

INKÖPSLISTA VECKA 2.

VINTERKICKSTART 2023 4.v

Ulrika
Davidsson®

Torrvaror

6 tsk olivolja
1 tsk flytande honung
1 dl torkade röda linser
1 dl saltade jordnötter
200 g konserverade tomater
0.5 dl Panko Crunchy Crumbs glutenfritt ströbröd
100 g sobanudlar
200 ml lätt kokosmjölk

Frukt och grönt

5 st morot
1 dl sockerärter
4 st citroner
5 cm purjolök
1 st vitlök
1,5 st paprika
0.5 st vitkål
1 st squash
3 dl hallon
12 cm färsk ingefära
1 st lime
0.25 st chili
1 st rödlök
200 g haricots verts
5 cm gurka
4 dl grönsallad
250 g sockerärter
0.75 st gul lök
2 st salladslök
1 st banan

Proteiner

300 g högrevsburgare
3 st ägg
300 g laxfilé
300 g fryst torskrygg
600 g kycklinglårfilé
250 g nötfärs

Mejerivaror

2 dl grekisk yoghurt 6%
5 tsk smör
0.5 dl grädde
75 g chèvre
1 dl grekisk yoghurt med smak av jordgubb 0%
2 st skivor ost
3 msk crème fraiche
25 g fetaost
100 g Chokladmousse High Protein

Kryddor och smaksättare

1 paket saffran
2.5 msk ketjap manis
2.5 msk färsk basilika
0.5 tsk curry
1 krm Srirachasås
0.5 dl pokésås (kikkoman)
0.5 st fiskbuljongtärning
1 msk färsk persilja
1,5 tsk örtagårdskrydda
3 msk bladpersilja
1 tsk sambal oelek
0.5 krm vaniljpulver
1 msk röd currypasta
0,5 msk chilisås
Salt och svartpeppar

Övrigt

3 msk majonnäs