

Inköpslista för 1 person, dag 1–7:

**Grönsaker:**

5 st bananer  
Ingefära  
Citron  
Röd lök  
Kiwi  
3 st Äpple  
3 st Päron  
3 st Lime  
Gurka  
Körsbärstomater  
Persilja  
Vitlök  
Rödbetor  
Färsk spenat  
Salladslök

**Skafferi:**

Chiafrön, Risenta  
Matvete, Frebaco  
Konserverade körsbärstomater  
Havregryn  
Rosépeppar hel  
Sweet chilisauce (thai)  
Crème av saltorkade tomater  
Kornelle, Pågen  
Crème på gröna oliver  
Majs  
Granola  
Tonfisk i vatten (3 burkar á 150 gr)  
Crema di Balsamico  
Nudlar  
Digestive

**Chark:**

Parmesan  
Laxfilé 300 gr  
Chevré  
Lammfärs  
Kalkonskinka  
Bacon  
Manchego

**Kyl:**

Stora ägg (12 pack)  
Kvarg 1 kg  
Crème fraîche (lätt)  
Havredryck  
Turkisk yoghurt

**Frys:**

Stora frysta blåbär  
Hallon

Kycklingfilé (2 kg låda)  
Broccoli  
Falafel  
Gröna ärtor

Inköpslista för 1 person, dag 8–14:

**Grönsaker:**

6 st bananer  
Ingefära  
Citron  
Kiwi  
3 st Äpple  
3 st Päron  
3 st Lime  
Gurka  
Körsbärstomater  
Färsk spenat  
Morötter  
Sparris  
En stor sötpotatis  
1 st Gul lök  
1 st Röd paprika  
1 st Liten zucchini

**Skafferi:**

Chutney  
Hemp protein (finns på Life)  
Surdegsbröd från Dahls  
Marinerade kronärtskockor  
Marinerade tomater

**Chark:**

Kycklingfärs  
Grillad kyckling  
Parmaskinka

**Kyl:**

Stora ägg (12 pack)  
Havredryck  
Kalkonchorizo  
Keso  
Vispgrädde

**Frys:**

Inköpslista för 1 person, dag 15–21:

**Grönsaker:**

6 st bananer  
Ingefära  
Kiwi  
3 st lime  
Färsk spenat

Morötter  
Röd paprika  
Salladslök

**Skafferi:**

Kycklingbuljongtärning

**Chark:**

Laxfilé

**Kyl:**

Stora ägg (20 pack)

Kvarg

**Frys:**

Kycklingfilé

Hallon

Stora blåbär

*Med reservation för att något saknas. Kontrollera varje recept innan inköp.*