolhydrater, minst ett gram per kilo kroppsvikt, ungefär tre timmar före ett intensivt träningspass.

Begreppet kolhydrater rymmer allt från fullkorn till socker. Även läsk och godis är alltså kolhydrater. Tänk på att majoriteten av de kolhydratkällor du väljer ska vara

näringsrika – det vill säga utöver energi ska de innehålla näring i form av vitaminer, mineraler, proteiner och fetter. En stor andel sockerrika produkter gör inte det och innebär dessutom en onödig miljöbelastning. Resurserna som används för att producera godis skulle med andra ord göra mer nytta om de användes till näringsrik mat, det tjänar både du och planeten på.

HUR MYCKET KOLHYDRATER BEHÖVER DU FÅ I DIG UNDER EN DAG?

UPP TILL EN TIMME LÅGINTENSIV TRÄNING:

3–5 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag.

EN TIMME HÖGINTENSIV TRÄNING:

5–7 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag.

VÄLJ NÅGOT AV DETTA FÖR ATT FÅ I DIG 70 GRAM KOLHYDRATER:

- 3 bananer
- 100 g pasta (okokt vikt)
- ca 160 g bröd



TIPS FÖR EXTRA ENERGI!

För dig som väljer att äta mer vegetariskt och samtidigt har en aktiv livsstil så gäller det att se till att du får i dig tillräckligt med energi. Här är några tips på hur du ökar energiintaget med vegetabilier:

- Se till att äta regelbundet. Frukost, lunch, middag och gärna ett par mellanmål. På så sätt behöver du inte äta så stora portioner varje gång.
- Om du utesluter kött, fisk, ägg och mejeriprodukter och istället använder baljväxter så blir det mycket mindre fett i maten. Fett är energirikt. Tänk därför på att lägga till gott om vegetabiliska fetter i form av oljor, nötter och fröer.
- Drink juice på frukt och grönsaker. Flytande energi mättar inte lika mycket som fast mat. Det är lättare att dricka juice gjord på fyra äpplen än att äta fyra äpplen rakt av som de är.
- Om du tränar mycket kan du välja bort vissa fullkornsalternativ såsom fullkornspasta. Äter du tillräckligt med energi och kolhydrater får du i dig den rekommenderade mängden kostfibrer ändå.
- Variera. Det kan vara lättare att äta mer om du väljer olika saker. Tänk buffé. Istället för att ta en portion till så kan det kännas lättare att komplettera måltiden med en bit bröd eller en frukt.
- Lägg till energitäta komplement som en dessert eller energikaka i perioder när du gör av med mycket energi.



Foto: Stefan Wettainen

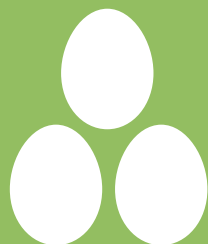
Protein

En av de största farhågorna när man talar om vegetarisk mat och träning är att man inte skulle få i sig tillräckligt med protein. Just proteinbehovet är inte särskilt svårt att tillgodose med vegetariska måltider – trots att du som tränar rekommenderas att få i dig upp till dubbelt så mycket protein som resten av befolkningen. Anledningen är att de flesta livsmedel innehåller protein. Även pasta, som man tänker på som en typisk kolhydratkälla, innehåller 12,5% protein (kött, fisk och fågel innehåller runt 20%).

Proteinbehovet är inte särskilt svårt att tillgodose med vegetarisk kost – trots att du som tränar rekommenderas att få i dig upp till dubbelt så mycket som resten av befolkningen.

En övergång till mer vego innebär många gånger ett lägre proteinintag men det behöver inte innebära att det blir för lite. Det är snarare så att pasta med köttfärsås och riven parmesan kan ge onödigt mycket protein för en måltid.

Sikta på att få i dig 1,2–2 gram protein per kilo kroppsvikt och dag (det är 50–100% mer än den generella rekommendationen för befolkningen). Även timingen för proteinintaget har betydelse. Försök att få i dig 0,3 gram protein per kilo kroppsvikt direkt efter avslutad träning (det motsvarar cirka 20 gram protein för en person som väger 70 kilo). Då får du en optimal muskelreparation, muskeluppbyggnad och återhämtning.



