



INDKØBSLISTE - MAND 4 DAGE

Brød og stivelsesprod	
Burgerbolle, fuldkorn	80-90 g
Franskbrød, fuldkorn	2 skive
Havregryn	3/4 dl
Knækbrød	3 skiver
Rasp	2 spsk.
Rugbrød, fuldkorn	1 1/2 skive
Toastbrød fuldkorn	1 1/2 skive
Tortilla, fuldkorn	70 g
Glasnudler	40 g

Protein fra køl / frost	
Andebryst	185 g
Ansjosfilet evt.	1 stk.
Bacon	3 skiver
Edamamebønner, frost	80 g
Hakket oksekød max. 7%	150 g
Kyllingebryst	170 g
Kyllingetern	100 g
Kyllingetern / strimler	60 g
Laks	170 g
Lufttørret skinke	60 g
Rejer	70 g
Roastbeef	4 skiver
skinke	80 g
Tun	1 dåse
Æg	8 stk.
Æggeblomme	1 stk.
Æggehvider	4 stk.

Mælke- og osteprod.	
Fetalignende ost max 17%	60 g
Fraiche 9%	5 spsk.
Hytteost	160 g
Yoghurt naturel	3 dl

Protein fra bælgfrugt	
Baked beans	1/2 dåse
Kikærter	1 dl

Diverse	
Honning	1 spsk.
Honning flydende	2 tsk.

Fedtstoffer	
Avokado	1 stk.
Cashwenødder	15 g
Chokolade	15 g
Hasselødder	5 g
Mandler	10 g
Maoyynaise	105 g
Olivenolie	5 spsk.
Ost, min 18%	3 skiver
Parmesanost	25 g
Pikantost min. 18%	40 g
Pinjekerner	15 g
Piskefløde	1 spsk.
Smør	30 g
Solsikkekerner	15 g

Krydderier	
Andebouillon pulver	1 tsk.
Chili	1/4 stk.
Chilliflager	1 knsp.
Grøntsagsboullion	1/2 tern
Hvidløg	4 fed
Hvidvinseddike	4 spsk.
Ingefær	1 cm
Kanel el kardemomme	1/2 tsk.
Mangochutney el. karry	1 tsk.
Paprika	1 tsk.
Peberrod	1 tsk.
Salt & peber	
Sennep	1 tsk.
Spidskommen	1/2 tsk.
Sukker	1/2 tsk.
Sød chilisauc	1 tsk.
Teriyaki sauce	1 spsk.
Tomatketchup	1 spsk.
Vaniljepulver	1/2 tsk.

Grønt og frugt	
Rødløg	1 stk.
Slikærter	100 g
Spinat, frisk	25 g
Squash	50 g
Sød kartoffel	2 mellem
Tomat	3 stk.
Vandmelon	175 g

Grønt og frugt	
Agurk el. skoleagurk	1/4 el 1 hel
Babymix salat	25 g
Banan	3/4 stk.
Broccoli	100 g
Bær	7 stk.
Bønnespirer	50 g
Champignon	200 g
Cherrytomater	100 g
Citron	1 stk.
Citronsaft	4 spsk.
Dild	3 spsk.
Drueagurk	25 g
Forårsløg	3 stk.
Gulerod	100 g
Hindbær	50 g
Hjertesalat	1 hel
Kartofler	150 g
Løg	1 stk.
Peberfrugt, gul	1 stk.
Peberfrugt, rød	50 g
Persille	1 spsk.
Radiser	70 g
Rød chili	1/4 stk.
Rød spidskål	50 g
Ærter grønne	25 g
Østershatte	100 g

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 urtehøve.

Koriander	Rød basilikum
Dild	Krydderurter
Frisk timian	Salvie el. andre krydderurter



SENSE