

OSTOSLISTA - VIIKKO 1

Hedelmät ja vihannekset

4 banaania
1 pakkaus marjasekoitusta
1 limetti
1 sitruuna
2 pakkausta lehtikaalia
3 pakkausta salaattisekoitusta
1 pakkaus versoja
Tuoretta persiljaa
2 keskikokoista perunaa
3 punaista paprikaa
1 vihreä paprika
1 parsakaali
1/2 kurkku
2 porkkanaa
2 sellerinvartta
1 dl herneitä
1 kesäkurpitsa
1 pakkaus kirsikkatomaatteja
2 herkkusientä
Kevätsipulia
2 punasipulia
3 keltasipulia
1 pakkaus pakastettuja herneitä ja porkkanoita

Munat, lihat ja merenelävät

9 kananmunaa
840 g kananrintaa
224 g naudan jauhelihaa
200 g kinkkua
300 g katkarapua
330 g seitiä
2 purkkia tonnikalaa

Viljat ja palkokasvit

Granolaa ilman lisättyä sokeria
Basmatiriisiä
336 g täysjyväriisipastaa
1 purkki kikherneitä
1 pakkaus kaurahiutaleita

Maitotuotteet

1 pakkaus mozzarellaa

Leivontaan

Maapähkinävoita
Hunajaa
Pieni pakkaus suklaata (tarvitset 2 rkl verran, sulatettuna)

Lisukkeet

1 pullo oliiviöljyä
1 pullo avokadoöljyä
1 pullo seesamiöljyä
1 purkki kookosöljyä
1 litra makeuttamatonta mantelimaitoa
1 purkki pestoa
1 pakkaus tomaattimurskaa
1 pakkaus siemensekoitusta
Tamari-kastiketta
1 pakkaus kevytmajoneesia
Dijonsinappia

Yrtit ja mausteet

Suolaa ja pippuria
Savupaprikajauhetta
Chilijauhetta
Italialaista mausteseosta

Lisäksi

4 dl kookosjugurttia
Suklaanmakuista proteiinijauhetta

OSTOSLISTA - VIIKKO 2

Hedelmät ja vihannekset

- 6 banaania
- 7 omenaa
- 10 dl pakastettuja mansikoita
- 5 dl tuoreita mansikoita
- 4 avokadoa
- 1 limetti
- 2 pakkausta pinaattia
- 1 jäävuorisalaatin pää
- Tuoretta korianteria
- 2 keskikokoista bataattia
- ½ l pieniä perunoita (esim. uusia perunoita)
- 1 punainen paprika
- 2 parsakaalia
- 5 dl vihreitä papuja
- 2½ dl herneitä
- 4 porkkanaa
- 1 kesäkurpitsa
- 1 sellerinvartta
- 1 punasipuli
- 1 pieni keltasipuli
- 1 pakkaus pakastettuja herneitä ja porkkanoita

Munat, lihat ja merenelävät

- 480 g kananrintaa
- 620 g naudan jauhelihaa
- 250 g lohifilettä
- 300 g katkarapua
- 180 g savulohta

Viljat ja palkokasvit

- 1 pakkaus täysjyväpaahtoleipää
- 1 pakkaus kvinoaa
- 1 pakkaus riisiä
- 1 pakkaus mustapapuja
- 2 pakkausta kikherneitä
- 1 pakkaus maissia

Maitotuotteet

- 1 pakkaus vuohenjuustoa

Pähkinät ja siemenet

- Seesaminsiemeniä

Leivontaan

- 1 pakkaus cashewvoita
- 1 pakkaus suklaahippuja
- Vaahterasiirappia
- Vaniljauutetta
- Hunajaa

Lisukkeet

- 1 l makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 pakkaus tomaattimurskaa
- 1 pullo kookosaminoita
- 1 pullo balsamiviinietikkaa

Lisäksi

- Vaniljanmakuista proteiinijauhetta