

Altid sulten?

Supplerende materiale

Tillæg 1

INDKØBSLISTER

1. Forberedelsesfase, langtidsholdbare madvarer
2. Fase 1, dag 1-3
3. Fase 1, dag 4-6
4. Fase 1, dag 7-10
5. Fase 1, dag 11-14
6. Fase 2, dag 1-3
7. Fase 2, dag 4-7
8. Indkøbslister, du selv kan udfylde – langtidsholdbare madvarer
9. Indkøbslister, du selv kan udfylde – lettere fordærlige madvarer

(Mindre velkendte varer på indkøbslisterne kan findes i velassorterede supermarkeder, helsekostforretninger eller hos asiatiske købmænd. Mange kan også bestilles hjem via internettet.)

INDKØBSLISTE – FORBEREDELSESFASE – LANGTIDSHOLDBARE MADVARER

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	TIL BRUG I UGE
Nødder, kerner og nøddesmør. Køb ekstra af dine favoritter til ristede snacks				
	275-400 g		Cashewnødder, uristede, usaltede	1, 2
	130-140 g		Græskarkerner	1
	160-320 g		Jordnødder, uristede, usaltede	1, 2, 3
	1 glas		Jordnøddesmør (uden tilsat sukker)	1, 2, 3
	8-9 spsk.		Kokosnød, revet	1
	8-9 spsk. (ca. 55 g)		Mandelflager (til fase 2, kan købes nu eller senere)	3
	1 lille glas		Mandelsmør (uden tilsat sukker), eller erstat med jordnøddesmør	1, 2
	275 g		Nødder, blandede, efter ønske, til <i>nøddemix</i>	1
	125-225 g		Pekannødder, uristede, usaltede	2, 3
	4 spsk.		Sesamfrø, brune (uskallede)	1
	1 lille glas		Tahin (sesamsmør)	1
	2 spsk.		Valnødder, uristede, usaltede	1
Tørrede krydderurter og andre krydderier				
	1 glas/pose		Cayennepeber, stødt	1, 2, 3
	1 glas/pose		Chiliflager (evt.)	2
	1 glas/pose		Chilipulver (blanding af stødt chili, spidskommen, oregano eller andre krydderier)	1, 2, 3
	1 glas/pose		Chili, stødt, mild (evt.)	1, 2, 3
	1 glas/pose		Chipotle, stødt	2
	1 glas/pose		Hvidløgpulver	2, 3
	1 glas/pose		Italiensk krydderiblanding (tørret krydderurteblanding)	1, 2
	1 glas/pose		Kanel, stødt	1, 2, 3
	1 glas/pose		Kardemomme, stødt	1, 3
	1 glas/pose		Karrypulver	2
	1 glas/pose		Laurbærblade	2, 3
	1 glas/pose		Muskatnød, stødt eller hel	1, 2, 3
	1 glas/pose		Oregano, mexicansk eller almindelig	1
	1 glas/pose		Paprika, stødt	1
	1 pakke/pose		Salt (gerne havsalt)	1, 2, 3
	1 glas/pose		Sort peber, stødt	1, 2, 3
	1 glas/pose		Sort peber, hel (evt. i glas med kværn, hvis peberkværn ikke haves)	1, 2, 3
	1 glas/pose		Spidskommen, stødt	1, 2, 3
	1 glas/pose		Timian	3

