

A detailed botanical illustration of a pea plant (Pisum sativum) in shades of green. The plant has several trifoliate leaves, a climbing stem with curly tendrils, and several bell-shaped flowers. One flower is fully open, showing a white petal with a red patch at the base. A single pea pod is also visible.

WWF  
VEGOGUIDEN  
MER  
OCH  
BÄTTRE

**VEGOGUIDEN 2022**



## Grönt = Ät helst

Bästa valet! Låt gärna detta vara basen på tallriken.



## Grönt = Ät gärna

Ät gärna – det här är ett bra val!



## Gult = Ät ibland

Här kan det finnas lite högre påverkan inom några av de områden som Vegoguiden tittar på. Låt gärna någonting annat vara basen i måltiden, och ät gärna detta lite mindre ofta.



## Orange = Var försiktig

Här kan det finnas ganska stora problem inom några av de områden Vegoguiden tittar på. Ät helst inte så stora mängder, och välj gärna något annat.

## BALJVÄXTER, VEGOKÖTT, NÖTTER OCH FRÖN



★	Bönbiffar och falafel eko
	Bönbiffar och falafel
★	Böner (trädgårdsböner) eko
	Böner (trädgårdsböner)
	Cashewnötter eko
	Cashewnötter
	Hasselnötter eko
	Hasselnötter
	Jordnötter eko
	Jordnötter
	Kakao eko
	Kakao Rainforest Alliance
	Kakao
★	Kikärtor eko
	Kikärtor

	Kokos eko
	Kokos
★	Linser eko
	Linser
	Mandlar eko
	Mandlar
	Pistagenötter eko
	Pistagenötter
	Sesamfrön eko
	Sesamfrön
★	Sojaböner eko
	Sojaböner
	Solrosfrön eko
	Solrosfrön

★	Tofu / tempeh eko
	Tofu / tempeh
	Valnötter eko
	Valnötter
★	Vegokött sojaprotein eko
	Vegokött sojaprotein
	Vegokött svampprotein
★	Vegokött ärtprotein eko
	Vegokött ärtprotein
★	Äkerböner – Bondböner – Fava- böner eko Sverige och Europa
	Äkerböner – Bondböner – Fava- böner Sverige och Europa
★	Ärtor gröna frysta eko
	Ärtor gröna frysta
★	Ärtor gula torkade eko
	Ärtor gula torkade

Vegoguiden ger en generell bedömning av vad som finns i svenska butiker, och utgår från ett urval av importländer. Avvägningen kring vilka av dessa som lyfts fram i guiden är gjord av WWF.

## SPANNMÅL OCH ROTFRUKTER



★	Havre eko
	Havre
★	Jordärtskocka eko
	Jordärtskocka
★	Korn eko
	Korn
★	Kålrot eko
	Kålrot
★	Majs eko
	Majs
★	Morot eko
	Morot

★	Palsternacka eko
	Palsternacka
★	Pasta eko Sverige
	Pasta eko Europa
	Pasta Sverige och Europa
★	Potatis eko
	Potatis
	Quinoa eko
	Quinoa
	Ris eko
	Ris

★	Rotselleri eko
	Rotselleri
★	Råg eko
	Råg
★	Rödbeta eko
	Rödbeta
	Sötpotatis eko
	Sötpotatis
★	Vete eko
	Vete

Vegoguiden ger en generell bedömning av vad som finns i svenska butiker, och utgår från ett urval av importländer. Avvägningen kring vilka av dessa som lyfts fram i guiden är gjord av WWF.



## GRÖNSAKER OCH SVAMP

★ Aubergine eko	Ingefära eko	★ Spenat eko Sverige
Aubergine	Ingefära	Spenat eko Europa
★ Avokado eko	★ Isbergssallat eko Sverige	Spenat Sverige
Avokado	Isbergssallat eko Europa	★ Spenat Europa
★ Blomkål eko	Isbergssallat Sverige	★ Svamp vildväxande Sverige
Blomkål	Isbergssallat Europa	Champinjoner eko
★ Broccoli eko Sverige	Kronärtskocka eko	Champinjoner
Broccoli eko Europa	Kronärtskocka	Tomater eko
Broccoli Sverige	★ Lök eko	Tomater Sverige
Broccoli Europa	Lök	Tomater Europa
★ Grönkål eko	Oliver eko	★ Vit- och rödkål eko
Grönkål	Oliver	Vit- och rödkål
★ Gurka eko Sverige	Paprika eko	Vitlök eko
Gurka Sverige	Paprika	Vitlök
Gurka eko Europa	★ Pumpa och squash eko	
★ Gurka Europa	Pumpa och squash	
★ Haricots verts och sockerärter Europa och Sverige eko	Sparris Europa eko	
Haricots verts och sockerärter Europa och Sverige	Sparris Europa	
★ Haricots verts och sockerärter Afrika och Sydamerika	Sparris Sydamerika	

