21-dagarsutmaningen

MAT OCH MINSKAT SVINN

Hur många kryss får du på tre veckor?

Klimatkampen

Eftersom vi måste äta varje dag är det här ett område som kan göra stor skillnad genom några enkla förändringar. Tänk mer grönt, ekologiskt, närodlat och återanvända rester så är du igång!

Sätt ett kryss för varje gång du:	*Dag* **1**	*Dag* **2**	*Dag* **3**	*Dag* **4**	*Dag* **5**	*Dag* **6**	*Dag* **7**	*Dag* **8**	*Dag* **9**	*Dag* **10**	*Dag* **11**	*Dag* **12**	*Dag* **13**	*Dag* **14**	*Dag* **15**	*Dag* **16**	*Dag* **17**	*Dag* **18**	*Dag* **19**	*Dag* **20**	*Dag* **21**
Byter ut köttet i en rätt till ett vegetariskt alternativ																					
Gör matlåda av rester																					
Använder rester till en ny maträtt																					
Frågar efter doggy bag på restaurang																					
Bjuder på en helt vegetarisk middag																					
Luktar och smakar på mat som passerat bäst-före-datum																					
Ersätter en vanlig basvara med en ekologisk variant																					
Sänker temperaturen i kylskåpet till 5 grader																					
Använder hela grönsaken																					
Köper fisk eller skaldjur som är märkt med msc, asc eller KRAV.																					
Köper kött som är ekologiskt, naturbetat eller vilt																					
Kryss per dag																					
																	Totalt				

Ha som mål att slänga så lite mat som möjligt.
Notera hur många gånger i veckan ni går ut med matavfallspåsen – och försök minska antalet till nästa vecka.

Vecka **1**	
Vecka **2**	
Vecka **3**	