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	TIL BRUG I UGE
Diverse og specialvarer				
	1 pakke		Chai-tebreve (naturligt sød, krydret teblanding)	2, 3
	675-900 g		Chokolade (mørk, mindst 70 % kakaoindhold)	1, 2, 3
	1 pose		Kikærtemel	1, 2, 3
	1 pose		Miso (gæret sojabønne pasta), sød hvid, eller anden mildt smagende miso	1, 3
	1 beholder		Natron	1, 2
	1 rulle		Plastposer til opbevaring af bladgrønt	1, 2, 3
	2 ½ dl		Rødvin (til lammeskank dag 14)	2
	1 beholder/pose		Valleproteinpulver, 100 %, eller æggehvideproteinpulver, 100 % (uden tilsat sukker eller kunstige tilsætningsstoffer)	1, 2, 3
	1 lille flaske		Vaniljeessens, ægte (uden tilsat sukker)	1, 2, 3
Olie, eddike m.m.				
	1 lille flaske		Eddike, hvidvins- (køb dobbelt portion, hvis hvidvinseddiken ønskes brugt i stedet for andre eddiketyper)	1, 2, 3
	1 lille flaske		Eddike, ris-, ukrydret	1, 2, 3
	1 lille flaske		Eddike, rødvins- (kan erstatte hvidvinseddike)	2
	1 lille flaske		Eddike, æble- (kan erstatte hvidvinseddike)	2
	1-2 store flasker		Ekstra-jomfruolivenolie	1, 2, 3
	1 lille flaske		Hørfrøolie (eller brug ekstra-jomfruolivenolie som alternativ)	1, 3
	1-2 store flasker		Neutralt smagende olie som fx tidselolie eller avocadoolie	1, 2, 3
	1 lille flaske		Sesamolie, ristet	1, 2, 3
	1 lille flaske		Sojasauce eller hvedefri tamari	1, 2, 3
Tørrede bælgfrugter*				
	195-200 g (2 ½ dl)		Røde linser (eller evt. brune eller grønne linser)	3
Dåsebønner og andre varer på dåse eller glas				
	2 dåser		Bønner, cannellini eller andre hvide bønner, a 400 g	1
	2 dåser		Bønner, kidney, a 400 g	2, 3
	1 dåse		Bønner, pinto, a 400 g	
	4 dåser		Bønner, sorte, a 400 g	1, 2, 3
	1 dåse		Chilier, milde grønne	1
	1 lille glas		Drueagurker, dildsyltede (uden tilsat sukker)	2
	1 glas		Kalamataoliven eller andre oliven, udstenede	2
	5 dåser		Kikærter, a 400 g	1, 2, 3
	2 dåser		Kokosmælk, usødet (ikke light-udgaven), a 400 ml	2
	2 glas (ca. 5 dl)		Marinara-sauce (italiensk pastasauce, uden tilsat sukker)	1, 3
	1 lille glas		Salsa (evt. til tacosalat)	1
	1 lille glas		Sennep, dijon- eller brun	2

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	TIL BRUG I UGE
	2 dåser		Tomater, fire-roasted/grillede eller almindelige hakkede, a 400 g	1
	5 dåser		Tomater, hakkede, a 400 g	2, 3
	5 dåser		Tomatpasta, a 70 g (eller tilsvarende mængde i dåser a 140 g)	1, 2
Kosttilskud (om ønsket)				
			D3-vitamin	
			Fiskeolie (en god kilde til omega-3 fedtsyrer)	
			Probiotika	

* NB! Rå, tørrede bønner indeholder lekitin, et naturligt giftstof, som uskadeliggøres ved kogning. Hvis du gerne selv vil koge dine bønner, af en hvilken som helst type, bør du tjekke tilberedningsvejledningen på pakningen. De danske sundhedsmyndigheder anbefaler iblødsætning i 10-12 timer (se fx www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Guides/Sider/Saadantilberederdufrugtoggroentundgaanaturens egne giftstoffer.aspx og altomkost.dk). Der er dog ikke enighed blandt kulinariske eksperter om nødvendigheden af iblødsætning (o.a.).

