

Minimats Shoppinglista

7 olika rätter + klämmisar - från 6 månader

Protein:

Kycklingfilé
Torskfilé
Blandfärs/Nötfärs
Ägg

Kolhydrater:

Couscous
Quinoa
Potatis
Pasta

Mejerivaror:

Grädde
Osaltat smör
Flytande rapsolja/smör
Turkisk/Grekisk yoghurt

Grönsaker:

Paprika
Selleri
Gul lök
Vitlök
Morötter
Champinjoner
Zucchini
Aubergine

Övriga "Torrvaror":

Krossade tomater
Tomatpuré
Kokosmjök
Rapsolja
Kokosolja

Frysta grönsaker/örter/bär:

Ärtor
Dill
Persilja
Basilika
Timjan
Hallon
Blåbär
Mango
Björnbär

Kryddor:

Oregano
Svartpeppar
Gul curry
Vitpeppar

Frukt:

Äpple
Päron
Banan
Kiwi
Torkad aprikoser
Torkade plommon
Avocado

Att shoppa efter rätter:

Kycklingrätter:

(En rätt med couscous och gul curry / en med pasta basilika och champinjoner)

Kycklingfilé
Frost Basilika
Pasta/couscous
Gul lök
Tomatpuré
Morot
Grädde
Osaltat smör/rapolja
Champinjoner
Vitlök
Gul curry
Champinjoner

Torskrätter:

(En rätt med torsk och ärtor / en med torsk och äggsås)

Frost torskfilé
Frost dill
Frost persilja
Frysta ärtor
Potatis
Grädde
Ägg
Vitpeppar

Kötträtter:

(En spaghetti & köttfärsås / en med aubergine och quinoa / en med zucchini och pasta)

Valfri köttfärs (bland/nöt)
Krossade tomater
Oregano
Frost basilika
Frost timjan
Champinjoner
Paprika
Morot
Selleri
Gul lök
Vitlök
Aubergine
Zucchini
Pasta
Quinoa
Svartpeppar

Klämmisar:
(det här är bara förslag på ingredienser)

Turkisk/grekisk yoghurt
Kokosmjök
Kokosolja
Hallon
Blåbär
Mango
Björnbär
Äpple
Päron
Banan
Kiwi
Torkad aprikoser
Torkade plommon
Avocado