

# Inköpslista lunch och middag - vecka 1 och vecka 2

Shoppinglistan är baserad på åtta maträtter x 2 portioner.

## Kött, fågel, fisk och ägg

- 500 g nötfärs
- 1.5 kg kycklingfilé
- 375 g torskfile
- 340 g fläskytterfilé
- 340 g varmrökt lax (kan bytas ut mot färsk laxfilé)
- 5 ägg

## Mejeri

- 6 dl vispgrädde
- 2.5 dl crème fraiche
- 150 g valfri ost
- 250 g fetaost
- 2.5 dl turkisk yoghurt

## Grönsaker

- 1 kg potatis (fast)
- 240 g sötpotatis
- 700 g morötter
- 250 g palsternacka
- 500 g broccoli
- 250 g champinjoner
- 1 gul lök
- 1 fänkål
- 1 vitlök
- 1 st tomat
- 50 g sockerärter
- Purjolök

- Paprika
- Gurka
- Ruccolasallad

## **Kryddor**

- Timjan
- Oregano
- Färsk basilika
- Färsk persilja
- Färsk mynta
- Färsk dill

## **Övrigt**

- Majonäs
- Soja
- Dijonsenap
- Olivolja
- Steksmör
- Råris
- Grönsaksbuljong (Eko)
- Honung (Eko)