



# VEGETARISK KOST



För att beräkna utsläppen från den vegetariska dieten har vi utgått från kortet "Blandkost svenskt genomsnitt" och ersatt allt kött och fisk med växtbaserade livsmedel såsom baljväxter, nötter, frön och köttersättningsprodukter. Den vegetariska dieten innehåller mer frukt och grönsaker än en genomsnittlig svensk blandkost, men lika mycket ägg, mejeriprodukter, sötsaker och snacks.

Dieten innehåller 2 280 kcal per dag och uppfyller Livsmedelsverkets krav på näringsinnehåll – detsamma gäller alla övriga dieter som ingår i spelet (blandkost svenskt genomsnitt, blandkost nötkött, blandkost kyckling och vegansk diet). Dieten är baserad på en forskningsstudie om olika dieters klimatpåverkan (Bryngelsson m. fl. 2016a).

Utsläppen har beräknats genom att multiplicera den totala mängden livsmedel som behöver produceras, med utsläppsfaktorerna per kg livsmedel, för alla livsmedel som ingår i dieten under ett år. (Klimatkolls beräkningsmodell innehåller närmare 100 olika livsmedelskategorier, varför det inte finns utrymme att redogöra för alla data här.)

Mer information om forskningen som ligger till grund för de utsläppsfaktorer för livsmedel som vi använder finns i Wirsenius (2019).

Se vår referenslista på [www.kortspeletklimatkoll.se/berakningar/referenslista](http://www.kortspeletklimatkoll.se/berakningar/referenslista)