

inköpslista för ett friskare liv

Kopiera gärna den här delen och använd den när du går och handlar. Minst 80 % av din korg skall vara av varor på listan. Observera att allt inte passar alla och att vid viktminskning skall produkter från kylskåpslistan i första hand användas.

Grönsaker	Fisk och Kött	Mejerivaror och ersätningar
<input type="checkbox"/> Aubergine <input type="checkbox"/> Avokado (frukt) <input type="checkbox"/> Bambuskott <input type="checkbox"/> Blomkål <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Endivesallad <input type="checkbox"/> Groddar <input type="checkbox"/> Gräslök <input type="checkbox"/> Grön blomkål <input type="checkbox"/> Gurka <input type="checkbox"/> Haricot verts <input type="checkbox"/> Jamsrot <input type="checkbox"/> Kronärtskockor <input type="checkbox"/> Kål – röd och grön <input type="checkbox"/> Kålrabbi <input type="checkbox"/> Lök <input type="checkbox"/> Mjölksyrade grönsaker <input type="checkbox"/> Morötter <input type="checkbox"/> Oliver <input type="checkbox"/> Paprika <input type="checkbox"/> Persilja <input type="checkbox"/> Purjolök <input type="checkbox"/> Ruccolasallad <input type="checkbox"/> Rödbetor <input type="checkbox"/> Sallad <input type="checkbox"/> Selleri <input type="checkbox"/> Sjögräs o.dyl. <input type="checkbox"/> Sparris <input type="checkbox"/> Spenat <input type="checkbox"/> Surkål <input type="checkbox"/> Svamp <input type="checkbox"/> Sötpotatis <input type="checkbox"/> Tomat (frukt) <input type="checkbox"/> Vattenkrasse <input type="checkbox"/> Vitkål <input type="checkbox"/> Vitlök <input type="checkbox"/> Zucchini	Fågel <input type="checkbox"/> Anka <input type="checkbox"/> Kalkon <input type="checkbox"/> Kyckling <input type="checkbox"/> Vildfågel <input type="checkbox"/> Ägg Fisk <input type="checkbox"/> Alaska pollock <input type="checkbox"/> Havslax, regnbågslax <input type="checkbox"/> Hälleflundra <input type="checkbox"/> Kolja <input type="checkbox"/> Makrill <input type="checkbox"/> Rödspätta <input type="checkbox"/> Sardiner <input type="checkbox"/> Sej <input type="checkbox"/> Sill <input type="checkbox"/> Skaldjur, kräftor <input type="checkbox"/> Sjötunga <input type="checkbox"/> Tonfisk, Svärdfisk <input type="checkbox"/> Torsk Kött <input type="checkbox"/> Lamm <input type="checkbox"/> Vilt, älg <input type="checkbox"/> Renkött <input type="checkbox"/> Nötkött max 250 g / v <input type="checkbox"/> Struts Köttersättning <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Tempeh <input type="checkbox"/> Quorn Oljor <input type="checkbox"/> Druvkärnsolja <input type="checkbox"/> Linfröolja <input type="checkbox"/> Hampaolja <input type="checkbox"/> Mandelolja <input type="checkbox"/> Olivolja (kallpressad) <input type="checkbox"/> Pumpakärnsolja <input type="checkbox"/> Rapsolja (kallpressad) <input type="checkbox"/> Sesamolja	<input type="checkbox"/> Havremjolk <input type="checkbox"/> Kokosmjolk <input type="checkbox"/> Rismjolk <input type="checkbox"/> Sojamjolk, osötad <input type="checkbox"/> Sojaost (utan maltodextrin) <input type="checkbox"/> Yoghurt på getmjolk (naturell) <input type="checkbox"/> Yoghurt på komjolk (naturell) <input type="checkbox"/> A-fil <input type="checkbox"/> Hälsofil <input type="checkbox"/> Yofy, soyayoghurt <input type="checkbox"/> Sojagrädde <input type="checkbox"/> Kesella <input type="checkbox"/> Naturliga ostsorter <input type="checkbox"/> Smör <input type="checkbox"/> Bregott <input type="checkbox"/> Kokosolja/kokosfett (ohärdat) Nötter och frön Kan vara hela eller i form av nötmassa se upp för socker tillsatser! <input type="checkbox"/> Cashewnötter <input type="checkbox"/> Hasselnötter <input type="checkbox"/> Linfrön <input type="checkbox"/> Mandel <input type="checkbox"/> Paranötter <input type="checkbox"/> Pecannötter <input type="checkbox"/> Pinjenötter <input type="checkbox"/> Pumpakärnor <input type="checkbox"/> Sesamfrön <input type="checkbox"/> Solrosfrön <input type="checkbox"/> Valnötter <input type="checkbox"/> Cashewsmör <input type="checkbox"/> Hasselnötssmör <input type="checkbox"/> Mandelsmör <input type="checkbox"/> Tahini <input type="checkbox"/> Vattenkastanj Drycker <input type="checkbox"/> Källvatten
Bönor Kan vara så väl färska, torkade som konserverade. OBS! Se upp för sötningmedel		

