

ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER

INDKØBSLISTE TIL UGE 3

Varerne på indkøbslisten er alt, hvad to personer skal spise hele uge 3 – morgen, middag og aften. Der er nogle steder rundet op til normale "emballagestørrelser", fx 1 helt hoved broccoli ... 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-ingredienser, at du har det hele i hus.

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

MEJERI/KØL:

- Æg (13 stk – heraf evt 2 past. æggeblommer)
- Parmesan, fx Grana Padano (1 pakke)
- Mayonnaise (1 pose eller glas)
- Feta (150 g)
- Evt. gær (1 pakke) (se Forbered side 163)

FISK/KØD:

- Kalkuninderfilet (400 g)
- Røget makrelfilet (150 g)
- Hakket kyllingekød 3-6% (250 g) *Købes midtuge*

FROST:

- Mukimamebønner (100 g)
- Hindbær (300 g)
- Ærter (100 g)
- Fisk, fx laks og torsk (300 g)

KOLONIAL:

- Nori (sushi) tang (1 pakke)
- Makrel i oliven-, raps- eller citronolie (2 dåser)
- Quinoa, sort eller rød (125 g)
- Fuldkornsrís, gerne basmatiris (170 g)
- Kikærter (1 dåse eller brik)
- Artiskokhjerter i vand (1 dåse)
- Tørrede tranebær (100 g)
- Græskarkerner (50 g)
- Stærk sriracha-chilisauce (1 tsk)
- Fish sauce (2 tsk)
- Tørret oregano
- Hel kanel (1 stang)

GRØNT/FRUGT:

- Portobellosvampe (4 stk)
- Knoldselleri (1 stort hoved)
- Hvidkål (1 stk)
- Rødkål eller rød spidskål (1 stk)
- Grøn spidskål (100 g)
- Savoykål (50 g)
- Broccoli (1 stk)
- Grønne asparges (1 bundt)
- Squash (3 stk)
- Tomat (1 stk)
- Cherrytomater (650 g)
- Gulerødder (1 kg)
- Rød peberfrugt (4 stk)
- Avocado (5 stk)
- Radiser (50 g)
- Porre (1 stk)
- Forårsløg (1 bundt)
- Hvidløg (2 fed)
- Rødløg (6 stk)
- Lime (3 stk)
- Citron (1 stk)
- Chili, stærk (2 stk)
- Frisk ingefær (200 g)
- Frisk gurkemejerod (1 stk)
- Frisk spinat (2 poser) *Evt. halvdelen midtuge*
- Rucola (2 poser eller bakker)
- Feldsalat (2 poser eller bakker) *Købes midtuge*
- Frisk koriander (1 potte eller bakke)
- Brøndkarse (1 potte)
- Frisk basilikum (1 potte)
- Blåbær (50 g)
- Banan (2 stk)
- Frisk rosmarin (2 kviste)
- Frisk dild (1 potte)
- Kruspersille (2 potter) *Evt. halvdelen midtuge*
- Bredbladet persille (1 bakke)