

INKÖPSLISTA VECKA 1.

VINTERKICKSTART 2023 4.v

Ulrika
Davidsson®

Torrvaror

1 msk pinjenötter
300 g mandelmjöl
2 msk fiberhusk
1 dl solrosfrön
1 dl valnötter
1,5 msk flytande honung
1 dl russin
200 ml passerade tomater
2 msk olivolja
1 dl skalade sesamfrön
1 dl hasselnötter
2 msk rapsolja
1 tsk sesamolja
0.5 dl blandade nötter
1 dl torkad mango i tärningar
1 dl torkad papaya i tärningar
5 dl havregryn
1 dl paranötter

Mejerivaror

2 dl grekisk yoghurt 6%
40 g fetaost
110 g smör
6 dl riven ost
2 dl grädde
1 dl keso
6,5 dl crème fraiche
2,5 dl gräddfil

Proteiner

9 st ägg
300 g torskfile
4 skiva bacon
200 g kycklinglårfile
200 g tonfisk i vatten
1200 g nötfärs
250 g kycklingfile
500 g laxfile
2 st Stockholmare (korv)

Frukt och grönt

2 påsarblandad grönsallad
3 st morot
1.5 st gurka
3 st gul lök
560 g cocktailtomater
4 st citroner
450 g champinjoner
1 dl alfaalfagroddar
10 cm färsk ingefära
0.5 st mango
0.5 st avokado
0.5 st röd chili
1 /4 vitkålshuvud
3 st palsternacka
2,5 st rödlök
0.5 dl blåbär
3.25 st paprika
2 st isbergssalladshuvuden
0,5 st vitlök
1 st nektarin
2 st kvisttomater
0,5 st rättika
1 st nektarin
0,5 st salladslök
1 st lime

Kryddor och smaksättare

2 tsk balsamvinäger
1 tsk kanel
2 tsk teriyakisås
2,5 tsk örtagårdskrydda
3.5 msk färsk basilika
1 tsk malen curry
1 st köttbuljongtärning
1 tsk ketjap manis
3 msk färsk persilja
1.5 krm salladskrydda
2 påsar tacokrydda
0.5 msk färsk timjan
1 msk färsk gräslök
1 st hönsbuljongtärning
1 tsk spiskummin
1 st fiskbuljongtärning

Övrigt

1 krm flytande honung
1,5 dl majonnäs
8 st grillspett
25 g svarta oliver, kärnfria