

Inköpslista för en vecka



Protein

- ◯ Kött
- ◯ Fisk
- ◯ Ägg
- ◯ Växtprotein (baljväxter m.m.)

Kolhydrater

- ◯ Pasta och spannmål
- ◯ Bröd
- ◯ Flingor

Mejeri

- ◯ Mjölk
- ◯ Yoghurt
- ◯ Ost (hård)

Frukt och grönt

- ◯ Frukt och grönsaker
- ◯ Torkad frukt

Listonic

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play