VÄLJ NÅGOT AV DETTA
FÖR ATT FÅ I DIG
20 GRAM PROTEIN:

- 1,5 dl keso eller kvarg
- 80 g jordnötter
- 3 ägg
- 118 g sojafärs
- 7 dl sojamjölk

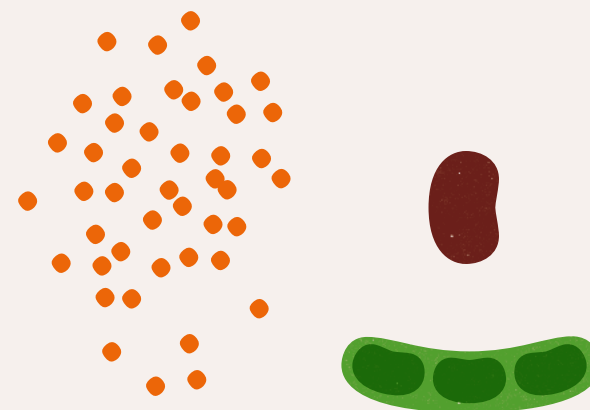


Denna vegetariska pasta innehåller över 30 gram protein per portion. Så länge du byter ut animalierna mot proteinrika vegetabilier som bönor, linser, fröer, nötter och fullkorn har du goda chanser att tillgodose ditt höga proteinbehov. Men det fungerar inte om du tar en dagens lunch minus kött, fisk eller fågel, det vill säga bara pasta och grönsaker. Plockar du bort måste du lägga till!

Baljväxter som bönor, linser och ärter är inte bara bra proteinkällor, många är dessutom lika rika på järn som kött. Och de är riktigt klimatsmarta! Blir du gasig i magen av bönor? Det beror på det höga fiberinnehållet och är något magen kan vänjas vid.



Foto: Stefan Wettainen



GÖR SÅ HÄR NÄR DU UTESLUTER ANIMALISKT PROTEIN

- Byt ut kött/fisk/fågel mot quorn, tofu eller sojakött till att börja med. Då kan du på ett lätt sätt fortfarande laga dina favoritrecept, men med vegetabiliska råvaror.
- Bönor, linser, nötter och fröer är bra proteinkällor.
- Kombinera olika vegetabiliska proteinkällor under dagen. Exempelvis sojabönor tillsammans med pasta ger som helhet en komplett uppsättning aminosyror.
- Vill du ha en proteinrik dryck direkt efter träning så välj sojadryck framför andra växtbaserade drycker eftersom proteininnehållet är jämförbart med mjölk.
- Ät tillräckligt med energi. Om du inte får i dig tillräckligt med energi totalt sett så kan kroppen tvingas nyttja proteinet till energiförsörjning. Då blir det för lite protein för att bygga muskelmassa. Det handlar med andra ord i sådana fall inte om att proteininnehållet är lågt utan att det totala energiintaget är lågt. Om du tränar mycket måste du äta tillräckligt mycket!



NÄRINGSTIPS FÖR DIG SOM ÄR VEGAN

Om du väljer att äta veganskt (det vill säga utesluter allt från djurriket) är berikning och/eller kosttillskott en nödvändighet – definitivt av B12, men sannolikt även av D-vitamin, kalcium och omega-3.

Så länge du har koll på hur du ska hantera de näringsmässiga utmaningarna och äter en väl sammansatt vegetabilisk kost kan du som tränar hålla dig både mätt och stark med enbart vego! Några enkla tips för att få i dig tillräckligt av de näringsämnen som kan vara extra utmanande:

- Se till att de växtdrycker du väljer är berikade med kalcium och D-vitamin.
- Ta tillskott av vitamin B12.
- Baljväxter, nötter, fröer och fullkornsprodukter är järnrika. Genom att laga mat i gjutjärnsgröta kan du också få i dig mer järn.
- Rapsolja är en bra vegetabilisk källa till omega-3.

”Tänk på att lägga till vegetabilier och vegetariska måltider snarare än att plocka bort något! Bygg måltiden kring en bra proteinkälla.”

