

Familjecentralens matkasse

Inköpslistan

Veckomeny 1:

- Gul lök, 4 st
- Röd lök eller silverlök, 1 st
- Purjolök, 2 st
- Vitlök, 1-3 klyftor
- Röd eller gul paprika, 3-4 st
- Rucolasallad, 1 näve
- Champinjoner, färska, ca 6 st
- Morot, 3 st
- Citron, 0,5
- Potatis, 1,3 kg
- Broccoli, 250 g
- Färsk basilika/ Oregano/
Alternativt torkad, 1 tsk

- Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- Tonfisk i olja, 2 burkar
- Soltorkad tomat, ca 3-4 st
- Svarta oliver, 1/2 burk
- Quinoa, röd/ Fullkorns Bulgur/
Mathavre till 4 portioner
- Tagliatelle, 250 g okokta
- Ströbröd/ Havregryn, 1 dl
- Kokta kikärter, 1 pkt
- Röda linser, färdigkokta, 1 pkt
(ca 290g)

- Kycklingfiléer, 2 stora till 4 portioner
- Kallrökt lax/ stekta laxbitar, 250g
- Ägg, 1 st

- Naturell yoghurt, 3% fett
- Matlagingsgräddor/
Havregräddor, 2dl
- Färdig ostsås, 1-2 pkt/ (hemlagad)
- Fetaost, 1 pkt
- Ost, riven 1,5 dl

- Kryddor, örter,
Matfett, redning mm:**
- Curry
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Cayennepeppar
- Maizena, 2 msk
- Färsk eller fryst basilika/ basilikaolja
- Tonfisk i olja, 2 burkar
- Rapsolja eller olivolja

- Att servera till:**
- Broccoli
- Kräftsstjärtar/ Råkor
- Matyoghurt

- Ris eller Pasta
- Tagliatelle
- Potatis
- Bröd
-

Veckomeny 2:

- Gul lök, 4 st
- Vitlök, 5 klyftor
- Morot, 5 st
- Palsternacka, 1 st
- Rotselleri, 1 bit
- Färsk persilja
- Färsk ingefära, ca 2 cm
- Äpple, 2 st

- Buljong, 2 tärningar
- Köttbuljong, 1 tärning
- Fiskbuljong, 2 tärningar
- Tomatpuré, 0,6 dl
- Krossade tomater, 3 pkt (à 400 g)
- Pesto, 0,5 dl
- Svarta oliver, 1 dl
- Soltorkad tomat, ca 8 st
- Lasagneplattor, 8 st

- 400-500 g lax
- Nötfärs, 500 g
- Råkor/ Musslor (frysta eller i lake)
- Sejfilé, 400 g
- Kycklingfilé, 400 g

- Naturell keso, 1 burk (250g)
- Mjök (0,5%, 1,5% fett) 1
- Matlagingsgräddor, 2,5 dl
- Ost, riven 2 dl

Kryddor, örter, Matfett, redning mm:

- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Oregano, torkad
- Basilika, torkad
- Rosmarin, torkad
- Sojasås
- Tabasco
- Vetemjöl
- Maizenamjöl
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja

Att servera till:

- Morot, rårvin
- Sallad till rotfruktslasagne

- Potatis/ Ris/ Pasta
- Fullkornspasta
- Bröd
-

Veckomeny 3:

- Potatis, 16 st
- Purjolök, 3 st
- Gul lök, 1 st
- Vitlök, 5-6 klyftor
- Morot, 9 st
- Rotselleri, 1 bit, ca 150 g
- Vitkål, 200 g
- Citron, pressad
- Färsk persilja

- Gröna sojaböner(frysta, förvällda), 2-3 dl

- Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- Buljong(till korv- och rotsaksgröta),
1 tärning
- Röda linser, torkade, 2 dl
- Pasta Penne/ Pasta Skruvar, 1 pkt
- Krossade tomater med basilikasmak,
1 pkt (à 400 g)
- Krossade tomater, 1 pkt (à 400 g)
- Vitt bröd, 1-2 skivor

