

Vegovecka: Upptäck hur gott och enkelt det är!

UTMANING:

Byt ut minst hälften av dina måltider under veckan till vegetariska eller veganska alternativ. Testa en ny rätt varje dag, antingen hemlagad eller från en lokal restaurang.

VARFÖR GÖR VI DETTA?

Att äta mer växtbaserat är bra för både planeten och plånboken – och det är ofta enklare än du tror! Genom att välja vegetariskt kan du minska ditt klimatavtryck rejält och samtidigt upptäcka nya spännande smaker.

EKONOMISK VINST 💰

Att laga vegetariskt är ofta billigare än att köpa kött. Linser, bönor och säsongens grönsaker kostar en bråkdel av kött och fisk – och du kan göra rejäla portioner som räcker i flera dagar. Ett tips är också att köpa efter säsong; då är alltid priserna som bäst.

MILJÖEFFEKT 🌍

Grönsaker, baljväxter och frukt påverkar miljön på olika sätt. Det beror på hur och var de odlas, hur de transporteras och hur ömtåliga de är. Men generellt sätt sparar växtbaserad kost vatten, energi och mark, vilket gör stor skillnad för miljön. Välj gärna svenskt, ekologiskt och i säsong så långt det går.

DELA DIN VEGOVECKA!

Låt andra inspireras av vad du äter under veckan. Fota din måltid och dela med dig ett recept om du vill.

🌟 INSPIRATION & TIPS 🌟

- ✓ **Börja enkelt** – byt ut köttfärsen mot vegofärs eller prova havremjolk istället för komjolk.
- ✓ **Laga mat från världens kök** – indiska daals, thailändska currys och mexikanska tacos.
- ✓ **Hitta dina favoriter** – testa en ny vegorätt varje dag och se vad du gillar bäst. Hämta inspiration från *WWF One Planet Plate*.
- ✓ **Utforska lokala restauranger** – många ställen i Trollhättan har prisvärda vegetariska alternativ.
- ✓ **Dela en måltid med någon** – bjud en vän eller familjemedlem på en riktigt god vegorätt!

VECKOMENY FÖR NYBÖRJARE

Vill du ha hjälp att komma igång? Vi har satt ihop en meny med rätter som är både goda och mättande:

-  **Frukost:** Havregrynsgröt med färsk frukt eller en smoothie bowl.
-  **Lunch:** Snabb linssoppa eller en vegansk wrap med hummus och grönsaker.
-  **Middag:** Spaghetti bolognese med belugalinser eller en krämig grönsakscurry.
-  **Mellanmål:** Rotfruktschips eller raw food-bollar.

En del av som ny igen.