Charlotte Kalla, längdskidåkning



Foto: Joel Marklund/Bildbyrå

Mästerskapsmedaljer

OS: 

 VM: 



PLANETEN



Allt vi gör påverkar vår planet. Hur vi bor, vart och hur vi reser, sakerna och kläderna vi köper och maten vi äter. Faktum är att om alla skulle leva som vi gör här i Sverige så skulle vi behöva fyra jordklot – så högt avtryck har vårt sätt att leva.

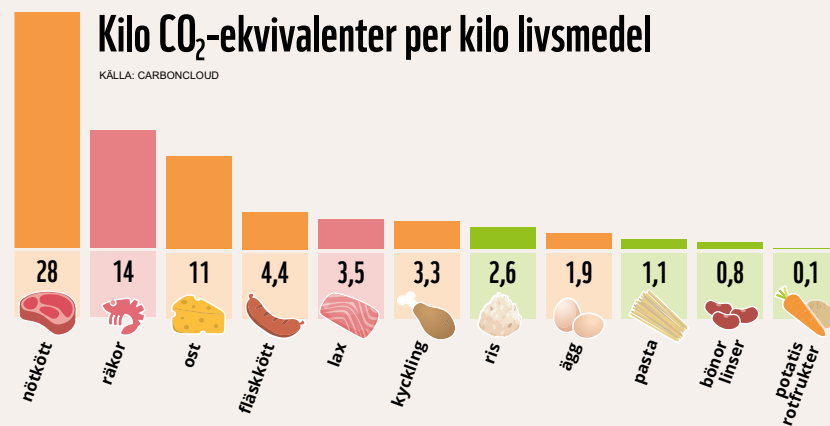
Att välja mer vego är en superenkelt grej att göra i vardagen för att minska sin klimatpåverkan och bidra till den biologiska mångfalden.

Mat och klimat

I dag befinner vi oss i en klimatkris och maten står för omkring en fjärdedel av klimatutsläppen för ett svenskt hushåll.

Därför spelar det stor roll både vad du äter och att du inte slänger mat som du redan har köpt. Knappt 40 % av all mat som produceras slängs eller går förlorad längs hela livsmedelskedjan och en stor del av det händer i våra egna kök: lunchlådan som glöms bort i kylan, yoghurten som hinner bli för gammal och det kalla kaffet som hälls ut i vasken.

Många tänker att det är transporterna av det vi äter som påverkar klimatet mest, men de står i själva verket bara för liten del (och den transport som har absolut störst påverkan är faktiskt den egna bilresan till affären). Till största del handlar det snarare om att det används fossilt bränsle i maskiner och fordon inom själva jordbruket och att klimatgasen lustgas släpps ut när man producerar konstgödsel och från marken när man bearbetar och plöjer den. Även nötkreatur och lamm påverkar. Genom sin matsmältning släpper de ut klimatgasen metan.



De gaser vi pratar om när vi beskriver matens klimatpåverkan kallas sammantaget för klimatgaserna och räknas i kilo koldioxidekvivalenter, CO₂e.

Mat och biologisk mångfald

Matproduktionen påverkar inte bara klimatet. När mer och mer mark odlas upp hotas också jordens biologiska mångfald.

En rik biologisk mångfald är avgörande för att jordens ekosystem ska fungera. Och för att vi överhuvudtaget ska kunna producera mat är vi helt beroende av att ekosystemen inte rubbas – utan exempelvis insekter och andra pollinerare skulle vi inte kunna odla det som vi gör i dag. Samtidigt är produktionen av mat ett stort hot mot den biologiska mångfalden. Därför är det på många sätt precis lika viktigt att titta på den biologiska mångfalden som klimatet när vi pratar om planeten och maten vi stoppar i oss.

En rik biologisk mångfald är avgörande för att jordens ekosystem ska fungera.

För den importerade maten handlar det stora hotet mot den biologiska mångfalden om att tropiska skogar huggs ner för att marken ska gå att odla på. När mer och mer mark odlas upp finns

mindre plats för de vilda växterna och djuren att leva på.