Vegoguiden ger en generell bedömning av vad som finns i svenska butiker, och utgår från ett urval av importländer. Avvägningen kring vilka av dessa som lyfts fram i guiden är gjord av WWF.

## FRUKT OCH BÄR



Apelsin eko
Apelsin
Bananer eko
Bananer Rainforest Alliance
Bananer
★ Blåbär vildväxande Sverige
Blåbär odlade eko
Blåbär odlade
Citron och lime eko
Citron och lime
Clementiner och mandariner eko
Clementiner och mandariner
Dadlar eko
Dadlar

Grapefrukt eko
Grapefrukt
Hallon eko
Hallon
Jordgubbar eko
Jordgubbar
Kiwi eko
Kiwi
★ Lingon vildväxande Sverige
Mango eko
Mango
Melon eko
Melon

Papaya
Persikor och nektariner eko
Persikor och nektariner
Plommon eko
Plommon
★ Päron eko Europa
Päron Europa
Päron Sydamerika
Vindruvor eko
Vindruvor
★ Äpplen eko
Äpplen

*Vegoguiden ger en generell bedömning av vad som finns i svenska butiker, och utgår från ett urval av importländer. Avvägningen kring vilka av dessa som lyfts fram i guiden är gjord av WWF.*

## VARMA DRYCKER

	Kaffe eko
	Kaffe Rainforest Alliance
	Kaffe
	Te eko
	Te Rainforest Alliance
	Te

*Vegoguiden ger en generell bedömning av vad som finns i svenska butiker, och utgår från ett urval av importländer. Avvägningen kring vilka av dessa som lyfts fram i guiden är gjord av WWF.*

# Vad hamnar på vad?



## Grönt ★ = Ät helst!

### Baljväxter, vegokött, nötter och frön

- Bönbiffar och falafel eko
- Bönor eko
- Kikärter eko
- Linser torkade eko
- Sojaböner eko
- Tofu / tempeh eko
- Vegokött sojaprotein eko
- Vegokött ärtprotein eko
- Åkerböner Europa och Sverige eko
- Ärtor frysta ärtor eko
- Ärtor gula eko

### Spannmål och rotfrukter

- Havre eko
- Jordärtskocka eko
- Korn eko
- Kålrot eko
- Majs eko
- Morot eko
- Palsternacka eko
- Pasta Sverige eko
- Potatis eko
- Rotselleri eko
- Råg eko
- Rödbeta eko
- Vete eko

### Grönsaker och svamp

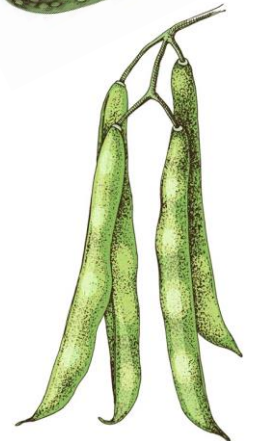
- Blomkål eko
- Broccoli Sverige eko
- Grönkål eko
- Gurka Sverige eko
- Haricots verts och sockerärtor Sverige och Europa eko
- Isbergssallat Sverige eko
- Lök eko
- Pumpa / squash eko
- Spenat Sverige eko
- Svamp vildväxande Sverige
- Vit- och rödkål eko

### Frukt och bär

- Blåbär vildväxande Sverige
- Lingon vildväxande Sverige
- Päron eko Europa
- Äpplen eko

### Varma drycker

- Te eko





# Vad hamnar på vad?



## Grönt = Ät gärna

### Baljväxter, vegokött, nötter och frön

- Bönbiffar och falafel
- Bönor
- Cashewnötter eko
- Hasselnötter eko
- Jordnötter eko
- Kakao eko
- Kikärter
- Kokos eko
- Linser
- Pistagenötter eko
- Sesamfrön eko
- Sojabönor
- Solrosfrön eko
- Tofu / tempeh
- Vegokött sojaprotein
- Vegokött svampprotein
- Vegokött ärtprotein
- Åkerbönor Europa och Sverige
- Ärtor gröna frysta
- Ärtor gula

