



## Klimatanpassa 4 middagsfavoriter

### 1. En bönigare köttfärsås till spagettin

Om du byter ut 1/3 av köttfärsen mot bönor och rivna morötter minskar klimatpåverkan från måltiden med en tredjedel.

### 2. Testa en burgare från havet

Genom att byta hamburgare mot fiskburgare blir måltidens klimatpåverkan 10 gånger lägre.

### 3. Klimatbollar istället för köttbullar

Om du byter ut 1/3 av köttfärsen mot riven blomkål (blomkålsris) minskar klimatpåverkan med en fjärdedel. Byter du istället ut köttbullarna mot falafel, då blir klimatpåverkan 10 gånger lägre.

### 4. Veganoff istället för stroganoff

Genom att göra en veganoff, där du använder sojakorv och havrebaserad grädde istället för falukorv och matlagningsgrädde samt där riset byts ut mot matgryn, blir maträttens klimatpåverkan bara en tredjedel så stor.

Om många förändrar samtidigt blir effekten stor. Tänk om alla svenskar förändrar sina matvanor på detta sätt två gånger i månaden under ett år. Då motsvarar klimatvinsten som uppstår 2 miljoner resor med bil från Malmö till Kiruna, tur och retur.

→ Lär dig mer om mat och klimat på [klimat2030.se](https://klimat2030.se)

**KLIMAT  
2030**  
VÄSTRA GÖTALAND  
STÄLLER OM



## Klimatanpassa frukost och mellanmål

### Klimatanpassa mackan

Bröd är en klimatsmart kolhydrat- och proteinkälla. Om du byter ut osten på mackan mot ägg blir smörgåsens klimatpåverkan bara hälften så stor. Byter du ut osten mot hummus får mackan endast en femtedel så stort klimatavtryck.

### Klimatsmartare frukostvanor

Att äta havregrynsgröt med växtbaserad mjölkdryck istället för yoghurt och müsli ger 60 % lägre klimatpåverkan.

### En lokalt fruktstund

Genom att välja ett svenskt äpple till mellanmål istället för en banan blir fruktstundens klimatavtryck bara en tredjedel så stort.

### Din förändring är betydelsefull!

Oavsett om du väljer att göra mindre eller större måltidsförändringar i din vardag så har ditt bidrag betydelse.

Till frukost och mellanmål äter vi ofta samma sak. Om vi skapar en ny vana kan klimatvinsten därför bli stor. Tänk om alla svenskar förändrar sina frukost/mellanmålsvanor på detta sätt tre gånger i veckan under ett år. Då motsvarar klimatvinsten som uppstår 1,4 miljoner resor med bil från Malmö till Kiruna, tur och retur.

→ Lär dig mer om mat och klimat på [klimat2030.se](https://klimat2030.se)

**KLIMAT  
2030**  
VÄSTRA GÖTALAND  
STÄLLER OM