

INKÖPSLISTA VECKA 3. VINTERKICKSTART 2023 4.v

Ulrika
Davidsson®

Torrvaror

5 dl havregryn
0.5 dl russin
1 dl solrosfrön
1 dl kokta röda linser
400 ml kokosmjölk
100 g mörk choklad
1 msk kakaopulver
100 g glutenfri spagetti
2 tsk bakpulver
2,5 msk olivolja
0.5 msk fiberhusk
1 dl sötströ
200 g krossade tomater
40 g torkad Karl Johansvamp
100 g vit choklad

Frukt och grönt

1 st granatäpple
4 dl blåbär
150 g haricots verts
0.5 st rödlök
0.25 st aubergine
1 st selleristjälk
2 st gul lök
7 st morot
1 st röd chili
13 st cocktailtomat
4 dl hallon
4,5 dl jordgubbar
10 cm purjolök
0.33 st squash
200 g blomkål
250 g grön sparris

Mejerivaror

5 tsk smör
7 dl grädde
150 g smör
2 st skivor ost
2 dl keso
2.5 dl grekisk yoghurt 6%
1.5 dl mandelmjök

Proteiner

250 g fryst torskrygg
8 st ägg
50 g bacon
250 g laxfilé
400 g kycklinglårfile
140 g handskalade räkor
400 g kycklingfärs
250 g torskfile
300 g nötfärs

Kryddor och smaksättare

4 msk gräslök
0.5 dl pokésås (kikkoman)
5 msk färsk persilja
2 tsk curry
3 msk bladpersilja
1 msk ketjap manis
1 tsk örtagårdskrydda
0.5 krm vaniljpulver
1,5 st fiskbuljongtärning
0.5 krm cayennepeppar
1 tsk soja
0.25 tsk torkade örter
0,5 msk stark chilisås
Salt och svartpeppar