INDKØBSLISTE – FASE 1 – DAG 1-3

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version	
	Ca. 350 g		Fisk, hvid (torsk, kuller, kulmule eller anden hvid fisk i fileter) Køb frisk fisk dagen inden, den skal bruges, eller køb frossen fisk, og optø i køleskabet aftenen før.	Ca. 350 g tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
	Ca. 900 g		Kyllingelår (hele eller overlår, med ben og skind)	Ca. 900 g tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
	115-120 g		Laks, røget, i skiver	115-120 g tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
	500-525 g		Oksekød, mørbrad eller andre steak-udskæringer efter ønske	Ca. 450 g tempeh (ren sojabønne-)
	225-230 g		Pålæg, kalkun eller anden type kødpålæg til snacks	Vegetarisk pålæg
	115-120 g (eventuelt)		Sardiner på dåse (med ben og skind)	
	400-450 g			Tofu, ekstra fast
	6		Æg (store)	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Mejeriprodukter og vegetabiliske alternativer			Vegetarisk version	
	60 g		Blåskimmelost, mild (fast, til at smuldre)	
	Ca. 60 g		Cheddarost, revet	
	6 spsk.		Cremefraiche	
	2 spsk.		Flødeost	
	1 ½-1 ¾ dl		(Eventuelt sødmælk)	Mandelmælk eller evt. sojasmælk
	Ca. 175 g		Mozzarella, frisk	
	1 ¾-2 dl		Piskefløde	Kokosmælk på dåse
	2 ½ dl		(Eventuelt sødmælk)	Sojasmælk, usødet
	3 ¼-3 ½ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	
Frugt				
	4		Citroner	
	Ca. 450 g		Druer	
	Ca. 900 g		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
	1		Limefrugt	
	2		Mandariner, appelsiner eller klementiner	
	1		Pære (til smoothie – modne pærer er bedst; kan erstatte frosne bær)	
	1-2 mellemstore		Æbler, pærer eller ferskner	
Grøntsager og friske krydderurter				
	1 mellemstor		Agurk	
	2		Avocadoer	
	4-5 stilke		Bladselleri	
	1 mellemstort		Blomkål	
	1 lille		Brocolihoved	
	1		Chili, mild til middelstærk (fx anaheim eller poblano)	
	2-4		Chilier, middelstærke (fx jalapeños)	
	1 bundt eller 1-2 potter		Dild (tørret kan eventuelt bruges i stedet)	
	1 bundt		Forårsløg eller purløg	
	1 bundt eller færdighakket i pose (ca. 270 g)		Grøn kål	
	4 mellemstore 3-4 små		Gulerødder (eller køb eventuelt færdigrevne gulerødder i stedet for de mellemstore; 1 mellemstor gulerod er lig ca. 1 ¼ dl)	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	1-2 fed		Hvidløg	
	1 stykke på ca. 2 ½ cm		Ingefær	
	1 bundt eller 1-2 potter		Koriander	
	1 lille 1 mellemstort 1 stort		Løg, gule (zittauer)	
	1		Peberfrugt, gul	
	1 bundt eller 1-2 potter		Persille	
	1-2		Romaine/hjertesalat- eller endiviesalathoveder til snacks	
	2		Romainesalathoveder til salat	
	2 små 2 mellemstore		Tomater	
Frostvarer				
	Ca. 155 g		Blåbær eller andre bær, frosne	

INDKØBSLISTE – FASE 1 – DAG 4-6

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version	
	2 skiver (ca. 60 g)		Kalkunbacon	Tempeh eller vegetarisk pålæg
	675-700 g		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	400-450 g ekstra fast tofu plus 180-250 g edamame (bælgede)
	Ca. 175 g		Laks, røget, i skiver	Tempeh eller ekstra fast tofu
	675-700 g		Oksekød, hakket, 8-10 %	Ca. 450 g tempeh (ren soja-bønne-)
	225-230 g		Pålæg, kalkun eller andet kød-pålæg, til snacks	Vegetarisk pålæg
	400-450 g			Tofu, ekstra fast
	7		Æg (store)	
Mejeriprodukter og vegetariske alternativer				
	2 spsk.		Smør (til shepherd's pie som eventuelt alternativ til olivenolie)	
	Ca. 150 g		Cheddarost, revet	
	60 g		Cheddarost eller anden ost til morgenmad med røget laks	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	110-115 g		Mozzarella, revet	
	4 spsk.		Parmesanost, revet	
	6 spsk.		Piskefløde	Kokosmælk på dåse
	Ca. 250 g		Ricotta	
	30 g		Salatost	
	4 spsk.		(Eventuelt sødmælk)	Sojamælk, usødet
	4 ¼-4 ½ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	
Frugt				
	Ca. 1,2 kg		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
	1		Limefrugt	
	2		Mandariner, appelsiner eller klementiner	
	2 små		Æbler, pærer eller ferskner	
Grøntsager og friske krydderurter				
	3 mellemstore 2 små		Agurker	
	1 mellemstor		Aubergine	
	1 bundt eller 1 potte		Basilikum (tørret kan evt. bruges i stedet for)	
	1 mellemstort		Blomkål	
	1 lille		Brocolihoved	
	340-350 g		Champignoner (hvide eller brune) eller shiitake-svampe	
	1 stor		Courgette	
	1 mellemstor		Fennikel (eller alternativt 4 små gulerødder)	
	6 mellemstore		Gulerødder (eller køb eventuelt færdigrevne gulerødder; 1 mellemstor revet gulerod er lig ca. 1 ¼ dl)	
	Ca. 230 g		Hvidkål (køb eventuelt færdigrevet hvidkål)	
	2 fed		Hvidløg	
	1 stort		Løg, gult (zittauer)	
	3		Peberfrugter, røde eller orange (eller brug andre rå grøntager til salat og pintobønne-dip)	
	1 l		Salat, blandet bladgrønt til salater	
	8		Salatblade, endivie (julesalat) eller romaine/hjertesalat til snacks	
	8 store		Salatblade til salatwraps	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	Ca. 350 g		Slik- eller sukkerærter	
	150-200 g		Spinat eller spæde spinatblade	
	2 små 2 mellemstore		Tomater	
Frostvarer				
	450-475 g		Blåbær eller andre bær	

