

Inköpslista att skriva ut



Kött och fisk

- ◯ Kycklingbröst
- ◯ Magra bitar av rött kött
- ◯ Tonfisk
- ◯ Lax
- ◯ Makrill
- ◯ Köttpålägg

Frukt och grönt

- ◯ Lök
- ◯ Vitlök
- ◯ Potatis
- ◯ Morötter
- ◯ Bananer
- ◯ Äpplen

Spannmål och bröd

- ◯ Pasta
- ◯ Ris
- ◯ Bröd
- ◯ Vetemjöl
- ◯ Havregryn
- ◯ Osötad granola

Mejeri och ägg

- ◯ Mjölk
- ◯ Ägg
- ◯ Ost
- ◯ Yoghurt

Konserver och torrvaror

- ◯ Röda kidneybönor
- ◯ Vita bönor
- ◯ Gröna linser
- ◯ Hackade tomater
- ◯ Soppa
- ◯ Torkad frukt, nötter och frön

Kryddor och smaksättare

- ◯ Salt
- ◯ Peppar
- ◯ Basilika
- ◯ Oregano
- ◯ Koriander
- ◯ Spiskummin
- ◯ Buljongtärningar
- ◯ Honung
- ◯ Vinäger
- ◯ Socker

Olja och fett

- ◯ Matolja
- ◯ Smör

Listonic

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play