

# ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER

## INDKØBSLISTE TIL UGE 1

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

### MEJERI/KØL:

- Æg (16 stk)
- Parmesan, fx Grana Padano (1 pakke)
- Mayonnaise (1 pose eller glas)
- Feta (150 g)
- Gær (1 pakke)

### FISK/KØD:

- Hakket kyllingekød 3-6% (200 g)
- Kalkunbacon (1 pakke)
- Kyllingebrystfileter (250 g) *Købes midtuge*
- Laksefilet (300 g)

### FROST:

- Mukimamebønner (1 pose)
- Hindbær (300 g)
- Sildefileter (400 g)

### KOLONIAL:

- Hakkede tomater (1 dåse)
- Tun i vand (1 dåse)
- Sardiner i (oliven)olie (1 dåse)
- Sorte oliven, helst kalamataoliven og gerne uden sten (1 stort glas)
- Græskarkerner (175 g)
- Pinjekerner (30 g)
- Karry (1 brev eller lille glas)
- Stærk paprika (1 brev eller lille glas)
- Tahin (1 glas)
- Tørret oregano (1 brev eller lille glas)

### GRØNT/FRUGT:

- Grøn kål (350 g)
- Grøn spidskål (1 stk)
- Rosenkål (200 g)
- Blomkål (1 stk)
- Rødkål eller rød spidskål (1 stk)
- Savoykål (1 stk)
- Broccoli (1 stk)
- Radicchio (1 stk)
- Slikærter/sugarsnaps (1 bakke)
- Cherrytomater (200 g)
- Radiser (1 bundt)
- Gulerødder (1 kg)
- Grønne asparges (2 bundter)
- Avocado (3 stk)
- Aubergine (2 stk)
- Squash (3 stk)
- Tomater (3 stk)
- Persillerod/pastinak (1 stk)
- Rødløg (1 pose)
- Forårsløg (1 bundt)
- Porre (1 stk)
- Chili (1 stk)
- Hvidløg (2 stk)
- Frisk ingefær (200 g)
- Frisk spinat (3 poser) *Evt. halvdelen midtuge*
- Rucola (2 bakker eller poser)
- Kruspersille (2 store potter) *Evt. halvdelen midtuge*
- Frisk basilikum (1 potte)
- Frisk timian (2-3 kviste)
- Purløg (1 potte)
- Frisk koriander (1 potte eller bakke)
- Karse (1 lille bakke)
- Citroner (3 stk)
- Bananer (2 stk)
- Blåbær (250 g)