

Veckomeny: AIP-Kickstart

Inköpslista: Vecka 4

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.

OBS! Frukostbiffarna ska räcka till tre frukostar.

GRÖNSAKER

- avokado
- 7 palsternackor
- 10 skogschampinjoner
- 2 dl kantareller eller 8 vanliga champinjoner
- 7 morötter
- 2 gula lökar
- 1 purjolök
- 5 sötpotatisar (medelstora)
- 2 zucchini
- 1 broccoli
- 2 blomkålshuvuden
- 1 bunt grön sparris
- 1 bunt blad/stjälkselleri
- 1 liten påse spenat
- 1 schalottenlök

FRUKT OCH BÄR

- citroner
- 2 grapefrukt
- 1 liten honungsmelon
- 2 skivor vattenmelon (går bra med annan melon)
- 2 dl frysta blåbär
- 2 lime
- 1 äpple
- 1 banan
- 1 passionsfrukt

FISK OCH SKALDJUR

- 200 g torsk eller annan vit fisk
- 550 g skalade räkor
- 1 burk tonfisk i vatten

KYCKLING

- 700 g kycklingfilé

KÖTT

- 200 g lövbiff
- 500 g nötfärs
- 300 g lammfärs

SMAKSÄTTNING

- 1 hel vitlök
- Torkad basilika
- Gurkmeja, malen**
- 1 bit färsk ingefära
- Persilja
- Färsk koriander (kan bytas mot persilja)
- Äkta kanel**
- Kryddnejlika
- 1 paket saffran
- Balsamico
- Dill, torkad

ÖVRIGT

- 12 dl **kokosmjölk**

ALLTID ATT HA HEMMA

- Olivolja**
- Havssalt**
- Kokosolja (kallpressad)**
- Coconut aminos**
- Äppelcidervinäger**
- Honung, opastöriserad**