INDKØBSLISTE – FASE 1 – DAG 7-10

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version	
	Ca. 350 g		Fisk, hvid (torsk, kuller, kulmule eller anden hvid fisk i fileter) Køb frisk fisk dagen inden, den skal bruges, eller køb frossen fisk, og optø i køleskabet aftenen før.	600-680 g ekstra fast tofu
	2 skiver (ca. 60 g)		Kalkunbacon	Tempeh eller vegetarisk pålæg
	675-700 g		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	600-680 g ekstra fast tofu
	1 dåse		Laks (213 g netto)	200-230 g ekstra fast tofu
	Ca. 575 g		Oksekød, hakket, 8-10 %	Ca. 450 g tempeh (ren sojabønne-)
	675-700 g (vægt med skal og hale, men uden hoved)		Rejer, rå	600-680 g ekstra fast tofu
	Ca. 450 g			Tempeh (ren sojabønne-)
	8		Æg (store)	
Mejeriprodukter og vegetariske alternativer			Vegetarisk version	
	60 g		Cheddarost, revet	
	Ca. 160 ml		(Brug eventuelt sødmælk)	Mandel- eller eventuelt sojasmælk, usødet
	60 g		Ost efter eget valg til snacks	
	4 spsk.		Parmesanost, revet	
	6 spsk.		Piskefløde	Kokosmælk på dåse
	30 g		Salatost	
	4 spsk.		(Brug eventuelt sødmælk)	Sojasmælk, usødet
	6 ½-6 ¾ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE
Frugt			
	½		Citron
	Ca. 1,2 kg		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)
	1-2		Limefrugter
	8 små eller 2-3 store		Mandariner, appelsiner eller klementiner
	1		Pære (til smoothie – modne pærer er bedst; kan erstatte frosne bær)
	7 små		Æbler
Grøntsager og friske krydderurter			
	1 lille		Agurk
	½		Avocado
	Nogle få blade		Basilikum
	1 stilk		Bladselleri
	1 lille		Courgette
	1-2		Forårsløg
	1-2 bundter eller ca. 335 g færdighakket i pose		Grønkål (eller andet bladgrønt)
	225-230 g		Grønne bønner
	10 mellemstore		Gulerødder (erstat eventuelt 5 af gulerødderne med færdigrevne i pose; 1 mellemstor gulerod er lig ca. 1 ¼ dl)
	Ca. 900 g		Hvidkål, hel eller færdigrevet
	2 hele		Hvidløg
	1 stykke på 6-7 ½ cm		Ingefær, frisk
	1 bundt		Koriander
	3 mellemstore		Løg, gule (zittauer)
	1 lille		Løg, rødløg
	2		Peberfrugter, røde eller orange
	3-4 kviste		Persille
	1 hoved		Salat med store blade til salatwraps
	Ca. 575 g		Slik- eller sukkerærter
	Ca. 120 g		Spinat eller spæde spinatblade
	3 små		Tomater
Frostvarer			
	Ca. 155 g		Blåbær eller andre bær

