

Wholefood Plantbaserat

MAXIMILLIAN LUNDIN

VANLIG **KRITIK**

”VI ÖKADE VEGANSKA INKÖP OCH KOSTNADERNA GICK UPP”

”DET ÄR BESVÄRLIGT ATT LAGA SPECIALKOST!”

”SVINNET ÖKADE NÄR VI SERVERAR MER VEGANSKT!”

Vi får i oss 60% av dagliga behovet av fiber

Det visar sig i våra barn i form av fetma

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwilzriVmJz0AhXjplsKHcd7CcoQFnoECA8QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.bda.uk.com%2Fresource%2Ffibre.html&usg=AOvVaw3ZMkuSZgp9DQ--BbgswJ5F>

Wholefood utmaningen!

Ha alltid minst en torkad baljväxt i omlopp i era kök.

FAST I RUTIN!

ANIMALISKT BASERADE TEXTURER:

SAFTIGT!

TUGGMOSTÅND!

PLANT BASERADE TEXTURER:

CRISPY!

CREAMY!

SMAK!

KÖTT LIKNANDE PRODUKTER

SAFTIGT! TUGGMOTSTÅND!

BEHÖVER TILLSATSER

SVÅRT ATT FÅ EKOLOGISKA CERTIFIERINGAR

DYRARE I INKÖP ÄN KÖTT IBLAND

**MEN DET ÄR EN BRA BÖRJAN ATT FÅ NER
CO2 AVTRYCKET!**

PLANT BASERAT:

KRISPIGT!

KRÄMIGT!

KAN ENKELT UPPNÅS MED WHOLEFOOD PRODUKTER

STOR TILLGÅNG EKOLOGISKT CERTIFIERADE

BILLIGARE I INKÖP MER KOSTSAMT I PERSONAL. TÄNK SMART!

OCH!! DET ÄR ABSOLUT EXTREMT GOTT

Fördel med **wholefood** matlagning:

FIBER – mättnadskänsla, reglerar blodsocker

TILLGÅNG – stor tillgång och flera sorter kan och odlas i Sverige

NÄRING – högre tillgång på mineraler och vitaminer. Mer balanserad tillgång på proteiner.

KULTUR – skapa från husmankosten, gör ny kultur kring lokala produkter

SÄKER – mycket lägre halt av patogena bakterier

GEMENSAM NÄMNARE – förenklar arbetet i köket

TIPS:

NAMN – jobba på namnet, gör det igenkännbart

FÄRG – brynt krispigt ser riktigt gott ut/brun gryta ser inte gott ut

KRYDDOR – använd hela kryddor och smaksätt tillbehören ordentligt

SALLADSBAREN – fräscha färska grönsaker med 2-3 dressingar, kokt baljväxt

INTE BARA SMÖR – sätt fram hummus, yoghurt-dipp, fröpesto

BURGARE OCH PANNKAKOR – måste inte vara av kött eller vara sött

TACK!!

**MAXIMILLIAN LUNDIN
SIMPLE FEAST**

max@simplefeast.com