

Veckomeny: Autoimmun kost (AIP)

Inköpslista: Vecka 1, Torsdag

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp. Observera att lunch är sötpotatis med färs från gårdagen.

Vill du ha granola i morgon bitti till frukost så ligger ingredienserna längst ner separat. Bra att göra i förväg.

GRÖNSAKER

- 1 zucchini
- 1 morot
- 1 liten bit ingefära
- 1 nät brysselkål
- 100 g blomkål (ca 1/4-dels huvud)
- 1 broccoli

FRUKT OCH BÄR

- 1 apelsin
- 1 äpple
- 1 banan
- 1 dl blåbär
- 2 citroner

KRYDDOR

- 1/2 tsk gurkmeja
- 1 dl finhackade örter - se vad du har hemma. T ex persilja, timjan, koriander eller dill

KÖTT, FISK, SKALDJUR, KYCKLING

- 50 g kalkonpålägg - Gourmetkalkon av märket Brödernas Schyssta 100 g
- 400 g färsk/frost makrill eller annan fisk

ALLTID ATT HA HEMMA

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