

Jag klarade det!

- Måndag
- Tisdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag
- Lördag
- Söndag

Tips!

I stället för att slänga mat; frys in, ät den i morgon – gör exempelvis en omelett, pytt-i-panna, sallad eller matlåda.

...slängde jag ingen mat!

**Anta utmaningen**

Du klarar väl av att inte slänga mat under en vecka? Sätt ett kryss för varje dag som du inte slänger mat i soporna – för ett mindre sopberg!

Matsvinn är allt matavfall som skulle kunna undvikas, som t ex för stora portioner eller mat som blivit gammal. Skal, kärnor, ben, skinn, te- och kaffesump och liknande räknas inte som matsvinn.