

Startkit för veganuarisar

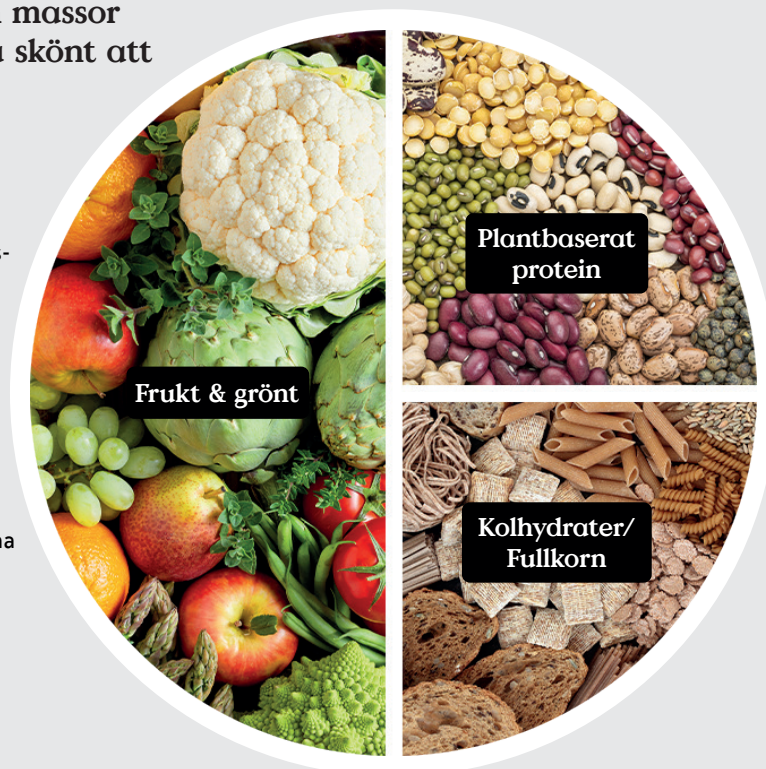
Här hittar du allt du behöver inför din veganresa i Veganuari. Du kommer dagligen få mail med tips, pepp, recept och massor av annat. Men det kan också vara skönt att få lite hjälp innan, eller hur?

Näringen i veganmat

Det här kommer du lära dig mer om under månadens gång. Men ett litet intro till det är den klassiska tallriksmodellen i vegansk tappning.

Är du orolig för proteinet? Proteinmängden som behövs per måltid (ca 30% av det man ska få i sig under en hel dag) kan ligga runt 18-37 g. En portion med 100 g tofu, 155 g kokt fullkornspasta och 75 g broccoli ligger på 20 g protein. Så för dig som vill ha mer proteinrika måltider: dubblar du hela portionen mat så kommer du upp i 40 g protein, men med samma tallriksmodell.

Källa: Nutritionist Rebecca Johansson.



Kolhydrater/fullkorn:

Fullkornspasta
Mathavre
Matvete
Quinoa
Fullkornsbulgur
Fullkornscouscous
Ris
Fullkornsbröd
Havregryn

Protein:

Bönor
Linser
Ärtor
Tofu
Tempeh
Quorn
Nötter
Frön
Köttsubstitut

Frukt & grönt:

Alla frukter och grönsaker

Rekommenderat intag för den övergripande kosten och för en specifik måltid

Komponent	Rekommenderat dagligt intag (100%)	Rekommenderat intag per måltid (30%)
Energi (kcal)	1700-3200 kcal	735 kcal (510-960)
Protein	10-20 E%*	18-37 g
Fett	25-40 E%*	20-33 g
Mättade fettsyror	< 10 E%*	< 9 g
Fullkorn	70-90 g**	21-27 g
Kostfiber	25-35 g*	7.5-10.5 g
Frukt & grönsaker	500 g*	150 g

*Nordic Council of Ministers (2014).

**Swedish Food Agency (2020a; 2020b).

Vilka affärer handlar jag i?

