

Indkøb

SUND OG NÆRENDE MAD

MÆLK:

- Skyr natural
- Sødmælk
- Smør
- Ost

KERNER/GRYN:

- Chia
- Hørfrø
- Græskar
- Sesam
- Solsikke
- GF Havregryn
- Mandler
- Valnødder
- Hasselnødder
- Cashewnødder

TØRRET FRUGT:

- Rosiner
- Svesker
-

PÅLÆG:

- GF Leverpostej
- Pølse
- Rejer
- Fed fisk
-
-

KØD/ÆG:

- Bacon
- Æg
- Kylling
- Gris
- Okse
- Fisk
-
-

GRØNT:

- Agurk
- Tomat
- Avocado
- Rød peber
- Gulerødder
- Kartoffler
- Søde kartofler
- Rødbeder
- Persillerod
- Grønkål
- Salathoveder
- Pastinak
- Selleri
- Porrer
- Løg
- Hvidløg
- Friske krydderurter
- Squash
- Aubergine
-
-

BÆR/FRUGT:

- Æble
- Banan
- Melon
- Appelsin
-

KONSERVES/GLAS:

- Tun på glas
- Hummus
- Pesto
- Mayonaise
- Ketchup
- Sennep
- Kokosmælk
- Flåede tomater
- Jomfru-kokosolie
-
-

JUICE:

- Juice

FROST:

- Frost frugt
- Ærter
- Blomkålsris
-
-

KRYDDERIER:

- Kanel
- Vaniljepulver
- Gurkemeje
- Løgpulver
- Paprika
- Chili
- Karry
- Salt
- Peber
- Sukrin Gold
- Fiber sirup
-
-

MEL/RIS:

- Mandelmel
- Rismel
- Basmatiris
- Røde linser
- Kikærter
- Bønner
- HUSK