

SENSE INDKØBSGUIDE

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tema – skriv selv proteinvalg ind							
Tema – skriv selv grønt ind							

Protein fra køl eller frost	
Pålæg, leverpostej, god spegepølse	
Bacon	
Pølser	
Hakket okse-, kalve- eller svinekød	
Steaks, bøffer, koteletter eller lignende	
Flæskesteg, oksecuvette eller lignende	
Hjerte, lever	
Kylling, kalkun, and	
Skaldyr – f.eks. blåmuslinger eller rejer	
Sild, tun eller makrel (lage/dåse)	
Fisk	
Æg	
Suppe	
Andet:	

Mælke- og osteprodukter	
Yoghurt naturel, ylette, A38	
Skyr	
Mælk	
Cremafraiche, græsk yoghurt, fløde	
Fraiche	
Smør, Kærgården, Bakkedal	
Ost < 16-17 % (30+): skæreost, hytteost, rygeost	
Fede oste: brie, mozzarella, feta, parmesan, skæreost (45+)	
Andet:	

Husholdningsvarer	
Køkkenrulle, toiletpaper	
Stanniol, bagepaper	
Fryseposer, affaldsposer	
Rengøringsmiddel, vaskemiddel	
Tandpasta, hygiejnebind, deodorant	
Sæbe, shampoo, creme	

Brød og stivelsesprodukter – vælg fuldkornsudgaver	
Rugbrød	
Franskrød	
Boller	
Knækbrød	
Burgerboller, pitabrød, tortilla wraps	
Pasta, spaghetti, skruer, penne	
Ris, bulgur, couscous	
Havregryn, mysli	
Mel	

Protein fra bælgfrugter	
Kikærter, bønner, linser	

Krydderier	
Salt, peber	
Chili, ingefær, kanel	
Sødemiddel	
Bouillon, smagsgivere	

Fedtstoffer	
Ekstra jomfru olivenolie	
Rapsolie, kokosolie	
Mayonnaise	
Nødder, kerner eller frø	
Oliven	
Pesto	
Mørk chokolade > 70 %, kakaopulver	

Diverse drikkevarer	
Kaffe	
Te	
Sodavand, danskvand	
Saftvand	
Vin	
Spiritus	

Grøntsager og frugt	
Løg, hvidløg	
Tomater, agurk, peberfrugt	
Avokado (fed frugt)	
Citron, lime	
Spinat, rucola	
Kinakål, iceberg, hjertesalat	
Salat i færdige poser	
Spidskål, broccoli, blomkål, hvidkål	
Svampe	
Squash, græskar	
Grønne bønner, porrer	
Rodfrugter, gulerødder	
Dåsegrønt	
Frost	
Friske krydderier	
Kartofler	
Majskolber	
Æbler, pærer, bananer, vindruer	
Nektariner, melon, kiwi	
Blåbær, jordbær eller lignende	
Dåsefrugt	
Frostfrugt	
Tørret frugt	
Andet grønt eller frugt	

Specielle varer, gaver eller andet	