

Frukt & grönt

- | | |
|---------------------------|--|
| ___ Purjolök | ___ 200 g svamp |
| ___ 1 lime | ___ Vitlök |
| ___ 800 g broccoli | ___ 2 tomater |
| ___ 2 röda lökar | ___ (Gurka, tomat, sallad m.m. till tacogratängen) |
| ___ 2 zucchini | ___ 2-3 msk riven pepparrot eller wasabi |
| ___ 1 stort blomkålshuvud | |
| ___ 1 citron | |

Kött/Chark/Skaldjur

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ___ 600 g kycklinglårfile | ___ 200 g rökt fläsk (eller 2 paket bacon) |
| ___ 600 g falukorv med hög kötthalt | ___ 600 g nötfärs |

Snacks/Nötter/Dryck**Papper/Städ/****Produkter vid kassan****Mejerier/Ost**

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ___ 3 ägg | ___ 6 dl vispgrädde |
| ___ 5 dl creme fraiche | ___ Cantadou pepparrotsost |
| ___ Smör | ___ Hårdost |
| ___ 3 dl fet gratängost | |
| ___ 1 dl riven parmesanost | |

Kolonial/Kaffe/Te

- | | |
|--|--|
| ___ 1 burk kokosmjölk | ___ Röd currypasta (burk på hyllan med utländsk mat) |
| ___ Thailändsk fisksås (flaska på hyllan med utländsk mat) | ___ Örtsalt |
| ___ Muskot | ___ Ekologisk tacokrydda |

Fryst – här hittar du alltid vår fisk men välj självklart färsk fisk om du kan!

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ___ 800 g hokifilé | ___ 2 paket fryst renskav |
| ___ 4 laxfiléer | |

Special/beställning

Kom-i-håg att fylla på listan så du har följande hemma: basvaror, frukost, lunch, eventuella snacks. Ev. te, kaffe. En del mått ser konstiga ut men det är pga att om ni t.ex. har en ½ ask cocktailtomater hemma redan så räcker det. SVART färg = ingrediens till flera olika dagar.