

Veckomeny: AIP-Utmaning

Inköpslista: Vecka 2

Titta först efter vad du har hemma från föregående inköp.
Tips: Skriv ut och kryssa av rutorna för bättre koll.

GRÖNSAKER

- 2 avokado
- 2 zucchini
- 3 gula lökar
- 5 sötpotatisar
- 100 gram grönkål
- ½ vitkålshuvud
- 12 morötter
- 500 gram rotselleri
- 2 palsternackor
- 2 buntar grön sparris
- 1 broccoli
- 2-3 kokta rödbetor
- 1 purjolök
- 1 blomkålshuvud

FRUKT OCH BÄR

- 4 dl frysta blåbär
- 1 liten honungsmelon eller annan frukt som tillbehör till yoghurten
- 2 dl frysta lingon
- 3 citroner
- 2 äpplen
- 1 banan

FISK OCH SKALDJUR

- 400 gram kolja, fryst eller färsk
- 350 gram skalade räkor, frysta

KYCKLING

- 200 gram kyckling i strimlor från färdiglagad kyckling (stek en filé eller köp grillad kyckling och dra bort skinnet)
- 500 gram kycklingfilé

KÖTT

- 100 gram rökt skinka av märket Brödernas Schyssta eller annan utan tillsatser (går bra med kalkonpålägg också)

- 1 kilo nötfärs (det går även bra med kycklingfärs till dessa recept)
- 1 paket ekologisk bacon utan tillsatser (Tulip)

SMAKSÄTTNING

- Vitlök
- Koriander eller persilja
- Kanel
- Vanilj
- Dill
- Persilja

ÖVRIGT

- 19,5 dl kokosmjök
- Jordmandelmjöl eller kokosmjöl

ALLTID ATT HA HEMMA

- Olivolja
- Havssalt
- Kokosolja (kallpressad)
- Coconut aminos (finns online)
- Äppelcidervinäger