Mot klimattoppen!

Hur måltidsverksamheter kan klättra i klimatsmart(are) riktning

Begränsa kött från nöt och gris till max en gång i veckan, eller laga 50/50 eller 30/70 med exempelvis kött/baljväxter. Resten av menyn kan bestå av proteinkällor från nivå 1–3.

Kombinera klimatarbetet med lokala inköp: Välj lokalproducerat nötkött, i begränsad mängd, och kombinera med vegetariska alternativ.

HÅLLBART MED MARGINAL

HÅLLBART

PÅ GOD VÄG MOT MÅL

FÖR LITEN FÖRFLYTTNING
Servera sparsamt

SERVERA SÄLLAN
... och i liten mängd

PROTEINKÄLLOR

0–1,1 kg CO_2e/kg

BÖNOR, ÄRTOR, LINSER

1,2–2,1 kg CO_2e/kg

ÄGG

2,2–4,3 kg CO_2e/kg

KYCKLING

4,4–8,6 kg CO_2e/kg

MATOST

ODLAD LAX

>8,6 kg CO_2e/kg

NÖTKÖTT

KÖTTBULLAR
Bland- eller nötfärs

MAKRILL

SILL

BLÅMUSSLOR

KÖTTBULLAR
Kycklingfärs

FLERTAL VÄXTBASERADE FÖRÄDLADE PRODUKTER

SEJ / TORSK

KÖTTBULLAR
Fläskfärs

GRISKÖTT

VILDSVIN

RÄKOR

LAMMKÖTT

MEJERIPRODUKTER

0–0,6 kg CO_2e/kg

FRAICHE MED HAVRE
15 %

0,7–1,2 kg CO_2e/kg

MATLAGNINGSBAS
Havre 13 %

MATLAGNINGSBAS
Soja 13 %

1,3–2,3 kg CO_2e/kg

CRÈME FRAICHE
15 %

MATLAGNINGS-GRÄDDE 15 %

2,4–4,6 kg CO_2e/kg

CRÈME FRAICHE
34 %

VISPGRÄDDE
40 %

>4,6 kg CO_2e/kg

OST 31 %
Pålägg

KOLHYDRATKÄLLOR

0–0,1 kg CO_2e/kg

POTATIS

0,2–0,3 kg CO_2e/kg

MATGRYN
Svenska

0,4–0,6 kg CO_2e/kg

PASTA

BRÖD

0,7–1,1 kg CO_2e/kg

RIS

>1,1 kg CO_2e/kg

FETTER

0–0,8 kg CO_2e/kg

0,9–1,6 kg CO_2e/kg

MARGARIN
40 %

RAPSOLJA
Svensk

1,7–3,3 kg CO_2e/kg

MARGARIN
80 %

SOLROS-OLJA

3,4–6,5 kg CO_2e/kg

MATFETTS-BLANDNING
Bredbar, smör/raps

>6,5 kg CO_2e/kg

SMÖR

Grafiken är hämtad ur foldern "Mot klimattoppen!", framtagen våren 2025 av Kost & Näring och föreningens fokusgrupp Hållbarhet. Uppgifterna baseras på RISE klimatskalor. För foldern i sin helhet och mer information, besök: ***ri.se/klimatskalor*** *samt* ***upphandling.kostochnaring.se***

RI.SE

Kost & Näring