

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Onsdag

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp. Observera att lunchen är soppan från gårdagen.

GRÖNSAKER

- 3 sötpotatisar
- 1 avokado
- 1 morot
- 1 gul lök
- 2 salladslökar
- 1 hel vitlök

FRUKT

- 1 apelsin
- 1 citron
- 1 lime

KRYDDOR

- 1 kruka färsk basilika
- 1 tsk Örter Provençal

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- 1 bit makrill
- 300 g köttfärs eller kycklingfärs

ÖVRIGT

- 1 msk kollagenpulver

ALLTID ATT HA HEMMA

- Olivolja, kallpressad Virgin
- Havssalt med jod
- Kokosolja, kallpressad
- Kollagenpulver (skicka efter via [Nyttoteket.se](https://nyttoteket.se))