


**INDKØBSLISTE - MAND 5 DAGE**

Protein fra køl / frost	
Bacon	2 skiver
Edamamebønner	100 g
Flanksteak, 1 stk.	200 g
Hakke svin/kalvekød maks. 7 %	200 g
Hamburgerryg	4 skiver
Kyllingekød	150 g
Kyllingetern el. strimler	125 g
Lufttørret skinke	3 skiver
Rejer	175 g
Roastbeef	150 g
Røget Laks	120 g
Skinke	3 skiver
Æg	7 stk.

Brød og stivelsesprod	
Franskrød, fuldkorn	3 skiver
Glasnudler	50 g
Havregryn	3 dl
Hvedemel	1-2 spsk.
Knækbrød, gerne fuldkorn	1 stk.
Majsstivelse	2 tsk.
Pasta, gerne fuldkorn	45 g
Pitabrød, gerne fuldkorn	1 stk.
Rasp	2 spsk.
Ris, gerne fuldkorn	40 g
Rugflager	2 dl
Spaghetti, gerne fuldkorn	30 g
Speltflager	2 dl
Tortilla, fuldkorn ca 70 g	2 stk.

Mælke- og osteprod.	
Crème fraiche	1 spsk.
Fraiche maks. 9 %	1 spsk.
Hytteost maks. 4,5 %	200 g
Minimælk	3 dl
Ost maks. 17 %	60 g
Ost min. 18 %	3 skiver
Ricotta	335 g
Yoghurt naturel	3½ dl

Protein fra bælgfrugt	
Kidneybønner fra dåse	1½ dl
Kikærter fra dåse	280 g

Fedtstoffer	
Cashewnødder	45 g
Chokolade 70 %	35 g
Grøn pesto	1 spsk.
Mandler	40 g
Mayonnaise	30 g
Oliven sort	50 g
Olivenolie	6 spsk.
Parmesanost	25 g
Peanutbutter	15 g
Pecannødder	15 g
Pinjekerner	30 g
Piskefløde 38%	2 dl
Rød/grøn pesto	1 tsk.
Sesamfrø	1 spsk.
Tahin	1 spsk.

Krydderier	
Cayennepeber	½ tsk.
Chiliflager	1 spsk.
Estragon tørret	½ spsk.
Grøntsagsbouillonterning	½ tern
Hvidløg	6 fed
Hvidvinseddike	1 tsk.
Hønsbouillon	3 dl
Jalapenos	10 g
Karry	3 tsk.
Koriander, frisk	1 spsk.
Koriander, stødt	½ tsk.
Muskatnød, stødt	½ tsk.
Oregano, tørret	1 tsk.
Paprika	½ tsk.
Salt & peber	
Spidskommen	1 spsk.
Timian, tørret	½ tsk.
Vaniljepulver	1 tsk.

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

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

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