



INDKØBSLISTE - MAND + KVINDE 5 DAGE

Protein fra køl / frost	
Bacon	4 skiver
Edamamebønner	170 g
Flanksteak, 1 stk.	350 g
Hakke svin/kalvekød maks. 7 %	350 g
Hamburgerryg	6 skiver
Kyllingekød	270 g
Kyllingetern el. strimler	200 g
Lufttørret skinke	5 skiver
Rejer	300 g
Roastbeef	270 g
Røget Laks	200 g
Skinke	5 skiver
Æg	13 stk.

Brød og stivelsesprod	
Franskrød, fuldkorn	5 skiver
Glasnudler	90 g
Havregryn	6 dl
Hvedemel	4 spsk.
Knækbrød, gerne fuldkorn	2 skiver
Majsstivelse	4 tsk.
Pasta, gerne fuldkorn	85 g
Pitabrød, gerne fuldkorn	1½ stk.
Rasp	4 spsk.
Ris, gerne fuldkorn	65 g
Rugflager	4 dl
Spaghetti, gerne fuldkorn	55 g
Speltflager	4 dl
Tortilla, fuldkorn 40-50 g	2 stk.
Tortilla, fuldkorn ca. 70 g	2 stk.

Mælke- og osteprod.	
Crème fraiche	2 spsk.
Fraiche maks. 9 %	2 spsk.
Hytteost maks. 4,5 %	350 g
Minimælk	6 dl
Ost maks. 17 %	100 g
Ost min. 18 %	6 skiver
Ricotta	600 g
Yoghurt naturel	7 dl

Protein fra bælgfrugt	
Kidneybønner fra dåse	2½ dl
Kikærter fra dåse	480 g

Fedtstoffer	
Cashewnødder	70 g
Chokolade 70 %	60 g
Grøn pesto	2 spsk.
Mandler	70 g
Mayonnaise	50 g
Oliven, sort	80 g
Olivenolie	12 spsk.
Parmesanost	45 g
Peanutbutter	30 g
Pecannødder	25 g
Pinjekerner	50 g
Piskefløde 38 %	4 dl
Rød/grøn pesto	2 tsk.
Sesamfrø	2 spsk.
Tahin	2 spsk.

Krydderier	
Cayennepeber	1 tsk.
Chiliflager	2 spsk.
Estragon, tørret	1 spsk.
Grøntsagsbouillonterning	1 tern
Hvidløg	12 fed
Hvidvinseddike	2 tsk.
Hønsbouillon	6 dl
Jalapenos	20 g
Karry	6 tsk.
Koriander, frisk	2 spsk.
Koriander, stødt	1 tsk.
Muskatnød, stødt	1 tsk.
Oregano, tørret	2 tsk.
Paprika	1 tsk.
Salt & peber	
Spidskommen	2 spsk.
Timian, tørret	1 tsk.
Vaniljepulver	2 tsk.

Diverse	
Flydende sødemiddel	2 tsk.
Honning	8 spsk.
Kaffe	
Mangochutney	40 g
Marmelade	2 spsk.
Muscovadosukker el. brun farin	2 spsk.
Soja sauce	6 spsk.
The	

Grønt og frugt	
Agurk	120 g
Avokado	2 stk.
Blandet salat	180 g
Broccoli	200 g
Bær	55 g
Bønnespirer	100 g
Cherrytomater	80 g
Chili, frisk	2 stk.
Citron	4 stk.
Citronsaft	14 spsk.
Drueagurk	4 stk.
Feldsalat el. anden salat	60 g
Forårsløg	4 stk.
Grønne bønner	300 g
Gulerod	10 stk.
Jordbær, frost	300 g
Spinat, hakket frost	400 g
Hakkede tomater	1 dåse
Limesaft	2 spsk.
Løg	5 stk.
Mango	2 hele
Mynte	2 spsk.
Passionsfrugt	2 stk.
Peberfrugt, gul	2 stk.
Peberfrugt, rød	3 stk.
Persille	10 spsk.
Porre	3 stk.
Portobellosvampe	4 stk.
Purløg	2 spsk.
Radise	7 stk.
Rødløg	2 stk.
Spidskål, rød	100 g
Squash	1 stk.
Sukkerærter	100 g
Syltede agurker	60 g
Tomat	8 stk.
Ærter	280 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.

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