

KLIMATALLERKNEN

ÆG
FISK
FJERKRÆ
FRØ OG KERNER
MÆLKEPRODUKTER
NØDDER OG MANDLER

KØD,
*begræns okse -
og lammekød*

BÆLGFRUGT
*bønner, linser
og ærter*

KOLD-
PRESSEDE
OLIER



KARTOFLER

HAVRE

fx havregryn

HVEDE

også emmer og enkorn

SPELT

fx perlespelt

RUG

fx rugbrød

BYG

fx perlebyg

QUINOA OG AMARANT

BOGHVEDE, MAJS OG HIRSE

RIS

begræns brug

ÅRSTIDENS GRØNSAGER:

*alt fra sommerens salat,
spinat og radiser til vinterens
kål, porrer, løg og rodfrugter*

ÅRSTIDENS FRUGT:

primært dansk

*Husk udenlandsk
har også årstid*

BÆR OG SVAMPE

pluk dem selv

KRYDDERURTER

de friske er bedst