

Shoppinglista

Grönsaker

Alfalfa-groddar
Babyspenat
Mörkgröna blad
Trädgårdskrass
e
Dill, färsk
Sallat - alla
sorter
Basilika
Bladselleri
Persilja
Nässla
Gurka
Mangold
Gräslök
Fänkål
Broccoli
Rosenkål =
brysselkål
Rädisa
Pumpa
Sparris rensad
Blomkål
Kinakål
Purjolök
Paprika grön
Squash,
zucchini
Äggplanta=
aubergine
Tomat
Rödkål
Grönkål
Vitkål huvudkål
Kålrabbi
Rova
Paprika
medelvärde

Paprika röd

Kålrot

Rotselleri

Lök

Paprika gul

Kronärtskock
a

Morot

Ärtor

Svartrot

Palsternacka

Ingefära, rot,
rå

Vitlök

Rödbeta

Chili, grön,
färsk

Jordärtskocka

Frukt och bär

(minst KH först)

Citron
Tranbär
Hallon
Grapefrukt
Krusbär
Havtorn
Blåbär - sv. skogs-
Vinbär
Lingon
Björnbär
Jordgubbe
Clementiner/mandarin
Kiwi
Plommon
Apelsin
Äpple
Päron
Ananas
Nektarin
Vindruvor
Sharon
Banan

kotlett, stek, skinka

Lamm: stek, racks, bitar

Nötkött: entrecote, biff, filé,
högre

grytbitar, stek, rostbiff, bog,
rulle

Viltkött: älg, rådjur, hjort, ren,
hare

Kyckling

Kalkon

Inälvsmat: lever, njure

Korv, chark, köttbullar etc. max
5 g Kh/100 g

Fisk och skaldjurFärsk/fryst

lax, sill/strömning, makrill, torsk,

kolja, hoki, gös, aborre, rödspätta

Rökt makrill, lax

Räkor, krabba, hummer

Musslor, bläckfisk

Makrill i tomatsås

i vatten

Kött

Färs,
olika
Fläsk:
filé,

Tonfisk

Ägg - färska

Mejerier får/get

Ost (t.ex. Peccorino, mangeo,
feta, brie)

Naturell yoghurt

Mjök - helfet

Mejerier Ko

Ohomogeniserad gammeldags
mjök (3,5-4%)

Naturell yoghurt/fil (3%)

Turkisk/grekisk yoghurt 10% Rysk
yoghurt (18%) Vispgrädde

(40%) Hårdost,
dessertost

Naturell Keso, Kesella

Vegetabiliska mejerier:

kokosgrädde, kokosmjök
(havregräddde)

Fett - ej mejerier

Kallpressad olivolja

Kallpressad avocadolja

Kallpressat kokosfett, +/- smak

Smör

Ghee (smörolja)

Oliver

Avokado

Mandel, valnöt, hasselnöt, paranöt

Kokosflingor

Pumpakärnor, solroskärnor

Baljväxter

Kikärter

Kidneyböner, vita böner, Black Eye

Röda och gröna linser

Skafferier och smaksättningar

Salt, örtsalt

Färska/torkade örter

Alla rena kryddor

Curry, ingefära, gurkmeja

Vinäger, vit, röd, äppelcider-

Citronsaft, limesaft

Tomatpuré (naturell)

Miso, tamari

Grönsakskonserver

Tomat: hel, krossad, passerad

Cornichons, saltgurka

Bambuskott, Vattenkastanj

Mjölksyrade grönsaker

Surkål, grönsaksblandning,

gurka, rödbetor

Kolhydrater

Råris, Bovete, Hirs, Quinoa,

Amarant

Drycker

Kaffe

Te - svart, rött, vitt, ört/frukt-
téKolsyrat vatten, naturell/
citron

Källa Kicki Käller Arteget