

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Lördag

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp. Observera att frukost är granola från gårdagen och lunch är kycklingrätt från gårdagen.

GRÖNSAKER

- 1 sötpotatis
- 1 avokado
- 1/2 blomkålshuvud
- 1 broccoli
- 1 romanesco (kålsort, det går bra med extra blomkål)
- 200 g färsk spenat

FRUKT

- 1 citron

KRYDDOR

- 1 msk blandade kryddor t ex persilja, basilika, koriander -se vad du har hemma

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- 50 g skinka - Basturökt skinka (eller kalkon) av märket Brödernas schyssta 100 g
- 200 g sidfläsk ekologiskt

ALLTID ATT HA HEMMA

- Olivolja, kallpressad Virgin
- Havssalt med jod
- Kokosolja, kallpressad
- Kollagenpulver (skicka efter via Nyttoteket.se)