

ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER

INDKØBSLISTE TIL UGE 4

Varerne på indkøbslisten er alt, hvad to personer skal spise hele uge 4 – morgen, middag og aften. Der er nogle steder rundet op til normale "emballagestørrelser", fx 1 helt hoved spidskål... brug evt. rester til snacks eller mellemmåltider. Varer med kort holdbarhed kan med fordel opdeles i to indkøb i løbet af ugen. Check også på listen med basis-ingredientier, at du stadig har det hele i hus.

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

MEJERI/KØL:

- Æg (18 stk)
- Parmesan, fx Grana Padano (75 g)
- Mayonnaise (1 pose eller glas)
- Feta (75 g)

FISK/KØD:

- Røget laks (400 g)
- Kyllingelårfilet (400 g)
- Kyllingebrystfilet (350 g)
- Hakket kyllingekød 3-6% (400 g) **Købes midtuge**

FROST:

- Hindbær (200 g)
- Kæmperejer, rå (250 g)

KOLONIAL:

- Perlebyg (200 g)
- Groft fuldkornsbrød (2 skiver)
- Makrel i oliven-, raps- eller citronolie (2 dåser)
- Tørrede tranebær (50 g)
- Hakkede tomater (2 dåser)
- Kokosmælk (1 dåse)
- Grønne linser (1 dåse eller brik)
- Sesamfrø (1 spsk)
- Sorte oliven, helst kalamataoliven og gerne uden sten (1 lille glas)
- Garam Masala-krydderi (1 spsk)
- Stærk paprika (1/2 tsk)
- Hel kanel (1 stang)
- Majsstivelse (1 tsk)
- Stærk sriracha-chilisauce (2 tsk)

GRØNT/FRUGT:

- Blomkål (1 stk)
- Rødkål eller rød spidskål (1 stk)

- Radicchio (1 stk)
- Grøn spidskål (1 stk)
- Avocado (6 stk)
- Rød peberfrugt (4 stk)
- Champignon (300 g – rensset vægt)
- Rødbeder (300 g)
- Søde kartofler (100 g)
- Agurk (2 stk)
- Tomat (1 stk)
- Cherrytomater (150 g)
- Gulerødder (3 stk)
- Porre (2 stk)
- Purløg (1 potte)
- Forårsløg (1 bundt)
- Rødløg (1 stk)
- Hvidløg (2 stk)
- Lime (1 stk)
- Citroner (4 stk)
- Appelsin (1 stk)
- Grønne asparges (1 bundt)
- Karse (1/2 bakke)
- Chili, stærk (2 stk)
- Frisk ingefær (250 g)
- Frisk gurkemejerod (2 stk)
- Frisk spinat (2 poser) **Evt. halvdelen midtuge**
- Kruspersille (2 potter)
- Frisk koriander (1 potte eller bakke) **Købes midtuge**
- Bredbladet persille (1 bakke) **Købes midtuge**
- Purløg (1 potte)
- Frisk mynte (1 potte eller bakke)
- Frisk basilikum (1 potte)
- Rucola (2 poser eller bakker)
- Æbler, røde (2 stk)
- Kirsebær (200 g)
- Blåbær (50 g)