

ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER

INDKØBSLISTE TIL UGE 2

Varerne på indkøbslisten er alt, hvad to personer skal spise hele uge 2 – morgen, middag og aften. Der er nogle steder rundet op til normale "emballagestørrelser", fx 1 helt hoved spidskål ... brug evt. rester til snacks eller gem til næste uge – kål holder sig fx i lang tid. Varer med kort holdbarhed kan med fordel opdeles i to indkøb i løbet af ugen. Check også på listen med basis-ingredientier, at du har det hele i hus.

Har du varer til overs fra sidste uge, kan de naturligvis "modregnes"

MEJERI/KØL:

- Æg (14 stk – heraf evt 2 past. æggeblommer)
- Parmesan, fx Grana Padano (70 g)
- Mayonnaise (1 pose eller glas)

FISK/KØD:

- Andebryst (1 stk)
- Røget makrelfilet (150 g)
- Laksefilet (300 g)
- Kalkuninderfilet (400 g) *Købes midtuge*
- Rejer i lage (250 g)
- Laks af sushikvalitet (400 g) *Købes midtuge – Forbered til uge 3 (se side 160)*

FROST:

- Mukimamebønner (200 g)
- Hindbær (100 g)
- Ærter (200 g)
- Kæmperejer (200 g)
- Sildefileter (400 g)
- Hellefiskeloins (300 g)

KOLONIAL:

- Fuldkornspastaskruer eller -penne (100 g)
- Makrel i oliven-, raps- eller citronolie (2 dåser)
- Artiskokhjerter i vand (1 dåse)
- Kapers (1 glas)
- Sesamfrø (75 g)
- Pinjekerner (75 g)
- Laurbærblade (3 blade)
- Stærk sriracha-chilisauce (1 lille flaske)

GRØNT/FRUGT:

- Blomkål (550 g = 1 stort hoved)
- Rødkål eller rød spidskål (1 stk)
- Grøn spidskål (1 stk)

- Rosenkål (225 g)
- Fennikel (1 stk)
- Squash (1 stk)
- Tomater (5 stk)
- Agurk (1 stk)
- Cherrytomater (550 g)
- Gulerødder (1 kg)
- Pastinak/persillerod (350 g)
- Rødbeder (350 g)
- Søde kartofler (650 g)
- Rød peberfrugt (2 stk)
- Aubergine (1 stk)
- Grønne asparges (1 bundt)
- Radiser (100 g)
- Porre (2 stk)
- Forårsløg (2 bundter)
- Rødløg (3 stk)
- Hvidløg (1 stk)
- Rucola (2 bakker eller poser) *Købes midtuge*
- Frisk spinat (1 pose)
- Chili, stærk (fx jalapeño) (5 stk)
- Chili, medium (1 stk)
- Frisk ingefær (250 g)
- Frisk gurkemejerod (1 bakke)
- Avocado (7 stk)
- Lime (6-7 stk)
- Citron (1 stk)
- Æble, rødt (1 stk)
- Frisk koriander (2 potter eller bakker) *Evt. halvdelen midtuge*
- Frisk basilikum (1 potte)
- Frisk timian (3 kviste)
- Persille (1 potte)
- Karse (1 bakke)
- Brøndkarse (1 potte)
- Frisk dild (1 potte)
- Blåbær (100 g)