

*** Växtbaserat**

Hemma väljer vi växtbaserad mat i så stor utsträckning som möjligt. Det finns många fördelar med det. Den enda nackdel jag kan tänka mig med att vara vegetarian är möjligen att man inte tycker att vegetarisk mat smakar lika gott som kött, ägg och mejeriprodukter, men smaken förändras med tiden. Om man kan lära sig att tycka om sill, surströmming och bruna bönor kan man väl lära sig att gilla fullkornsbröd, sojayoghurt och grönkål?

För argument för växtbaserad kost, läs under "NEWSTART/Nutrition-Näring":

http://www.forssten.com/~saningsmannen/Vart_dagliga_brod/Om_mat_halsa/NEWSTART.pdf