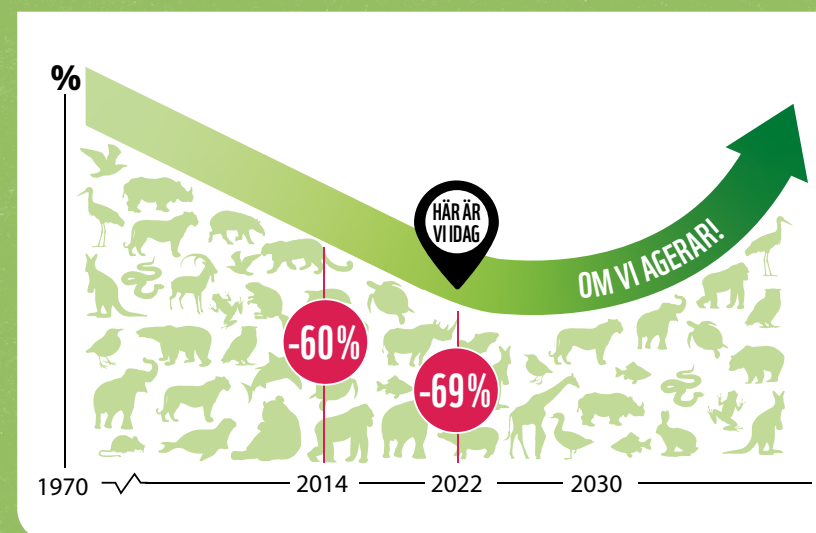
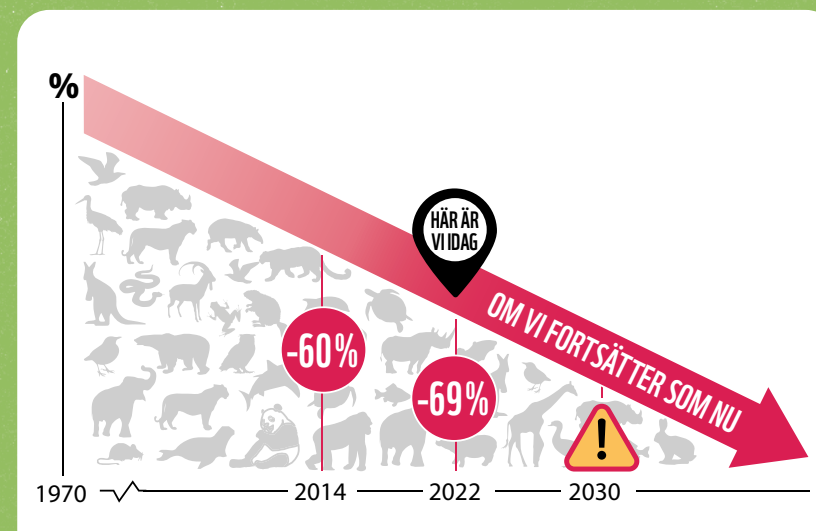
För maten som produceras här i Sverige handlar istället utmaningen framför allt om att hagar och betesmarker växer igen – något som påverkar både växter och djur som trivs i mer öppna landskap negativt – samt att intensivt brukande och användning av bekämpningsmedel gör att antalet fåglar och insekter i jordbrukslandskapet minskar.



Med biologisk mångfald menas variationen av levande organismer av olika slag – både djur och växter, allt från mikroorganismer till stora däggdjur, från små lavar till stora träd.

Läget är akut! Mellan 1970 och 2018 har de globala bestånden av däggdjur, fåglar, fiskar, groddjur och kräldjur minskat med ofattbara 69 %. Det visar undersökningar av 31 821 populationer av 5 230 arter vilda ryggradsdjur.

KÄLLA: LIVING PLANET REPORT 2022.



Varför är det bra att äta vego?

I Sverige äter vi per person i genomsnitt ett kilo kött i veckan, inklusive kyckling. Det är upp emot 70 % mer än vi åt på 60-talet. Kött- och mejerikonsumtionen står för cirka tre fjärdedelar av de totala utsläppen från maten vi äter i Sverige.

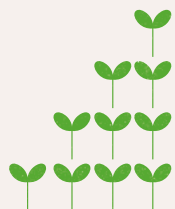
Vegetariska proteinkällor är ett mer effektivt sätt att föda befolkningen eftersom mycket mindre markyta behövs. Det bevarar den biologiska mångfalden i områden där värdefulla marker ofta skövlas för att odla soja som går till djurfoder.



