

Vegetarisk källguide

Från dessa källor kan du hitta material och recept till undervisningen om vegetarisk och vegansk kost i huslig ekonomi!

Färg koder: Nya produkter - Recept - Allmän fakta - Tips - Länkar

Välj vego!

<https://www.valjvego.se/>

Här finns: Info om **nya produkter** på marknaden, **recept** och **allmän fakta** om vegetarisk mat.

Vegetarisk mat från Arla

<https://www.arla.se/recept/vegetarisk/>

Här finns: Vegetariska och veganska **recept**.

Vegetarisk mat från Köket.se

<https://www.koket.se/vegetarisk-mat>

Här finns: Vegetariska och veganska **recept**.

Vegetarisk mat på Ica.se

<https://www.ica.se/recept/nyttig/vegetarisk/>

Här finns: Olika vegetariska och veganska **recept**.

Vegania

<https://www.vegania.net/>

Här finns: **Allmän fakta** om vegetarisk kost, **recept** och **tips**.

Veganföreningen i Sverige

<https://www.vegan.se/>

Här finns: **Allmän fakta**, **artiklar**, **länkar** och **recept**.

Vego magasinet

<https://www.vegomagasinet.se/>

Här finns: **Nya produkter**, **tips**, och **recept**.

Jävligt gott

<https://www.javligtgott.se/>

Här finns: Rikssvensk blogg som innehåller mest veganska **recept**.

Veggioke

<https://www.veggioke.com/>

Här finns: **Recept** och **allmän fakta** om vegansk och vegetarisk kost.

Martha

<https://www.martha.fi/recept>

Här finns: Vegetariska och veganska **recept** och **allmän fakta** (om bland annat vilda växter).

Yle Arenan Vetamix

<https://arenan.yle.fi/1-2905361>

Här finns: Olika filmklipp om bland annat olika **recept**, råvarors hållbarhet och märkningar. Flera av filmerna kan relateras till vegetarisk kost.

Livsmedelsverket

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna>

Här finns: **Allmän fakta** om vegetarisk kost.

Finska näringsrekommendationerna

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf

Här finns: Rekommendationer för vegetarisk kost.

Vegetariska proteinprodukter

Under denna rubrik listas olika hemsidor för olika vegetariska-proteinprodukter. På hemsidorna finns fakta om produkterna samt recept.

Vegaanituotteet

Här finns: Olika vegetariska och veganska proteinprodukter med mera.

Här listas även nyheter!

<http://www.vegaanituotteet.net/valmisruuat/kasviproteiinituotteet/>

Bean it (Härkis)

<https://www.beanit.fi/fi/>

Mifu

<https://www.valio.fi/tuotteet/valio-mifu/>

Muru

https://elovena.com/fi/elovena-kaurajauhis?gclid=Cj0KCQjw2PP1BRCiARIsAEqv-pSR2Gkg8S48kJ31j2n2UQuf-fPuFAkYlMWCIKU3-WdpyYGskJA0v2QaAvsJEALw_wcB

Hälsans kök

<https://www.halsanskok.se/>

Quorn

<https://www.quorn.se/om-quorn>

Anamma

<https://www.anamma.eu/>

Jalotofu

<https://jalotofu.fi/tuotteet/>