



# INDKØBSLISTE - MAND + KVINDE 4 DAGE

| Brød og stivelsesprod |           |
|-----------------------|-----------|
| Burgerbølle, fuldkorn | 130-150 g |
| Franskbrød, fuldkorn  | 3 skiver  |
| Havregryn             | 2 dl      |
| Knækbrød              | 5 skiver  |
| Rasp                  | 4 spsk.   |
| Rugbrød, fuldkorn     | 3 skiver  |
| Toastbrød fuldkorn    | 3 skiver  |
| Tortilla, fuldkorn    | 120 g     |
| Glasnudler            | 70 g      |
| Roastbeef             | 270 g     |
| Røget Laks            | 200 g     |
| Skinke                | 5 skiver  |
| Æg                    | 13 stk.   |

| Protein fra køl / frost   |          |
|---------------------------|----------|
| Andebryst                 | 325 g    |
| Ansjosfilet evt.          | 2 stk.   |
| Bacon                     | 5 skiver |
| Edamamebønner, frost      | 160 g    |
| Hakket oksekød, maks. 7 % | 270 g    |
| Kyllingebryst             | 310 g    |
| Kyllingetern              | 180 g    |
| Kyllingetern / strimler   | 110 g    |
| Laks                      | 300 g    |
| Lufttørret skinke         | 100 g    |
| Rejer                     | 130 g    |
| Roastbeef                 | 7 skiver |
| skinke                    | 140 g    |
| Tun                       | 2 dåser  |
| Æg                        | 12 stk.  |
| Æggeblomme                | 2 stk.   |
| Æggehvinder               | 8 stk.   |

| Mælke- og osteprod.        |          |
|----------------------------|----------|
| Fetalignende ost maks 17 % | 100 g    |
| Fraiche 9 %                | 10 spsk. |
| Hytteost                   | 290 g    |
| Yoghurt naturel            | 7 dl     |

| Diverse          |         |
|------------------|---------|
| Honning          | 2 spsk. |
| Honning flydende | 4 tsk.  |

| Protein fra bælgfrugt |        |
|-----------------------|--------|
| Baked beans           | 1 dåse |
| Kikærter              | 2 dl   |

| Fedtstoffer         |          |
|---------------------|----------|
| Avokado             | 2 stk.   |
| Cashwenødder        | 25 g     |
| Chokolade           | 25 g     |
| Hassel nødder       | 10 g     |
| Mandler             | 15 g     |
| Mayonnaise          | 170 g    |
| Olivenolie          | 10 spsk. |
| Ost, min. 18 %      | 6 skiver |
| Parmesanost         | 45 g     |
| Pikantost min. 18 % | 70 g     |
| Pinjekerner         | 25 g     |
| Piskefløde          | 2 spsk.  |
| Smør                | 50 g     |
| Solsikkekerner      | 25 g     |

| Krydderier             |         |
|------------------------|---------|
| Andebouillon pulver    | 2 tsk.  |
| Chili                  | 1 stk.  |
| Chilliflager           | 2 knsp. |
| Grøntsagsboullion      | 1 tern  |
| Hvidløg                | 8 fed   |
| Hvidvinseddike         | 8 spsk. |
| Ingefær                | 2 cm    |
| Kanel el kardemomme    | 1 tsk.  |
| Mangochutney el. karry | 2 tsk.  |
| Paprika                | 2 tsk.  |
| Peberrod               | 2 spsk. |
| Salt & peber           |         |
| Sennep                 | 2 tsk.  |
| Spidskommen            | 1 tsk.  |
| Sukker                 | 1 tsk.  |
| Sød chilisauc          | 2 tsk.  |
| Teriyaki sauce         | 2 spsk. |
| Tomatketchup           | 2 spsk. |
| Vaniljepulver          | 1 tsk.  |

| Pynt                                           |
|------------------------------------------------|
| Stedmoderblomster                              |
| Koriander el. tallerkensmækkere                |
| Ramsløgsblomster                               |
| Dild                                           |
| Rød skovsyre og evt. krøllede rabarberstrimler |
| Ærteskud el. stedmoderblomster                 |
| Ærteskud                                       |
| Brøndkarse                                     |
| Tallerkensmækkerblomst                         |
| Oregano, nellike og stedmoderblomster          |
| Skovsyreblomst og ramsløgsblomst               |
| Koriander                                      |
| Dild                                           |
| Frisk timian                                   |
| Rød basilikum                                  |
| Krydderurter                                   |
| Salvie el andre krydderurter                   |

| Grønt og frugt       |         |
|----------------------|---------|
| Agurk el. skoleagurk | 1 hel   |
| Babymix salat        | 50 g    |
| Banan                | 1 stor  |
| Broccoli             | 200 g   |
| Bær                  | 13 stk. |
| Bønnespirer          | 100 g   |
| Champignon           | 350 g   |
| Cherrytomater        | 200 g   |
| Citron               | 2 stk.  |
| Citronsaft           | 8 spsk. |
| Dild                 | 3 spsk. |
| Drueagurk            | 50 g    |
| Forårsløg            | 6 stk.  |
| Gulerod              | 200 g   |
| Hindbær              | 100 g   |
| Hjertesalat          | 2 stk.  |
| Kartofler            | 250 g   |
| Løg                  | 2 stk.  |
| Peberfrugt gul       | 2 stk.  |
| Peberfrugt rød       | 1 stk.  |
| Persille             | 2 spsk. |
| Radiser              | 120 g   |
| Rød chili            | 1 stk.  |
| Rød spidskål         | 100 g   |
| Rødløg               | 2 stk.  |
| Slikærter            | 200 g   |
| Spinat, frisk        | 50 g    |
| Squash               | 100 g   |
| Sød kartoffel        | 3 store |
| Tomat                | 6 stk.  |
| Vandmelon            | 325 g   |
| Ærter grønne         | 50 g    |
| Østershatte          | 200 g   |



SENSE