MATENS PÅVERKAN PÅ PLANETEN

- Maten står för omkring en fjärdedel av de svenska hushållens klimatpåverkan.
- Maten är ett av de största globala hoten mot den biologiska mångfalden.
- Stora landarealer används för att odla mat som slängs och blir matsvinn.
- Värdefulla skogar och gräsmarker skövlas för att ge plats åt produktion av djurfoder och ge plats åt köttjur.
- Betesmarker här i Sverige växer igen.
- Haven är hotade av bland annat överfiske.

FYRA ENKLA TIPS FÖR ATT ÄTA MER HÅLLBART



1. ÖKA – ÄT MER FRÅN VÄXTRIKET

Baljväxter, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker innehåller en bred palett av näringsämnen. Om du baserar måltiden på dessa och hållbara kolhydrater från spannmål, så har du en god grund.



3. VÄLJ– CERTIFIERAT, MILJÖMÄRKT OCH GÄRNA SVENSKT

Välj mat som du vet har producerats på ett bra sätt, som är miljömärkt eller certifierad. Då bidrar du till ansvarsfullt producerad mat – det är bra för såväl klimatet som för den biologiska mångfalden. Välj gärna svenskt. Använd WWFs konsumentguider för vägledning, alla finns samlade i appen [WWF Matguiden](#).



2. MINSKA – ÄT MINDRE MEN BÄTTRE KÖTT

Vi i Sverige behöver minska vårt köttätande. Det är kanske det viktigaste vi kan göra för matens påverkan på planeten. Och om du äter kött är det viktigt att välja bättre kött!



4. SLUTA – SLÄNG INGEN ÄTBAR MAT

I dag försvinner upp emot 40 % av all mat som produceras globalt. Mycket slängs för att det inte äts upp i tid. I Sverige kastar vi omkring 17 kilo ätbar mat per person och år i soporna, och 18 kilo mat och dryck hålls ut i avloppet. Över en tredjedel av matproduktionens miljöpåverkan sker alltså helt i onödan.

“För några år sedan skulle jag aldrig kunnat se mig själv som vegetarian. Jag tror att det bästa är att ta små steg i taget. Jag började med att spä eller dryga ut köttet och öka andelen bönor. Vegetarisk färs är en lätt övergång från köttfärs.”

Max Salminen, segling



Mästerskapsmedaljer

OS:

VM:

EM:

Mindre men bättre kött

Att välja mindre kött – och bättre kött *när* eller *om* du äter kött – är två enkla åtgärder för att hjälpa till att bevara jordens biologiska mångfald och minska klimatpåverkan genom det du äter.

Vad är egentligen
"bättre" kött?

Men vad är egentligen "bättre" kött? Betande djur spelar en viktig roll för den biologiska mångfalden i Sverige. Om du äter kött är det därför bra att välja sådant kött,

särskilt svenskt certifierat naturbeteskött eller KRAV-märkt kött från betande djur. Dessa djur ger fler blommor, fjärilar, insekter och fåglar eftersom ängar och hagar hålls öppna – något som många arter är beroende av. Dessutom är det smart ur ett markanvändningsperspektiv eftersom djuren äter gräs som vi ju inte kan äta. Men detta gäller just svenskt certifierat naturbeteskött. Kyckling och griskött ger inte alls dessa fördelar eftersom de inte betar, och inte heller det importerade köttet.



