

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Tisdag

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

GRÖNSAKER

- 1 broccoli
- 1 bunt selleri
- 1 purjolök
- 1 litet blomkålshuvud
- 1 liten påse ruccola

FRUKT

- 1 banan
- 1 äpple
- 2 citroner
- 1 paket frysta blåbär

KRYDDOR

- 1/2 dl färsk hackad basilika
- 1/2 dl färsk hackad persilja

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- Vi rekommenderar 100 g räkor till soppan

ÖVRIGT MJÖL MM

- 1 paket potatismjöl eller en burk arrowrot (står bland kryddorna)
- 2,5 dl kokosmjölk (kan uteslutas)

ALLTID ATT HA HEMMA

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