



INDKØBSLISTE - KVINDE 4 DAGE

Brød og stivelsesprod		Mælke- og osteprod.		Krydderier		Grønt og frugt	
Burgerbolle, fuldkorn	50-60 g	Fetalignende ost maks 17 %	40 g	Andebouillon pulver	1 tsk.	Agurk el. skoleagurk	0,25 eller 1
Franskbrød, fuldkorn	½ skive	Fraiche 9 %	5 spsk.	Chili	0,25 stk.	Babymix salat	25 g
Havregryn	½ dl	Hytteost	130 g	Chilliflager	1 knsp	Banan	½ lille
Knækbrød	2 stk.	Yoghurt naturel	3 ½ dl	Grøntsagsboullion	½ tern	Broccoli	100 g
Rasp	2 spsk.			Hvidløg	4 fed	Bær	6 stk.
Rugbrød, fuldkorn	1 skive			Hvidvinseddike	4 spsk.	Bønnespirer	50 g
Toastbrød fuldkorn	1 skive			Ingefær	1 cm	Champignon	150 g
Tortilla, fuldkorn	40-50 g			Kanel el. kardemomme	½ tsk.	Cherrytomater	100 g
Glasnudler	30 g			Mangochutney el. karry	1 tsk.	Citron	1 stk.
				Paprika	1 tsk.	Citronsaft	4 spsk.
				Peberrod	1 tsk.	Dild	3 spsk.
				Salt & peber		Drueagurk	25 g
				Sennep	1 tsk.	Forårsløg	3 stk.
				Spidskommen	½ tsk.	Gulerod	100 g
				Sukker	½ tsk.	Hindbær	50 g
				Sød chilisauc	1 tsk.	Hjertesalat	1 hel
				Teriyaki sauce	1 spsk.	Kartofler	100 g
				Tomatketchup	1 spsk.	Løg	1 stk.
				Vaniljepulver	½ tsk.	Peberfrugt, gul	1 stk.
						Peberfrugt, rød	50 g
						Persille	1 spsk.
						Radiser	50 g
						Rød chili	0,25 stk.
						Rød spidskål	50 g
						Ærter grønne	25 g
						Østershatte	100 g

Protein fra køl / frost	
Andebryst	140 g
Ansjosfilet evt.	1 stk.
Bacon	2 skive
Edamamebønner, frost	80 g
Hakket oksekød maks. 7 %	120 g
Kyllingebryst	140 g
Kyllingetern	80 g
Kyllingetern / strimler	50 g
Laks	130 g
Lufttørret skinke	40 g
Rejer	60 g
Roastbeef	3 skiver
skinke	60 g
Tun	1 dåse
Æg	4 stk.
Æggeblomme	1 stk.
Æggehvider	4 stk.

Protein fra bælgfrugt	
Baked beans	½ dåse
Kikærter	1 dl

Diverse	
Honning	1 spsk.
Honning flydende	2 tsk.

Fedtstoffer	
Avokado	1 stk.
Cashwenødder	10 g
Chokolade	10 g
Hassel nødder	5 g
Mandler	5 g
Maoynaise	70 g
Olivenolie	5 spsk.
Ost, min 18 %	3 skive
Parmesanost	20 g
Pikantost, min. 18 %	30 g
Pinjekerner	10 g
Piskefløde	1 spsk.
Smør	20 g
Solsikkekerner	10 g

Grønt og frugt	
Rødløg	1 stk.
Slikærter	100 g
Spinat, frisk	25 g
Squash	50 g
Sød kartoffel	1 stor
Tomat	3 stk.
Vandmelon	150 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 urtehave.

Stedmoderblomster	Koriander el. tallerkensmækkere
Ramsløgsblomster	Ærteskud el. stedmoderblomster
Dild	Rød skovsyre og evt. krølledede rabarberstrimler
Brøndkarse	Skovsyreblomst og ramsløgsblomst
Ramsløgsblomst	Tallerkensmækkerblomst
Ærteskud	Oregano, nellike og stedmoderblomster



SENSE