

Inköpslista – två personer

Lagomveckan för måndag t.o.m. torsdag

1 avokado
12 ägg
1 liter 3 % naturell yoghurt (alt sojayoghurt)
200 g valfria nötter
10 buljongtärningar
400 g getost
2 burkar makrill alt. tonfisk
1 liten burk Coleslaw (om du inte vill gör den själv på riven vitkål, morot, majonnäs och frans senap)
1 grillad kyckling (om du inte vill tillaga den själv)
200 g kallrökt lax
200 – 300 g korv med hög kötthalt
blomkål (litet huvud)
600 g Quornfärs (två påsar)
700g krossade tomater (ca två burkar)
75 g färskost (alt getost)
1 zucchini
1 ask körsbärstomater (250 g)
1 purjolök
1 kruka dill
2 gula lökar
2 röda lökar
4 stora paprikor
7 tomater
1 gurka
1 isbergssalladshuvud
½ liter champinjoner
1 vitlök
5 dl sojagrädde(alt matlagningsgrädde) till matlagning
5 dl sojagrädde till kaffet (alt 2 liter mellanmjölk)
Tomatpuré
Wasabi (en japansk krydda som påminner om pepparrot)
Majonnäs

Bra om du har hemma: fransk senap, tabasco, sambal olek, ingredienser så du kan göra en valfri måltidsdryck som t.ex citron, lime, ingefära, mynta, frysta bär eller det du föredrar i ditt vattenglas.