

# Veckomeny: AIP-Kickstart

## Inköpslista: Vecka 1

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

Klicka på **gröna fetmarkerade** livsmedel som finns med i inköpslistan för att komma till märken vi rekommenderar och själva använder oss av i recepten.

### GRÖNSAKER

- 2 avokado
- 2 burkar bambuskott i vatten
- 4 sötpotatisar (medelstora)
- 1 mindre vitkålshuvud
- 100 gram grönkål, färsk
- 2 buntar grön sparris
- 1 broccoli
- 1 blomkålshuvud
- 1 purjolök
- 1 zucchini
- 2-3 rödbetor (eller köp färdigkokta vakuumförpackade)
- 8 morötter
- 500 gram rotselleri
- 2 palsternackor
- 1 knippe salladslök

### FRUKT OCH BÄR

- 4 dl frysta blåbär
- 1 halv honungsmelon eller en liten
- 1 paket fryst mango i bitar
- 2 citroner
- 4 äpplen
- 2 bananer
- 1 liten färsk ananas
- 1 paket frysta lingon

### FISK OCH SKALDJUR

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

### KYCKLING

- 500-600 gram kycklinglårfilé utan ben

- 250 gram kycklingfärs (frys in det som blir över)

## **KÖTT**

- **100 gram prosciutto crudo eller di parma** (går bra med kalkonpålägg också)
- 200 gram lövbiff
- 1 paket ekologisk bacon utan tillsatser (Tulip)
- 1 kg nötfärs (frys ner det som blir över)

## **SMAKSÄTTNING**

- 1 hel vitlök
- 1 bit färsk ingefära
- **Gurkmeja, malen**
- Torkad dragon
- **Honung, opastöriserad**
- Dill, färsk eller torkad
- **Äkta kanel**
- **Äkta vanilj**
- Balsamico
- Persilja, färsk

## **ÖVRIGT**

- 18 dl **kokosmjölk** (köp Garants i tetra, finns på hemköp och Willys.)
- **Arrowrot** eller potatismjöl
- **Kokosmjöl**, eller **jordmandelmjöl**

## **ALLTID ATT HA HEMMA**

- **Olivolja**
- **Havssalt**
- **Kokosolja (kallpressad)**
- **Coconut aminos**
- **Äppelcidervinäger**