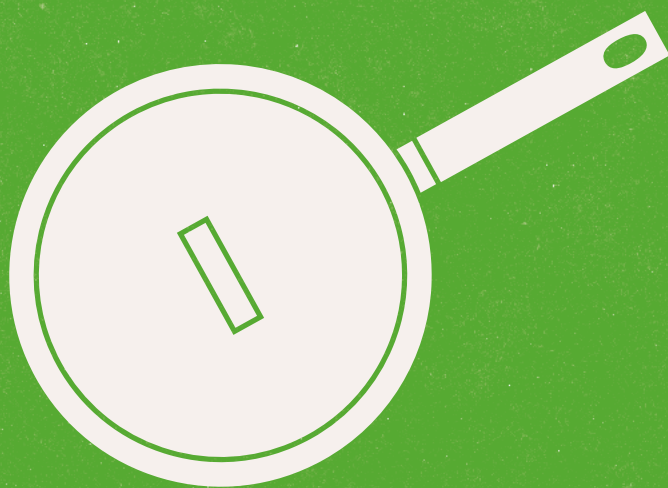
Generellt sett är en minskad köttkonsumtion det allra viktigaste vi kan göra för planeten när det kommer till maten. Alla behöver inte äta helt vegetariskt eller veganskt, men många av oss behöver få in fler vegetariska rätter på matsedeln.



Om du äter kött – välj helst svenskt certifierat naturbeteskött märkt med Svenskt Sigill Naturbeteskött. Eller KRAV-märkt kött från betande djur!



MATEN



Många som är nyfikna på vegomat vet inte var de ska börja. Ett gott råd är att ta ett steg i taget. Börja med att testa några ingredienser och rätter – kanske linser eller bönor i tacosen, havremjolk i pannkakorna eller rökt tofu i carbonaran. Vem vet, kanske blir det till och med ännu godare än att använda köttfärs, mjölk och bacon?

Hur ska jag äta mer hållbart – och vad kan jag byta ut mot vad?

KÖTT OCH KYCKLING

Om du vill välja bort köttet finns det finns många olika varianter av vegokött att välja på. Det är gjort av protein från exempelvis soja, ärtor, vete eller svamp och kan passa i alltifrån grytor till burgare. Prova dig fram! Smaken och texturen skiljer sig en del mellan olika produkter så ge inte upp om du inte gillade den första varianten.

Även linser, bönor, rotfrukter, svamp och grönsaker kan ersätta kött beträffande funktion och smak – det beror helt på vad du ska göra. Se också till att måltiden innehåller en annan proteinkälla. Du kan exempelvis lägga till en bönröra eller välja pasta gjord på baljväxter.

OST

Om du vill äta ost – se till att välja sådana med grönt ljus i WWFs *Köttguiden*.

Det finns många olika färskost- och ostliknande vegetabiliska pålägg om du vill byta ut osten. På mackan kan du också välja andra typer av pålägg, som jordnötssmör, grönsaker, hummus, vegopastej eller liknande.



Om du äter kött, ost eller ägg: hitta de bästa valen i *Köttguiden*.

MJÖLK

Så här mycket behöver du dricka av olika mjölkdrycker för att få i dig samma mängd protein. Klimatavtrycket per liter är högst för komjolk, men mängden utsläpp per gram protein är låg. Samtidigt ger komjolk också kalcium, D-vitamin och B12. Västdrycker i berikad form ger ofta motsvarande mängder av dessa.



Foto: Stefan Wettainen

	Kokosmjölk	Havremjölk	Mandelmjölk	Komjolk (1,5 %)	Sojamjölk
För 2 g protein krävs	2 liter	2 dl	5 dl	0,6 dl	0,7 dl
Protein/liter	1 g	10 g	4 g	35 g	30 g

ÄGG

Om du vill byta ut ägg i exempelvis såser och bakverk kan du använda kikärtsspad. Det är det koncentrerade kokspadet som du får kvar i kastrullen efter att du kokat kikärter, eller den vätska som finns i burken när du köper färdigkokta kikärter. Om du kokar dina egna kikärter ska du reducera ner kokvattnet tills det blir tjockflytande för att få bästa resultat.

Använd spadet istället för ägg i emulsionssåser, maräng, bakning av alla de slag och pannkakor. Kikärtsspad fungerar också bra för att hålla ihop biffar – ännu bättre om du kombinerar spadet med någon matsked potatismjöl.

MJÖLK

Mjolk från kor påverkar klimatet mer än växtbaserade drycker men samtidigt kan mjölkkor bidra till bra saker i vår närmiljö eftersom de betar. Det är alltid bra att välja ekologiska mjölkdrycker eftersom inga kemiska bekämpningsmedel använts och djurväl-färden är bättre!

