

HANDLELISTE UKE 1

Tørrvarer:

Valnøtter 90 stk
Rugsprø 10 stk
Speltlompe 14 stk
Mandler 10 stk
Peanøttsmør 2 knivblad

Krydder:

Salt 1 ¼ ss
Sitronpepper 2 ts

Kjølevarer:

Mager vaniljekesam 5 dl
Cottage cheese 1 ½ dl
Hvitost 36 skiver
Yoplait – yoghurt 5 stk
Egg 6 stk
Bama – smoothie 1 stk

Frukt og grønnsaker:

Eple 7 stk
Tomat 3 ½ stk
Avocado 2 ¼ stk
Pære 3 stk
Banan 5 stk
Gulrot 2 stk

Middag

Kjøtt:

Laksefilet 2 stk
Kyllingfilet 2 stk
Svinefilet 150 g
Torskefilet 1 stk
Bacon 2 skiver
Karbonadekjøttdeig 100 g

Frukt og grønnsaker:

Potet 7 stk
Søtpotet ½ stk stor
Sitron ½ stk
Agurk ¼ stk
Gulrot 13 stk
Løk ½ stk
Purreløk ¼ stk
Mango ¼ stk

Avocado ¼ stk
Spinat 2 never
Rødløk ½ stk
Gul paprika ½ stk
Squash ¼ stk

Krydder:

Timian ½ ts
Tacokrydder 2 ts
Salt ½ ts
Pepper ½ ts

Andre varer:

Fetaost 2 ss
Olje 2 ss
Kjøttbuljong – terning 2 terninger
Mager kesam 1 ½ dl
Smør 1 ss
Tacolefse 1 stk
Pitabrød 1 stk

Kanskje du vil lage middag til fler enn til deg selv? Da må du huske å gange opp varene under "Middag" på handlelisten. Da sier vi bare LYKKE TIL og KOS DEG!! :)