- Fiskfilé, 800-1000 g, färsk eller fryst
- Köttfärs, 400 g/
Quorn-, Soja- eller Kycklingfärs
- Mager korv, 200 g 1

- Lätt crème fraiche, ca 0,5 dl
- Ost (17%), riven 100-150 g 1

Kryddor, örter, Matfett, redning mm:

- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Lagerblad, 5 st
- Paprikapulver
- Örtkryddor, torkad
- Timjan, torkad
- Basilika, torkad
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja
- Aluminiumfolie
- Rödvinvinäger

Att servera till:

- Frysta ärtor, majs och paprika
- Sallad till fisk med frasigt täcke
- Potatis/ Ris
- Bröd
-


Familjecentralens matkasse



Veckomeny 4:

- Gul lök, 1 st
- Purjolök, 1 st
- Vittlök, 2 klyftor
- Potatis, 8-10 st
- Palsternacka, 500 g
- Paprika, 2 st
- Morot, 2-3 st

- Wokgrönsaker, frysta, 400 g
- Lingon, frysta, 1 dl

- Köttbuljong, 1 tärning
- Buljong (till köttfärs), 1 tärning
- Kikärtor, färdigkokta 1 pkt
- Krossade tomater, 1 pkt (å 400 g)

- Vit fisk, fryst, 400g
- Nötfärs, 350 g 
- Mager korv, g
- Ägg, 1 st
- Renskav/ Viltskav, fryst, 2 frp (ca 480 g)

- (Matlagingsgrädde, 2,5 dl/
Lätt crème fraiche, 1 dl)
- Ost (17%), riven g 
- Messmör
- Matlagingsgrädde/
Havregrädda, 2dl
- Mjök (0,5%, 1,5% fett), 2 dl 

Kryddor, örter,

Matfett, redning mm:

- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Curry
- Enbär
- Sojasås
- Vetemjöl (till panering)
- Ströbröd (till panering)
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja
- Tomatpuré, 2 msk
- (Persilja)

Att servera till:

- Ris
- Ris/ Couscous/ Bulgur
- Potatis/ Potatismos
- Sweet chilisås
-


Veckomeny 5:

- Gul lök, 2 st
- Röd lök, 1 st
- Purjolök, st
- Vittlök, 4 klyftor
- Tomater, 2-3 st
- Salladshuvud, 1 st
- Paprika, 1 st
- Citron, 1 st
- Dill eller persilja, färsk eller fryst
- Pepparrot, riven, 1-2 msk
- Avokado, 2 st

- Gröna ärter, frysta, 600g
- Majs, 1 förp
- Oliver, 1 förp
- Tacosås, 1 förp

- Fiskbuljong, 1 tärning
- Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- Krossade tomater, 1 pkt (å 400 g)
- Mjuka tortillabröd, 1 förp

- Vit fisk, färsk eller fryst, 400-600g
- Fiskfilé av hoki, sej eller spätta, 400 g
- Nöt- eller blandfärs, 400-450g
- Vegetarisk färs (soja eller quorn), 1 förp
- Ägg, 1 st

- Ost (17%), 2 dl riven g 
- Gräddfil, 1-2 dl
- Mjök eller matlagingsgrädde, 1 dl
- Mjök, 3,5 dl

Kryddor, örter,

Matfett, redning mm:

- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Fransk senap, 2 msk
- Curry, 1 msk
- Dragon, 1 tsk
- Chilipulver
- Spiskummin
- Vetemjöl, 3 msk
- Havregryn eller ströbröd, ¼ dl
- Potatismjöl, 1 msk
- Basilika eller rosmarin, 1 tsk
- Flytande margarin, 1-2 msk
- Rapsolja eller olivolja
- Tomatpuré

Att servera till:

- Kokt potatis, potatismos eller ris
- Bröd
- Gröna ärter, broccoli eller haricot verts
-