

DR ÅSAS INKÖPSLISTA TILL FAMILJEN I MATPROGRAMMET

KÖTT O FISK

500 gram quornbitar

600 gram sejfiléer

450 gram laxfilé

600 gram räkor, skalade

6 st frysta kycklingklubbor

600 gram Quornfärs (Eller köttfärs)

FRYSDISKEN

Frusna italienska kryddor (Findus i frysdisken)

Frysta hallon

Tofuglass

2 paket frusna blåbär

Spenat , fryst

Olivolja

TORRVAROR RIS O FRÖN MM

1 pkt dinkelpasta

Kokosflingor

Dinkelkorn (Matvete)

Sesamfrön

Quinoa

Havregryn

Linfrön, krossade

5 dl basmatiris

Polentagryn

Grönsaksbuljong, *helst biofood, ingen smakförstärkare eller E-grejs.*

SOJAPRODUKTER KYLDISKEN

Soja matlagningsgrädde

2 liter Sojamjök utan socker

1 liter rismjök

FÄRSKA KRYDDOR

Färsk timjan

Myntablåd

Färsk koriander

Färsk basilika

1 kruka färsk oregano

FRUKT O GRÖNT

4 bananer

Apelsiner, ca 5 st

1 chili

2 askar körsbärstomater

6 vitlökar

Soltorkade tomater

Bladpersilja

Zucchini, ca 200 g

3 st röd lökar

1 st röd paprika

Svarta oliver

Ca 12 champinjoner

3 gul lökar

Grönsallad

16 morötter

2 gurka

2 purjolökar
2 askar färsk spenat
5 st granatäpplen
3 st tomat
3 röd lökar
2 askar rucola
2 päron
4 scharlottenlökar
5 citroner
Ca 20 cm färsk ingefära
6 Avokado
4 askar Körsbärstomater/coctailtomater
1 lime
Ca 13 potatisar
1 knippe Dill
1 ask ekologisk Ruccola
5 Röda Äpplen
Röda vinbär
Vindruvor
Vitt matlagingsvin
Molkosan (Hälsokost 39kr liten flaska)

BRÖD

2 paket knäckebröd
3 st mjuka Dinkelbröd (*Kanske 4, beroende på storleken, brukar finnas labans dinkelbröd eller bland färska limporna*)
1 Ljust bröd, saltå kvarn

TE

Grönt te

Chai te

ÖVRIGT

Ekologisk äppelmos

Torkad frukt (Aprikos eller gojbjär e bra)

3 burkar ikärator, konserverade

Vitt matlagningsvin

Mörk chocklad

KYLDISKEN MEJERIVAROR

1 ask tofu

Dofilus yougurt, 1 liter

375 gram chèvreost

3 dl grädde

2 dl crème fraîche

3 askar fetaost

1 liten hårdost, lagrad

1 burk Keso

Stor burk grekisk yoghurt, ingen lightvariant

Litet paket äkta smör

500 gram kesella vanilj (*Kan bytas ut mot vanlig kesella som kryddas med riven vaniljstång eller pulver*)

KRYDDHYLLAN

Mald kardemumma

Grovmald Svartpeppar

Trocomare örtsalt

1,5 paket saffran

Lagerblad

Muskot krydda

NÖTTER

Pinjenötter, rostade

Valnötter

Paranötter

Cashewnötter

Skalad och hyvlad mandel