INDKØBSLISTE – FASE 1 – DAG 11-14

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version	
	4 skiver (ca. 120 g)		Kalkunbacon	Tempeh eller vegetarisk pålæg
	675-700 g		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	600-680 g ekstra fast tofu
	Ca. 575 g		Laks, frisk (hvis frossen, optøs fisken i køleskabet aftenen før)	400-450 g ekstra fast tofu
	4 skanke (ca. 1,2 kg)		Lammeskanke	675-700 g tempeh (ren soja-bønne-)
	340-360 g		Pålæg, kalkun eller andet kød-pålæg til snacks	Vegetarisk pålæg
	200-230 g			Tofu, ekstra fast
	9		Æg (store)	
Mejeriprodukter og vegetariske alternativer			Vegetarisk version	
	60 g		Blåskimmelost, fast (til at smuldre)	
	Ca. 75 g		Cheddarost, revet	
	6 spsk.		Cremefraiche	
	Ca. 160 ml		(Brug eventuelt sødmælk)	Mandel- eller eventuelt sojasmælk, usødet
	60 g		Ost efter eget valg til snacks	
	Ca. 185 ml (12 spsk.)		Piskefløde	Kokosmælk på dåse
	30 g		Salatost	
	4 spsk.		(Brug eventuelt sødmælk)	Sojasmælk, usødet
	4 ¼-4 ½ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	
Frugt				
	1		Citron	
	675-700 g		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
	1		Limefrugt	
	4 små eller 2 store		Mandariner, appelsiner eller klementiner	
	1		Pære (til smoothie – modne pærer er bedst; kan erstatte frosne bær)	
	4 små		Æbler	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE
Grøntsager og friske krydderurter			
	1 lille 2 mellemstore		Agurker
	2 ½		Avocadoer (eller brug færdig- købt guacamole)
	1 stilk		Bladselleri
	½ mellemstort		Blomkål
	1 lille		Brocolihoved
	2 store		Courgetter
	1 bundt eller fær- dighakket i pose (ca. 275-235 g)		Grøn kål (eller andet bladgrønt)
	1 lille 2 mellemstore		Gulerødder
	3-4 fed		Hvidløg
	1 bundt		Koriander
	2 mellemstore		Løg, gule (zittauer)
	2 store spsk., hakket		Persille
	7 ½ dl-1 l		Rucola eller salatgrønt
	½-1 bundt		Rødbedetoppe, bladbeder, grøn kål eller andet bladgrønt
	8 blade		Salat, romaine/hjertesalat eller endiviesalat til snacks
	8 store blade		Salat til salatwraps
	1 l (ca. 1 salatho- ved)		Salat, romaine eller blandet salatgrønt til salater
	Ca. 200 g		Spinat
	2 ½-5 dl		Spirer (en hvilken som helst type) til salatwraps
	2 mellemstore		Sødkartofler
	1 mellemstor 1 stor		Tomater
Frostvarer			
	Ca. 625 g		Blåbær eller andre bær
	Ca. 125 g		Edamamebønner, bælgede

