

Frukt & grönt	Kolonial
<ul style="list-style-type: none"> • 250 g blandad grönsallad • 1 grön paprika • 1 ask körsbärstomater • 1 rödlök • 4 rödbetor (kan uteslutas om du vill minska kolhydraterna) • 1-2 vitlöksklyftor • 0,5-1 dl hackad dill • 1 litet eller ½ stort vitkålshuvud • 1 paprika • 1 litet blomkålshuvud • Haricot verts • 1 knippe grön sparris • 1 ask körsbärstomater • 1 dl hackad persilja, basilika och rosmarin • 1 citron, rivet skal och saft • 2 paprikor • 2 tomater • ½ gurka • 1 rödlök • 2 avokado • 1 pressad/riven vitlöksklyfta • 2 tomater • ½ gul lök • ½ vitlöksklyfta • 1 st morot • 1 st gul lök • 1 pkt sugar snaps • Blandad grönsallad 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 nävar valnötter • Sesamfrön • 2 burkar kokosmjölk • 0,5-1 tsk grön currypasta (kan bytas ut mot röd currypasta) • 1,5 tsk limeblad • 0,5 msk flytande honung • 2 msk tomatpuré • Spiskummin • 1 tsk sambal oelek • 2 msk fransk senap • 50 g cornichoner • 1 l oxbuljong (eller annan buljong du hittar utan glutamat) • 2 msk tomatpuré
Mejeri, ägg, ost	Chark, fisk, kyckling
<ul style="list-style-type: none"> • 600 g chèvre (getost) • färskost, naturell eller vitlök • 4 ägg • 5 dl creme fraiche • 1 dl pecorino, riven (fårost av parmesantyp) • 2 dl riven ost • 3 dl Creme fraiche • 3 dl vispgrädde • Fetaost 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 burkar kräftstjärtar • 1 paket bacon • 4 kycklingfiléer (det är också gott att byta ut kycklingen mot vit fisk, t.ex. pangasius) • 4 laxfiléer eller laxkotletter • 500 g nötfärs • 600 g lövbiff eller tunt skivat oxytterlår eller – innanlår • 100 g bacon
Förbrukningsvaror	Beställningsvaror/Specialvaror
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 dl bakerix (från Ichfbutiken.se) • Valfri mängd tacokrydda från Ichfbutiken.se (utan tillsatser)