### Spannmål och rotfrukter

- Havre
- Jordärtskocka
- Korn
- Kålrot
- Majs
- Morot
- Palsternacka
- Pasta eko Europa
- Pasta
- Potatis
- Quinoa eko
- Ris eko
- Rotselleri
- Råg
- Rödbeta
- Sötpotatis eko
- Vete

### Grönsaker och svamp

- Aubergine eko
- Blomkål
- Broccoli Sverige
- Broccoli eko Europa
- Gurka Sverige
- Gurka eko Europa
- Grönkål
- Haricots verts och sockerärtor Sverige och Europa
- Ingefära eko
- Isbergssallat Sverige
- Isbergssallat eko Europa
- Kronärtskocka eko
- Lök
- Paprika eko
- Pumpa / squash
- Spenat Sverige
- Spenat eko Europa
- Champinjoner eko
- Tomater Sverige
- Tomater eko
- Vit-, och rödkål
- Vitlök eko



### Frukt och bär

- Apelsin eko
- Banan eko
- Blåbär odlade eko
- Citron och lime eko
- Clementiner och mandariner eko
- Grapefrukt eko
- Hallon eko
- Jordgubbar eko
- Kiwi eko
- Melon eko
- Persikor och nektariner eko
- Plommon eko
- Päron Europa
- Vindruvor eko
- Äpplen

### Varma drycker

- Kaffe eko
- Te Rainforest Alliance
- Te



# Vad hamnar på vad?



## Gult = Ät ibland

### Baljväxter, vegokött, nötter och frön

- Jordnötter
- Kakao Rainforest Alliance
- Mandlar eko
- Solrosfrön
- Valnötter eko

### Varma drycker

- Kaffe Rainforest Alliance
- Kaffe

### Spannmål och rotfrukter

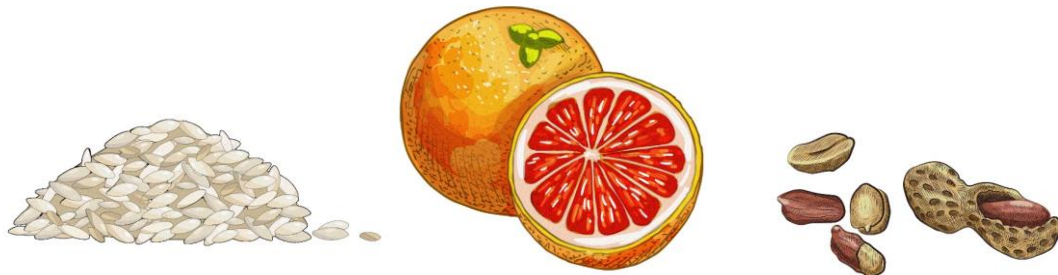
- Quinoa
- Ris
- Sötpotatis

### Grönsaker och svamp

- Aubergine
- Avokado eko
- Broccoli Europa
- Gurka Europa
- Ingefära
- Isbergssallat Europa
- Kronärtskocka
- Oliver eko
- Paprika
- Sparris Europa eko
- Spenat Europa
- Champinjoner
- Tomater Europa
- Vitlök

### Frukt och bär

- Apelsin
- Bananer Rainforest Alliance
- Blåbär odlade
- Citron och lime
- Clementiner och mandariner
- Dadlar eko
- Grapefrukt
- Hallon
- Jordgubbar
- Kiwi
- Mango eko
- Melon
- Persikor och nektariner
- Plommon
- Päron Sydamerika
- Vindruvor



# Vad hamnar på vad?



## Orange = Var försiktig

### Baljväxter, vegokött, nötter och frön

- Cashewnötter
- Hasselnötter
- Kakao
- Kokos
- Mandlar
- Pistagenötter
- Sesamfrön
- Valnötter

### Grönsaker och svamp

- Avokado
- Haricots verts och sockerärter  
Sydamerika/Afrika
- Oliver
- Sparris

### Frukt och bär

- Bananer
- Dadlar
- Mango
- Papaya





**#VEGOGUIDEN**  
**[wwf.se/vegoguiden](http://wwf.se/vegoguiden)**  
**[mat@wwf.se](mailto:mat@wwf.se)**