INDKØBSLISTE – FASE 2 – DAG 1-3

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner				Vegetarisk version
	Ca. 800 g		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	600-680 g ekstra fast tofu
	Ca. 350 g (vægt med skal og hale, men uden hoved)		Rejer	400-450 g ekstra fast tofu
	Ca. 450 g			Tempeh (ren sojabønne-)
	200-230 g			Tofu, ekstra fast
	4		Æg (store)	
Mejeriprodukter og vegetariske alternativer				Vegetarisk version
	Ca. 75 g (6 spsk.)		Cheddarost, revet	
	5 ½-5 ¾		(Brug eventuelt sødmælk)	Sojamælk, usødet
	6 ½-6 ¾ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	
Frugt				
	2		Bananer (modne bananer er bedst til smoothies – køb dem nu, og lad dem modne til dag 4)	
	½		Citron	
	4		Figner, tørrede	
	Ca. 900 g		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
	Ca. 450 g		Jordbær	
	½		Limefrugt	
	2 mellemstore		Pærer	
Grøntsager og friske krydderurter				
	15-20 stk.		Asparges	
	2 ¼		Avocadoer	
	2 stilke		Bladselleri	
	1 stor		Courgette	
	1 bundt (ca. 270 g færdighakket)		Grøn kål eller andet bladgrønt	
	2 mellemstore		Gulerødder	
	1-2 hele		Hvidløg	
	1 stykke på ca. 10 cm		Ingefær	
	1 bundt		Koriander	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	1 mellemstort 1 lille		Løg, gule (zittauer)	
	1 bundt/1-2 potter		Persille	
	5-7 ½ dl (ca. 275-415 g)		Salat, romaine eller blandet salatgrønt til salater	
	1 mellemstor 1 stor		Tomater	
Frostvarer				
	1 lille pose		Majs	
Kornprodukter, diverse og specialvarer				
	1 lille flaske		Balsamicoeddike	
	1 stor flaske		Ekstra-jomfruolivenolie	
	1 ¼ dl		Grov bulgur	
	1 ¼ dl		Hirse	
	1 lille glas		Honning	
	1 ¼ dl		Knækket havre	
	4 spsk. (25-30 g)		Mandelflager eller anden nøddetype, til havregrød	
	1 stor flaske		Neutralt smagende olie, fx tidsel- eller avocadoolie	
	3 ¾ dl		Quinoa	

INDKØBSLISTE – FASE 2 – DAG 4-7

* Madplanen er beregnet på 2 personer. Juster mængderne efter behov.

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version	
	275-575 g		Fisk, hvid (torsk, kuller, kulmule eller anden hvid fisk i fileter) Til søndag – køb frisk fisk dagen inden, den skal bruges, eller køb frossen fisk, og optø i køleskabet aftenen før (køb større portioner, hvis der skal være ekstra til senere brug).	225-455 g tempeh (ren sojabønne-) eller 400-450 g ekstra fast tofu
	2 skiver (ca. 60 g)		Kalkunbacon	Tempeh eller vegetarisk pålæg
	675-700 g		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	600-680 g ekstra fast tofu
	Ca. 515 g		Laks, frisk (hvis frossen, optøs fisken i køleskabet aftenen før)	Ca. 450 g tempeh (ren sojabønne-) eller 400-450 g ekstra fast tofu

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	Ca. 450 g		Oksekød, til gryderetter, fx oksetykkam, -bov eller mellemstødt	400-450 g ekstra fast tofu
	8		Æg (store)	
Mejeriprodukter og vegetariske alternativer				Vegetarisk version
	Ca. 60 g		Cheddarost, revet	
	2 spsk.		Crème fraîche	
	5 dl		(Brug eventuelt sødmælk)	Mandelmælk eller sojamælk, usødet
	2 spsk.		(Brug eventuelt sødmælk)	Sojamælk, usødet
	Ca. 3 ¼ dl		Sødmælksyoghurt, græsk, naturel (usødet)	
Frugt				
	1		Citron	
	675-700 g		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
	Ca. 230 g		Jordbær	
	1 spsk.		Korender eller rosiner	
	2		Mandariner	
	2		Pærer	
	2 spsk.		Tranebær, tørrede	
	1		Æble, pære eller fersken	
Grøntsager og friske krydderurter				
	½		Avocado	
	1 stort bundt		Bladbeder eller anden type bladgrønt (fx grønkål)	
	2 stilke		Bladselleri	
	1		Brocolihoved	
	1 lille		Butternut-græskar (de små, men tunge er sødest i smagen)	
	115-120 g		Champignoner (hvide eller brune) eller shiitake-svampe	
	1 lille		Courgette	
	2-3		Forårsløg	
	½-1 bundt (ca. 200 g færdighakket)		Grønkål (evt. færdighakket i pose)	
	1 lille 3 mellemstore		Gulerødder (eller køb eventuelt færdigrevne gulerødder i stedet for de mellemstore; 1 mellemstor gulerod er lig ca. 1 ¼ dl)	
	Ca. 230 g		Hvidkål, revet eller hel	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR*	TIL 2 PERSONER	DET HAR JEG ✓	VARE	
	4 spsk.		Koriander, purløg eller for- årsløg, hakkede	
	1 mellemstort		Løg, gult (zittauer)	
	4 spsk.		Persille, hakket	
	1 kvist		Rosmarin (tørret kan bruges som alternativ)	
	8 store		Salatblade til salatwraps	
	Ca. 230 g		Slik- eller sukkerærter	
	200-250 g		Spinat eller spæde spinatblade	
	2 mellemstore		Sødkartofler	
	5 mellemstore		Tomater	
Frostvarer				
	Ca. 110 g		Majs	
Kornprodukter, diverse og specialvarer				
	1 lille flaske		Ahornsirup, ren	
	5 dl		Brune ris	
	12 spsk.		Nødder – mandelflager (4 spsk.), pekannødder (8 spsk.) eller andre nødder til pære/ jordbærcrumble	
	1 ¼ dl		Perlebyg eller brune ris til ok- segryde med bønner og byg	

