

Månad

5 Kycklingfiléer
3 Falukorv
5 Köttfärs
1 Chorizo
3 Lax
3 Torsk
Vitkål
Morötter
Ägg
Potatis
Fläsköttbit till pulled pork
Ost
Lövbiff
2 Bacon
Nötkött till pepparbiff
Lök
Skinka
Margarin
Vitlök

Köpa i storpack

Blandade frysta grönsaker
Broccoli fryst
Frost spenat
Frost blomkål
Frysta ärtor
Majs på burk
Tomatkross/puré
Champinjoner på burk
Vita bönor i tomatsås
Pasta
Ris
Bulgur
Lasangeplattor
Mjöl
Torrjäst
Citron på flaska
Lingonsylt
Annan sylt
Ketchup
Chilisås
Senap
Ströbröd
Bostongurka
Salt
Peppar
Curry

Citronpeppar

Tacosås
Tortillia
Tacomix

Vecka 1

Mjöl
Grädde
Gurka
Tomat
Sallad
Crème fraiche

Vecka 2

Mjöl
Grädde
Gurka
Tomat
Sallad
Crème fraiche

Vecka 3

Mjöl
Grädde
Gurka
Tomat
Sallad
Crème fraiche
Bearnaisesås

Vecka 4

Mjöl
Grädde
Gurka
Tomat
Sallad
Bananer
jordnötter
Crème fraiche