Om du vill byta ut mjölken finns det i dag en uppsjö av olika växtbaserade drycker, såsom hav-

redryck och sojadryck, som både kan drickas och användas i bakning eller matlagning. De smakar olika, har olika miljöpåverkan och ger olika näring. Havredryck är det bästa växtalternativet eftersom klimatpåverkan är låg och havren kan odlas i Sverige.

Om du vill ha växtbaserad mjölk i kaffet måste den vara behandlad för att klara av värme och högre syra, annars skär det sig och kan bli klumpar. Det framgår ofta tydligt på förpackningen vilken variant som passar till kaffe.

GRÄDDE OCH CRÈME FRAICHE

Matlagningsgrädde och crème fraiche från kor påverkar klimatet mer än växtbaserade motsvarigheter. Det är alltid bra att välja ekologiska produkter eftersom inga kemiska bekämpningsmedel används och djurväl-färden är bättre!

Om du vill byta ut grädden eller crème fraichen finns flera motsvarande varianter gjorda av havre eller soja. Vissa är anpassade för att vispas, andra för att använda i varm matlagning. Det framgår ofta tydligt på förpackningen.

FISK OCH SKALDJUR

Om du vill äta fisk och skaldjur – se till att göra val som har grönt ljus i WWFs *Fiskguiden*.

Hela skaldjur kan vara svåra att ersätta med något vegetariskt. Här handlar det mer om att använda en vegetabilisk bas, såsom tofu, och smaksätta den så att den påminner om fisk och skaldjur.

Ett generellt tips för att få fram smaken av hav är att använda alger, de finns att köpa i alla möjliga former. I exempelvis skagenröra eller inlagd sill kan du med fördel använda tångrom, det finns i de flesta matbutiker i olika färger. En kryddning som dill och citron får också fram känslan av en fiskrätt.



Om du äter fisk och skaldjur: kolla i *Fiskguiden* för vägledning.



Ät mer och bättre vego – hitta de bästa valen i *Vegoguiden*.

VEGETABILIER

De allra bästa vegetabilierna man kan välja är baljväxter, spannmål och grova grönsaker såsom kål, rotfrukter, lök – de får guldmedalj i hållbarhetsligan! Använd gärna dem som bas i matlagningen. Det är alltid bra att välja ekologiskt eftersom inga kemiska bekämpningsmedel används i produktionen.

Många nötter och produkter från tropiska regioner kan ha stor negativ påverkan på den biologiska mångfalden och vattenresurserna i området, så försök att äta lite mindre av just det och välj gärna ekologiskt när du äter det.

”Skaffa dig kunskap om hur mycket mat du behöver, vad du behöver och när. Du som tränar har högre krav på kosten än andra för att få ut maximalt av din träning! Det gäller oavsett vad du stoppar i dig – inte bara om du äter vego.”

Hanna Öberg, skidskytte



Foto: Jon Olav Nesvold/Bildbyrå

Mästerskapsmedaljer

OS:



VM:





DET FINNS INGA REGLER OCH MÅSTEN

- Du måste inte bli vegetarian eller vegan för att äta vegetariskt – vegokost är till för alla!
- Ett första steg kan vara att byta ut din tråkigaste kött rätt mot ett vegetariskt alternativ.
- Prova att byta ut delar av köttfärsen mot bönor och rivna rotfrukter.
- Att äta vego handlar minst lika mycket om vad du lägger till som vad du plockar bort från tallriken! Fokusera på det du lägger till – inte på det du tar bort.



Mer om hållbar mat för en aktiv livsstil – och 120
närlings- och klimatberäknade recept – finns i boken
Vego i världsklass.

Flera av recepten från boken hittar du på www.f.se/receptbanken –
klicka i *Vego i världsklass*. Eller i *OlympiaAppen*, finns där appar finns!

Vi behöver ställa om till mer vego – och alla kan göra det!

Vego i världsklass drivs av
Världsnaturfonden WWF och Sveriges Olympiska Kommitté.
Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk
mat visar vi att det går att äta hållbar mat
och samtidigt prestera i världsklass.

#vegoivärldsklass

Foto: Stefan Wettainen



Vego i världsklass drivs med stöd av Svenska Postkodlotteriet