

# INKÖPSLISTA TILL ”BRA MAT ATT HA HEMMA”

## I SKAFFERIET:

Havregryn, müsli, knäckebröd, fullkornskex, pasta, ris, quinoa, couscous, bulgurvete, torkad frukt, mjöl, potatismjöl, kryddor, nötter, mandel, massor av örtekryddor, gul lök, potatis och morötter.

Konserver: tomatkross, majs, champinjoner, musslor, tonfisk, makrill i tomatsås, bönor, kikärtor, vita bönor i tomatsås, soppor och fiskbullar i sås.

Färsk frukt samt grönsaker.

## I KYLEN:

Mjöl, juice, fil/yoghurt, smör, sardiner, kaviar, ost, leverpastej, ägg, påläggs-skinka, soja, vinäger, ketchup, senap, messmör, smörgåsmargarin, rapsolja, olivolja, jordnötssmör, tomat och paprika.

## I FRYSEN:

Bröd, grönsaker, (t.ex. wokblandningar, ärter, majs och paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli), räkor, köttbullar, köttfärs, fiskblock, portionsbitar av lax, kycklingfilé, bär, hemlagad mat fryst i portionsförpackningar.

