

# Så hållbart är proteinet

- Röd = varning** Det finns risk för mycket hög påverkan på planeten. Undvik eller ställ högre krav på varor i denna kategori.
- Gul = var försiktig** Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd - var försiktig med varor i denna kategori.
- Grön = ät ibland** Välj varor med grönt ljus om du äter kött, ost eller ägg. Källa: WWF. Grafik: DN.

## Gris



- Krav
- EU-ekologiskt - Sverige
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- EU ekologiskt - import
- Svenskt Sigill
- Sverige
- Danmark
- Finland
- Tyskland
- Polen
- Nederl.
- Italien
- Spanien

## Kyckling



- Krav
- EU-ekologiskt - Sverige
- EU ekologiskt - Import
- Label Rouge - Auvergne Frankr.\*
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- Sverige
- Danmark \*Certifiering med många olika krav beroende på nivå
- Polen av certifiering och vilket område produkten kommer ifrån. I Sverige finns i första hand Label Rougekyckling
- Tyskland
- Frankrike
- Nederl.
- Belgien från Auvergne och det är den som bedöms här.
- Thailand
- Brasilien

## Lamm



- Krav
- EU-ekologiskt - Sverige
- Svenskt Sigill Naturbeteskött
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- Svenskt Sigill
- Sverige
- EU- ekologiskt - Import
- Nya Zeeland
- Irland

## Nöt



- Krav
- Svenskt Sigill Naturbeteskött
- EU-ekologiskt - Sverige
- Sverige - djur som får beta\*
- Sverige - djur på stall\*
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- EU-ekologiskt - Import
- Svenskt Sigill
- Finland
- Irland \*Om nötköttet kommer från djur som fått beta eller från djur på stall är
- Tyskland
- Polen tyvärr ingenting som syns på förpackningen.
- Sydamerika
- USA

## Viltkött



- (Älg, hjort, rådjur och vildsvin)
- Sverige

## Ägg



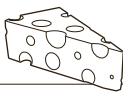
- Krav
- EU-ekologiskt - Sverige
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- Svenskt Sigill
- Sverige
- EU-ekologiskt - Import
- Finland
- Danmark
- Nederländerna
- Polen

## Vegoprotein



- Krav/EU - ekologisk
- Baljväxter
- Vegokött av sojaprotein
- Vegokött av spannmålsprotein
- Vegokött av svampprotein

## Hårdost



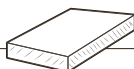
- Krav/EU-ekologisk - Sverige
- Svenskt Sigill Klimatcertifierad
- Svenskt Sigill
- Sverige
- EU-ekologiskt - Import
- Nederländerna
- Danmark
- Tyskland

## Halloumi/grillost/Eldost\*



- Krav/EU-ekologisk - Sverige
- Sverige
- EU-ekologiskt - Cypern
- Cypern

## Fetaost



- Krav
- EU-ekologisk - Grekland
- Grekland

## Chèvre



- EU-ekologisk - Frankrike
- Frankrike

## Mozzarella och salladsost\*\*

- EU-ekologisk - import
- Danmark
- Italien
- Tyskland



\* Ost i den här gruppen benämns olika, men de används och produceras på liknande sätt. Halloumi är ett varumärkesskyddat namn och är gjord på mestadels get- eller fårmjolk från Cypern. I butik finns liknande ostar som är gjorda på mjölk från andra länder. Dessa kan heta till exempel grillost och liknande. Vill du ha svensk ost så var noga med att kolla ursprunget, det går inte att veta bara av ostens namn. Ett undantag är Eldost som alltid kommer från svenska gårdsmejerier.

\*\* Salladsost, även kallad vitost eller liknande, är en vit ost gjord på komjolk som ibland används som ett substitut till fetaost. Den kommer oftast från Danmark eller Tyskland.