

Inköpslista för en månad



Färskt kött och fisk (för frysning)

- ◯ Nötkött
- ◯ Kyckling
- ◯ Torsk
- ◯ Kolja
- ◯ Lamm
- ◯ Fläsk
- ◯ Lax
- ◯ Kalkon

Frysvaror

- ◯ Pommes frites
- ◯ Frysta grönsaker
- ◯ Fryst frukt

Mejeri och ägg

- ◯ Smör
- ◯ Ost
- ◯ Ägg
- ◯ Mjölk (färsk)
- ◯ UHT-mjölk
- ◯ Yoghurt

Konserver

- ◯ Babymorötter
- ◯ Bakade bönor
- ◯ Svarta bönor
- ◯ Svartögda bönor
- ◯ Kikärtor
- ◯ Hackade tomater
- ◯ Nypotatis
- ◯ Kidneybönor
- ◯ Soppa
- ◯ Vita bönor
- ◯ Färdigrätter

Spannmål

- ◯ Bröd (för frysning)
- ◯ Bovete
- ◯ Bulgur
- ◯ Couscous
- ◯ Pasta
- ◯ Ris

Örter och kryddor

- ◯ Basilika
- ◯ Svartpeppar
- ◯ Chilipulver
- ◯ Kanel
- ◯ Kryddnejlikor
- ◯ Koriander
- ◯ Spiskummin
- ◯ Currypulver
- ◯ Torkade chiliflingor
- ◯ Vitlökspulver
- ◯ Ingefära
- ◯ Muskot
- ◯ Lökpulver
- ◯ Oregano
- ◯ Paprikapulver
- ◯ Rosmarin
- ◯ Salt
- ◯ Rökt paprikapulver
- ◯ Timjan

Färska grönsaker (att använda inom 2 veckor, eller frysa)

- ◯ Auberginer
- ◯ Avokador
- ◯ Paprikor
- ◯ Broccoli
- ◯ Kål
- ◯ Morötter
- ◯ Blomkål
- ◯ Zucchini
- ◯ Gurkor
- ◯ Grönkål
- ◯ Sallat
- ◯ Lök
- ◯ Potatis
- ◯ Champinjoner
- ◯ Spenat
- ◯ Tomater

Frukt (att använda inom 2 veckor, eller frysa)

- ◯ Äpplen
- ◯ Bananer
- ◯ Björnbär
- ◯ Blåbär
- ◯ Druvor
- ◯ Apelsiner
- ◯ Persikor
- ◯ Päron
- ◯ Hallon

Bakning

- ◯ Bikarbonat
- ◯ Mjöl
- ◯ Vaniljextrakt
- ◯ Socker

Snacks

- ◯ Kakor
- ◯ Choklad
- ◯ Chips
- ◯ Torkad frukt
- ◯ Nötter
- ◯ Popcorn
- ◯ Trailmix

Drycker

- ◯ Kakao / varm choklad
- ◯ Kaffe
- ◯ Läsk
- ◯ Saft
- ◯ Te
- ◯ UHT-juice (paket)

Smaksättare och burkmat

- ◯ Grillsås
- ◯ Tranbärssås
- ◯ Fisksås
- ◯ Honung
- ◯ Pepparrot
- ◯ Het sås
- ◯ Sylt
- ◯ Lönnsirap
- ◯ Marmelad
- ◯ Majonnäs
- ◯ Senap
- ◯ Inlagd lök
- ◯ Inlagda gurkor
- ◯ Ketchup
- ◯ Worcestershiresås

Listonic

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play