

Den hälsosamma HANDLINGSLISTAN

För att enkelt kunna laga hälsosam mat



Färsk frukt och grönsaker

- Frukter – olika sorter
- Grönsaker – olika sorter
- Rotfrukter – t.ex. morot, kålrot, palsternacka
- Lök – gul/röd/vitlök, purjolök

Mejeri – välj alltid nyckelhålsmärkt



- Keso, kvarg eller vegetabiliska alternativ
- Lätt Crème fraiche/matlagingsgrädde/vegetabiliska alternativ
- Lättmjölk/Fil/yoghurt/vegetabiliska alternativ
- Mager ost – hårdost eller bredbar

Konserver

- Tonfisk, makrill i tomatsås
- Bönor och linser – olika sorter
- Krossade/passerade tomater
- Champinjoner eller kantareller

Frysdisken

- Frys fisk/kyckling/skaldjur
- Frysta grönsaker – olika sorter och blandningar
- Frysta bär – olika sorter

Bröd, flingor och pasta

- Bröd både mjukt och hårt - Nyckelhålsmärkt
- Pasta/bulgur/cous cous - Nyckelhålsmärkt
- Flingor eller müsli - Nyckelhålsmärkt
- Havregryn

Övrigt

- Naturella nötter och frön t.ex. pumpakärnor, solrosfrö, sesamfrö
- Rapsolja/olivolja
- Ägg
- Sill
- Kryddor - färska, frysta, torkade och kryddpasta