

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Fredag

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

GRÖNSAKER

- 1 nät brysselkål
- 1 sötpotatis
- 4 morötter
- 10 mini-champinjoner eller 5-6 vanliga
- 1 liten kålrot
- 1 påse rödbetsskott eller annan sallad

FRUKT OCH BÄR

- 3 skivor melon

KRYDDOR

- 2 vitlösklyftor
- 1 msk torkad salvia eller några blad färsk

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- 1 paket bacon
- 2 kycklingfiléer
- 50 g skinka eller kalkonpålägg

ALLTID ATT HA HEMMA

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