

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Måndag

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp.
Tips: Skriv ut och kryssa av rutorna för bättre koll.

GRÖNSAKER

- 1 bunt selleri
- 1 nät brysselkål
- 5 persiljerötter
- 2 schalottenlökar
- 1 bit färsk ingefära
- 2 sötpotatisar
- 1 avokado
- 1 zucchini
- 200 g grönkål

FRUKT

- 1 passionsfrukt
- 1 honungsmelon
- 1 citron

KRYDDOR

- Timjan eller persilja
- Gurkmeja på burk

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- 50 g räkor
- 2 bitar varmrökt lax 120 g styck
- 1 bit rökt makrill (50 g)
- 2 kycklingfiléer

ALLTID ATT HA HEMMA

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