




Nya NNR gäller för alla - friska, sjuka och alla åldrar



		
Grönsaker, frukt och bär	500–800 gram/dag	Välj sorter med låg miljöpåverkan
Baljväxter	Positiva för hälsan	Låg klimatpåverkan
Fullkorn	Minst 90 gram/dag	Låg miljöpåverkan av spannmål
Potatis	Neutral för hälsan	Låg miljöpåverkan
Fisk	300–450 gram/vecka	Välj hållbart fiskad/odlad
Nötter och frön	20–30 gram/dag	Låg klimatpåverkan

Evidensen har stärkts för matens betydelse för hälsan

Forskarna har också studerat hur maten påverkar vår miljö




		
Rött kött	< 350 gram/vecka	Ur klimatperspektiv gärna ännu mindre
Processat kött (exempelvis chark)	Så lite som möjligt	Viss konsumtion för att nyttja resurser
Processad mat med mycket fett, salt och socker	Begränsad konsumtion	Negativ miljöpåverkan
Sötsaker	Begränsad konsumtion	Negativ miljöpåverkan
Alkohol	Ingen säker konsumtionsmängd	Negativ miljöpåverkan

Gråfik: Lönegård & Co/Stock

