



INDKØBSLISTE - KVINDE 5 DAGE

Protein fra køl / frost	
Bacon	2 skiver
Edamamebønner	70 g
Flanksteak - 1 stk.	150 g
Hakke svin/kalvekød max. 7%	150 g
Hamburgerryg	2 skiver
Kyllingekød	120 g
Kyllingetern el. strimler	80 g
Lufttørret skinke	2 skiver
Rejer	125 g
Roastbeef	120 g
Røget Laks	80 g
Skinke	2 skiver
Æg	6 stk.

Brød og stivelsesprod	
Franskbrød, fuldkorn	2 skiver
Glasnudler	40 g
Havregryn	3 dl
Hvedemel	1-2 spsk.
Knækbrød, gerne fuldkorn	1 stk.
Majsstivelse	1½ tsk.
Pasta, gerne fuldkorn	40 g
Pitabrød, gerne fuldkorn	½ stk.
Rasp	2 spsk.
Ris, gerne fuldkorn	25 g
Rugflager	2 dl
Spaghetti, gerne fuldkorn	25 g
Speltflager	2 dl
Tortilla, fuldkorn 40-50 g	2 stk.

Mælke- og osteprod.	
Creme fraiche	1 spsk.
Fraiche maks. 9 %	1 spsk.
Hytteost maks. 4,5 %	150 g
Minimælk	3 dl
Ost maks. 17 %	40 g
Ost min. 18 %	2 skiver
Ricotta	265 g
Yoghurt naturel	3 dl

Protein fra bælgfrugt	
Kidneybønner fra dåse	1 dl
Kikærter fra dåse	200 g

Fedtstoffer	
Cashewnødder	25 g
Chokolade 70 %	25 g
Grøn pesto	1 spsk.
Mandler	30 g
Mayonnaise	20 g
Oliven sort	30 g
Olivenolie	6 spsk.
Parmesanost	20 g
Peanutbutter	15 g
Pecannødder	10 g
Pinjekerner	20 g
Piskefløde 38 %	1,5 dl
Rød/grøn pesto	1 tsk.
Sesamfrø	1 spsk.
Tahin	½ spsk.

Krydderier	
Cayennepeber	½ tsk.
Chiliflager	½ spsk.
Estragon tørret	½ spsk.
Grøntsagsbouillonterning	½ stk.
Hvidløg	6 fed
Hvidvinseddike	1 tsk.
Hønsbouillon	2,5 dl
Jalapenos	10 g
Karry	2,5 tsk.
Koriander frisk	1 spsk.
Koriander stødt	½ tsk.
Muskatnød, stødt	½ tsk.
Oregano, tørret	1 tsk.
Paprika	½ tsk.
Salt & peber	
Spidskommen	1 tsk.
Timian, tørret	½ tsk.
Vaniljepulver	1 tsk.

Diverse	
Flydende sødemiddel	1 tsk.
Honning	4 spsk.
Kaffe	
Mangochutney	20 g
Marmelade	1 spsk.
Muscovadosukker eller brun farin	1 spsk.
Soja sauce	3 spsk.
The	

Grønt og frugt	
Agurk	60 g
Avokado	1 hel
Blandet salat	90 g
Broccoli	100 g
Bær	25 g
Bønnespirer	50 g
Cherrytomater	40 g
Chili, frisk	½
Citron	2 stk.
Citronsaft	7 spsk.
Drueagurk	2 stk.
Feldsalat el. anden salat	30 g
Forårsløg	2 stk.
Grønne bønner	150 g
Gulerod	5 stk.
Jordbær, frost	150 g
Spinat, hakket frost	200 g
Hakkede tomater	½ dåse
Mango	1 hel
Mynte	1 spsk.
Passionsfrugt	1 stk.
Peberfrugt - gul	1 stk.
Peberfrugt - rød	1 ½ hel
Persille	5 spsk.
Porre	1½ stk.
Portobellosvampe	2 stk.
Purløg	1 spsk.
Radise	2-3 stk.
Rødløg	1 stk
Spidskål, rød	50 g
Squash	½
Tomat	4 stk.
Ærter	140 g
Spinat, hakket frost	200 g
Hakkede tomater	½ dåse

Her er en liste over pynten, der er brugt i de forskellige opskrifter.
Du kan bruge de krydderurter eller spiselige blomster, du har i din urtehave.

Estragon frisk til pynt	Rød skovsyre
Karse	Tallerkensmækker
Persille	Tusindfryd
Purløg	Ærteskud
Ramsløgsblomst	Brøndkarse



SENSE