

# Veckomeny: AIP-Kickstart

## Inköpslista: Vecka 3

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

- 5 avokado
- 3 morötter
- 1 gula lökar
- 6 sötpotatisar (medelstora)
- 1 rotselleri
- 300 gram spenat
- 1/4 vitkålshuvud
- 100 g grönkål
- 4 broccoli
- 1/2 blomkålshuvud
- 2 buntar grön sparris
- 1 salladshuvud, t ex romansallad
- 4 salladslökar
- 1 rödlök
- 1 paket färdigkokta rödbetor

### FRUKT OCH BÄR

- 1 persika
- 4 citroner
- 1 granatäpple
- 1 dl lingon

### FISK OCH SKALDJUR

- 250 g färsk lax
- 1 burk tonfisk i vatten
- 300 g kolja

### KYCKLING

- 2 kycklingfiléer
- 200 g strimlad kyckling (färdiglagad t ex grillad utan skinn)
- 800 g kycklingfärs

### KÖTT

- 200 g ryggbiff av nöt

- 200 g lövbiff
- 2 paket bacon, eko utan tillsatser – Tulip

### **SMAKSÄTTNING**

- 1 medelstor bit färsk ingefära
- Torkad oregano
- 1 hel vitlök
- 1 paket saffran
- **Gurkmeja, malen**
- **Honung, opastöriserad**
- Malen ingefära
- **Äkta kanel**
- Kapris på burk
- Persilja, färsk
- Dill, torkad

### **ÖVRIGT**

- **Arrowrot**

### **ALLTID ATT HA HEMMA**

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