<p> <input type="checkbox"/> Adukiböner <input type="checkbox"/> Hummus <input type="checkbox"/> Kidneyböner <input type="checkbox"/> Kikärter <input type="checkbox"/> Linser <input type="checkbox"/> Mungböner <input type="checkbox"/> Ärtor <input type="checkbox"/> Svarta/Vita/Bruna böner <input type="checkbox"/> Quinoa </p> <p>Frukt och bär</p> <p>Frukt</p> <p> <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Apelsin / småcitrus <input type="checkbox"/> Banan <input type="checkbox"/> Citron <input type="checkbox"/> Grapefrukt <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Päron <input type="checkbox"/> Vindruvor <input type="checkbox"/> Äpplen </p> <p>Bär</p> <p> <input type="checkbox"/> Blåbär <input type="checkbox"/> Björnbär <input type="checkbox"/> Hallon <input type="checkbox"/> Hjortron <input type="checkbox"/> Lingon <input type="checkbox"/> Krusbär <input type="checkbox"/> Jordgubbar, smultron <input type="checkbox"/> Vinbär </p> <p>Torkad frukt Se upp för tillsatser av socker och sötningsmedel!</p> <p> <input type="checkbox"/> Aprikoser <input type="checkbox"/> Dadlar <input type="checkbox"/> Fikon <input type="checkbox"/> Plommon <input type="checkbox"/> Russin </p>	<p> <input type="checkbox"/> Solrosolja <input type="checkbox"/> Tistelolja <input type="checkbox"/> Valnötolja </p> <p>Vete och mjölprodukter Använd bröd, pasta, spagetti, knäckebröd osv av fullkorn, dinkelprodukter mm. Begränsa/uteslut dessa vid allergi/överkänslighet</p> <p>Gröt/säd/ ris Gluten*</p> <p> <input type="checkbox"/> Vete* <input type="checkbox"/> Råg* <input type="checkbox"/> Korn* <input type="checkbox"/> Havregryn* <input type="checkbox"/> Bovete <input type="checkbox"/> Dinkel <input type="checkbox"/> Havrekli <input type="checkbox"/> Majs, Polenta <input type="checkbox"/> Hirs <input type="checkbox"/> Linfrö <input type="checkbox"/> Psylliumfrö <input type="checkbox"/> Vetekli <input type="checkbox"/> Basmatiris <input type="checkbox"/> Råris <input type="checkbox"/> Vildris </p> <p>Bröd</p> <p> <input type="checkbox"/> Fullkornsbröd <input type="checkbox"/> Fullkornsknäcke <input type="checkbox"/> Pumpnickel <input type="checkbox"/> Riskakor <input type="checkbox"/> Sprödmajsbröd <input type="checkbox"/> Surdegsbröd <input type="checkbox"/> Surdegsråg </p>	<p> <input type="checkbox"/> Mineralvatten <input type="checkbox"/> Renat vatten <input type="checkbox"/> Amé <input type="checkbox"/> Ananasjuice <input type="checkbox"/> Apelsinjuice <input type="checkbox"/> Druvjuice <input type="checkbox"/> Granatäpplejuice <input type="checkbox"/> Greensdrycker <input type="checkbox"/> Smoothies (frukt och bärdrinkar) <input type="checkbox"/> Äppeljuice <input type="checkbox"/> Örtte, Grönt te, Koffeinfritt </p> <p>Övrigt</p> <p> <input type="checkbox"/> Misosoppa <input type="checkbox"/> Alger <input type="checkbox"/> Tamari <input type="checkbox"/> Citron och limejuice <input type="checkbox"/> Äppelcidervinäger <input type="checkbox"/> Umeboshi </p> <p>Kryddor</p> <p> <input type="checkbox"/> Basilika <input type="checkbox"/> Cayenne <input type="checkbox"/> Chili <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Gurkmeja <input type="checkbox"/> Gurkmeja <input type="checkbox"/> Havssalt, Celticsalt, Seltin <input type="checkbox"/> Himalayasalt <input type="checkbox"/> Ingefära <input type="checkbox"/> Kanel <input type="checkbox"/> Kardemumma <input type="checkbox"/> Koriander <input type="checkbox"/> Kummin <input type="checkbox"/> Rosmarin <input type="checkbox"/> Salvia <input type="checkbox"/> Svartpeppar <input type="checkbox"/> Timjan <input type="checkbox"/> Vitpeppar </p> <p>Hälsogodis</p> <p> <input type="checkbox"/> + 70 % mörkchoklad <input type="checkbox"/> Hälsobarer </p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------