

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Söndag

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp. Observera lunch är kålsorter från gårdagen och mellanmål granola från torsdag. Om du har ätit upp granolan ta en avokado och rensa kylskåpet på ev rester.

Tänk på att dubbla receptet på rödbetsbiffar och lägg gärna till valfritt protein som fisk, räkor, kött eller kyckling. Vi har dubblat ingredienserna i inköpslistan.

GRÖNSAKER

- 1 liten sötpotatis eller en halv
- 1 paket vakuumpackade förkokta rödbetor eller 4 färska
- 2 morötter
- 2 gula lökar
- 2 avokado

FRUKT OCH BÄR

- 1 dl lingon, köp frysta
- 2 lime

KRYDDOR

- 3 vitlöksklyftor
- Färiska kryddor som timjan eller persilja

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

ÖVRIGT

- 2 msk potatismjöl

ALLTID ATT HA HEMMA

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