Du behöver inte leta upp specialbutiker för att hitta veganskt. Idag hittar du växtbaserade alternativ i varenda mataffär i Sverige, smidigt va?

Letar du efter växtbaserat kött kan du leta både i den vegetariska frys- och kyldisken och växtdrycker finns både i kyldiskar och i butikshyllor. Det förekommer även allt oftare att butiker ordnar specifika vegohyllor.

Basvaror

Under åren har vi märkt att en del råvaror inte får fattas hemma när en äter veganskt. Vi har därför samlat våra bästa tips på basvaror att ha hemma inför din veganmånad. Du hittar listan **här**.



FOTO: ELLA-OLSSON

Inköpslista

Varje dag under din veganmånad kommer du få tips på ett recept skickat till dig. **Här** hittar du inköpslistan för din första veganvecka.



FOTO: PETRUS JÖGSTROM

- 1 Korv stroganoff
- 2 Grön curry med tofu
- 3 Jamaican soft taco
- 4 Buffalo Wings med hot sauce & krämig sötpotatissoppa
- 5 Amerikanska pannkakor
- 6 Vietnamesiska vårrullar med jordnötssås
- 7 Krämig pasta med svampsås

Värm upp!

Vi vill inte att du ska behöva vakna dag 1 på din veganmånad och vara hungrig men inte veta vad sjutton du ska äta till frukost.

Men vet du vad? Du behöver varken ge upp osten eller yoghurten, för allt finns som veganska alternativ! Vi har samlat våra bästa tips för en växtbaserad frukost **här**.

Och varför inte börja redan nu med att värma upp inför utmaningen, genom att laga en vegansk måltid?

Här är recept på en pastagrätäng som du snabbt och enkelt kan laga till!

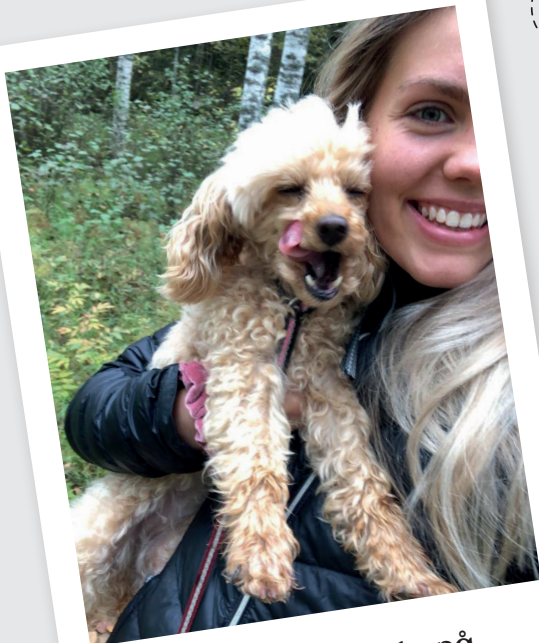


Veganuari 2020 - så gjorde jag

Sabina gjorde Veganuari 2020 och har fortsatt att vara vegan sedan dess.

Hör med kompisar, familj, grannar eller främlingar på nätet om de vill anta utmaningen under veganuari tillsammans med dig. Oavsett om du är ensamvarg eller trivs bäst i grupp är det ett toppenverktyg att ta till för att hålla dig själv på banan, få mer pepp och lust att klara denna fantastiska månad samt för att sprida budskapet med utmaningen.

Läs mer **här** om Sabinas 5 bästa tips inför en lyckad veganmånad.



Sabina hoppade på
Veganuari 2020



Tagga till med andra (kända) veganer

För att ge dig extra pepp under din veganska månad har vi gjort en spellista till dig. Samtliga artister som finns med på den är nämligen veganer! Du hittar bland annat musik från Ariana Grande, Sia, ASAP Rocky, Billie Eilish, Stevie Wonder, Dotter och Promoe.

Spellistan Veganuari 2021, hittar du **här**.