INDKØBSLISTE, DU SELV KAN UDFYLDE – LANGTIDSHOLDBARE MADVARER

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR	DET HAR JEG ✓	VARE
Nødder, kerner og nøddesmør.		
<i>Køb ekstra af dine favoritter til ristede snacks</i>		
		Cashewnødder, uristede, usaltede
		Græskarkerner
		Jordnødder, uristede, usaltede
		Jordnøddesmør (uden tilsat sukker)
		Kokos, revet
		Mandelflager
		Mandelsmør (uden tilsat sukker) eller brug jordnøddesmør
		Nødder efter eget valg til nøddemix
		Pekannødder, uristede, usaltede
		Sesamfrø, brune (uskallede)
		Tahin (sesamsmør)
		Valnødder, uristede, usaltede
Tørrede krydderurter og andre krydderier		
		Cayennepeber, stødt
		Chili, stødt, mild (eventuelt)
		Chiliflager (eventuelt)
		Chilipulver (blanding af stødt chili, spidskommen, oregano eller andre krydderier)
		Chipotle, stødt
		Hvidlødspulver
		Italiensk krydderiblanding
		Kanel, stødt
		Kardemomme, stødt
		Karrypulver
		Laurbærblade
		Muskatnød, stødt eller hel
		Oregano, mexicansk eller almindelig
		Paprika
		Salt (gerne havsalt)
		Sort peber, stødt
		Sort peber, hel (eventuelt i glas med kværn, hvis peberkværn ikke haves)
		Spidskommen, stødt
		Timian

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR	DET HAR JEG ✓	VARE
Diverse og specialvarer		
		Chai-tebreve (naturligt sød, krydret teblanding)
		Chokolade (mørk, mindst 70 % kakaoindhold)
		Kikærtemel
		Miso (gæret sojabønnepasta), sød hvid, eller anden mildtsmagende miso
		Natron
		Plastposer til opbevaring af bladgrønt
		Rødvin (til lammeskank)
		Valleproteinpulver, 100 %, eller æggehviteproteinpulver, 100 % (uden tilsat sukker eller kunstige tilsætningsstoffer)
		Vaniljeessens, ægte (uden tilsat sukker)
Olie, eddike m.m.		
		Eddike, hvidvins- (køb dobbelt portion, hvis hvidvinseddiken ønskes brugt i stedet for andre eddiketyper)
		Eddike, ris-, ukrydret
		Eddike, rødvins- (kan erstatte hvidvinseddike)
		Eddike, æble- (kan erstatte hvidvinseddike)
		Ekstra-jomfruolivenolie
		Hørfrøolie (eller brug ekstra-jomfruolivenolie som alternativ)
		Neutralt smagende olie som fx tidselolie eller avocadoolie
		Sesamolie, ristet
		Sojasauce eller hvedefri tamari
Tørrede bælgfrugter og kornprodukter		
		Brune ris
		Byg
		Grov bulgur
		Hirse
		Knækket havre
		Quinoa
		Røde linser (eller evt. brune eller grønne linser)
Dåsebønner og andre varer på dåse eller glas		
		Bønner, cannellini eller andre hvide bønner, a 400 g
		Bønner, kidney, a 400 g

