

I SKAFFERIET:

- ☐ Havregryn
- ☐ Müsli utan tillsatt socker
- ☐ Knäckebröd
- ☐ Fullkornskex
- ☐ Pasta (Fullkornspasta eller färsk)
- ☐ Ris
- ☐ Quinoa
- ☐ Couscous
- ☐ Bulgurvete
- ☐ Torkad frukt
- ☐ Mjöl (Vete till redningar. Fullkornsmjöl till bakning)
- ☐ Kryddor
- ☐ Massor av örtekryddor
- ☐ Nötter och mandel naturell utan salt
- ☐ Gul lök
- ☐ Potatis
- ☐ Morötter

Konserver/pappkartonger:

- ☐ Tomatkross utan citronsyra
- ☐ Majs
- ☐ Champinjoner
- ☐ Musslor
- ☐ Tonfisk
- ☐ Makrill i tomatsås undvik citronsyra
- ☐ Bönor (utan tillsatt socker)
- ☐ Kikärter
- ☐ Soppor (Gärna ekologiska)
- ☐ Fiskbullar i sås.
- ☐ Färsk frukt gärna närodlat, bananer ekologiska
- ☐ Grönsaker gärna närodlat

I KYLEN:

- ☐ Mjölk (Mellanmjölk eller magrare)
- ☐ Juice (Sparsamt men valfri)
- ☐ Fil/yoghurt (Fett 3% eller magrare, ej tillsatt socker)
- ☐ Smör
- ☐ Sardiner
- ☐ Kaviar (MSC märkt)
- ☐ Ost (ca 25-30% fett)
- ☐ Leverpastej
- ☐ Ägg
- ☐ Påläggsskinka
- ☐ Soja
- ☐ Vinäger kan dock stå i skafferiet
- ☐ Ketchup
- ☐ Senap
- ☐ Messmör
- ☐ Smörgåsmargarin
- ☐ Rapsolja
- ☐ Olivolja
- ☐ Jordnötssmör
- ☐ Tomat smakar bättre när den inte är kall, klarar sig utanför kylan
- ☐ Paprika

I FRYSEN:

- ☐ Bröd (Fibrer över 5-6g/100g och sockerarter under 5 g/100g.)
- ☐ Grönsaker, (t.ex. wokblandningar, örter, majs och paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli)
- ☐ Räkor
- ☐ Köttbullar
- ☐ Köttfärs
- ☐ Fiskblock
- ☐ Portionsbitar av lax
- ☐ Kycklingfilé
- ☐ Bär
- ☐ Hemlagad mat fryst i portionsförpackningar.