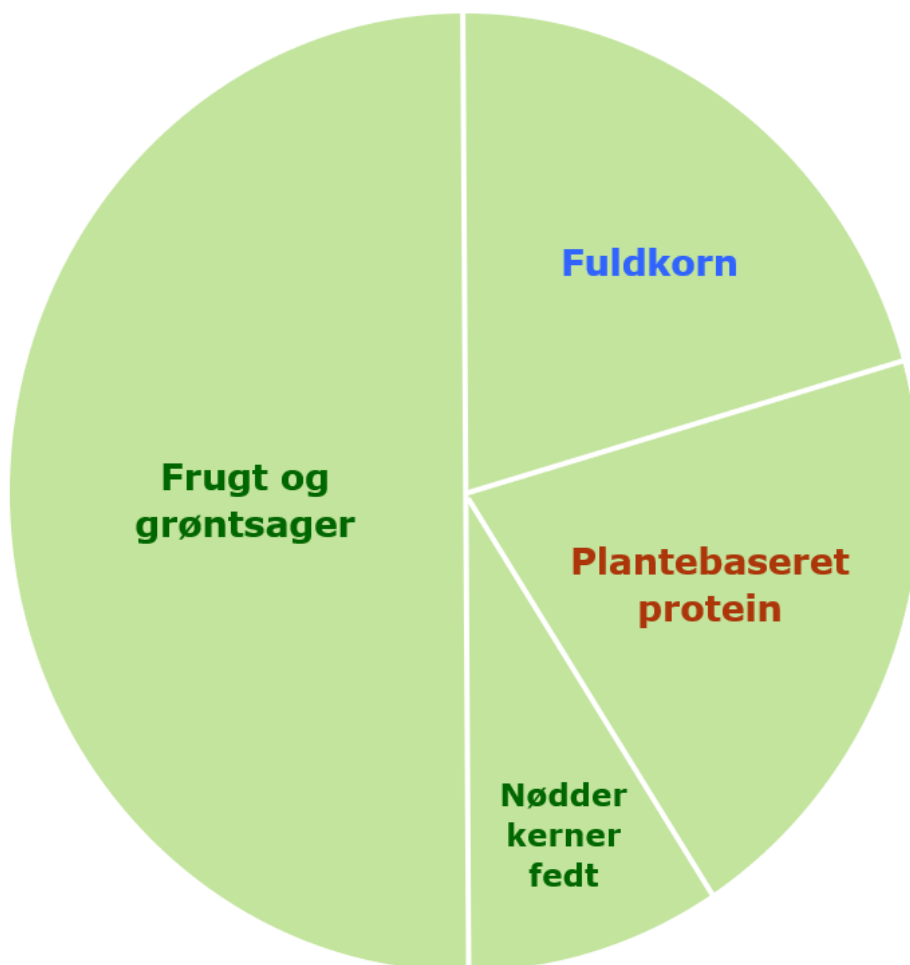


PLANTEBASERET

- Gode planlagte plantebaserede måltider støtter et godt helbred
- Skaber vægtbalance og reducerer risiko for type 2 sukkersyge og andre kroniske sygdomme
- Du kan få dækket alle ernæringsmæssige behov undtagen B12

Til morgenmad, frokost og aftensmad kan en tallerken bygges op af 50% frugt og grøntsager, 20% fuldkorn, 20% plantebaseret protein, 10% nødder, kerner eller andet sundt fedt. Nyd plantebaseret mælk såsom mandel og havre, der alle er tilsat calcium



EN PLANTEBASERET DAG

Man kan få masser af mad med protein og sunde fedtstoffer på denne kost



Morgenmad

Havregrød med peanut butter, æble og blåbær
Grapefrugt
Golden milk (mandelmælk, gurkemeje, ingefær, kanel, ahornsirup)



Mellemmåltid

Mandler og blåbær



Frokost

Salat med avocado, tomat, kikærter, brombær, olivenolie og hampefrø



Mellemmåltid

Gnavegrønt med rødbedehummus



Aftensmad

Bowl med grønkål, butternut squash, spidskål, champignon, fuldkornsrís og hummus



Aftenhygge

Banan, frosne jordbær, frosne blomkålsris, vaniljesukker, mandelmælk