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR	DET HAR JEG ✓	VARE
		Bønner, pinto, a 400 g
		Bønner, sorte, a 400 g
		Chilier, milde grønne
		Drueagurker, dildsyltede (uden tilsat sukker)
		Kalamataoliven eller andre oliven, udstenede
		Kikærter, a 400 g
		Kokosmælk, usødet (ikke light-udgaven), a 400 ml
		Marinara-sauce (italiensk pastasauce, uden tilsat sukker)
		Salsa
		Sennep, dijon- eller brun
		Tomater, fire-roasted/grillede eller almindelige hakkede, a 400 g
		Tomater, hakkede, a 400 g
		Tomatpasta, a 70 g eller 140 g
Kosttilskud (om ønsket)		
		D3-vitamin
		Fiskeolie (en god kilde til omega-3 fedtsyrer)
		Probiotika

INDKØBSLISTE, DU SELV KAN UDFYLDE – LETTERE FORDÆRVELIGE MADVARER

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR	DET HAR JEG ✓	VARE	
Proteiner			Vegetarisk version
		Fisk, hvid (torsk, kuller, kulmule eller anden hvid fisk i fileter) Køb frisk fisk dagen inden, den skal bruges, eller køb frossen fisk, og optø i køleskabet aftenen før.	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Kalkunbacon	Tempeh (ren sojabønne-) eller vegetarisk pålæg
		Kyllingelår (hele eller overlår, med ben og skind)	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Kyllingeoverlår (udbenede, uden skind)	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Laks, frisk eller eventuelt frossen	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Laks, på dåse (213 g netto)	Ekstra fast tofu
		Laks, røget, i skiver	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Lammeskanke	Tempeh (ren sojabønne-) eller ekstra fast tofu
		Oksekød, hakket, 8-10 %	Tempeh (ren sojabønne-)
		Oksekød, mørbrad eller andre steakudskæringer efter ønske	Tempeh (ren sojabønne-)
		Oksekød, til gryderetter, fx oksetykkam, -bov eller mellemskært	Ekstra fast tofu
		Pålæg, kød	Vegetarisk pålæg
		Sardiner på dåse (med ben og skind)	Frisk mozzarella
			Tofu, ekstra fast
		Æg, store	
Mejeriprodukter og vegetabiliske alternativer			Vegetarisk version
		Blåskimmelost, mild, til at smuldre	
		Cheddarost, revet	
		Cremefraiche	
		Emmentaler eller anden ost til snacks	
		Flødeost	
		Hytteost	
		Mozzarella, frisk	
		Mozzarella, revet	
		Ost til snacks	
		Parmesan, revet	

MÆNGDE, JEG HAR BRUG FOR	DET HAR JEG ✓	VARE	
		Piskefløde	Kokosmælk på dåse
		Ricottaost	
		Smør	Kokosolie
		(Brug eventuelt sødmælk)	Mandelmælk eller sojamælk (usødet)
		(Brug eventuelt sødmælk)	Sojamælk, usødet
		Sødmælksyoghurt naturel, græsk, usødet	
Frugt			
		Bananer	
		Citroner	
		Druer	
		Frugt: jordbær, blåbær, hindbær, brombær, ferskner, abrikoser, blommer, æbler, pærer eller andre af årstidens frugter (ikke tropiske)	
		Limefrugter	
		Mandariner, appelsiner eller klementiner	
		Rabarber	
		Æbler, pærer eller ferskner	
Grøntsager og friske krydderurter			
		Agurk	
		Auberginer	
		Avocadoer (eller køb færdiglavet guacamole)	
		Basilikum	
		Bladselleri	
		Blomkål	
		Broccoli	
		Champignoner (hvide eller brune) eller shiitake-svampe	
		Chilier, milde til middelstærke, fx Anaheim, poblano eller jalapeños	
		Courgetter	
		Dild	
		Fennikel	

