



## Indkøbsliste

### FERSKVARE OG KOLONIAL:

- 1 grillet kylling eller 4 stegte kyllingebryster
- 100 g røget skinke
- 500 g faste fiskefileter, fx sej
- 350 g varmrøget laks
- 600 g kyllingefilet
- 1 dl revet ost
- 100 g revet ost (17%)
- 1 pk. haloumi-ost
- 100 g smørbar gedeost
- let mayonnaise
- 3 dl couscous
- 3 dl bulgur
- 300 g spaghetti
- sultanosiner, ½ dl
- 2 dåser majs, (à 340 g)
- 4 saltgurker
- 6 burgerboller
- rugbrød

### GRØNT:

- 300 g squash
- 1 pose babyspinat (80 g)
- 1 pose rucola (80 g)
- 2 hvidløg
- 3 citroner
- 2 peberfrugter
- 1 bundt persille
- 9 forårsløg
- 1 bakke karse
- 3 tomater
- 4 bagekartofler
- 15 sukkerærter
- 25 g sukkerærtespiner
- 1 appelsin
- frisk timian

### DU SKAL OGSÅ BRUGE:

- rapsolie, olivenolie og citronolie
- salt og peber til kværn
- rasp
- dijonsennep
- flydende honning

**Kopier  
ugeplanen,  
eller print den  
ud fra**

[www.spisbedre.dk](http://www.spisbedre.dk)