

# GLØD OG GLÆDE MED RAW FOOD

## INDKØBSLISTE (FOR 2 PERS.) TIL UGE 1

Udprint denne liste og tag den med, når du handler ind til din første spændende uge med Raw Food. Med denne indkøbsguide ved du præcis, hvad du skal have, og det bliver både nemt og hurtigt at overskue hele ugens indkøb. Husk glæden og tilfredsheden ved at købe økologisk.

*NB! Husk, at du køber ind til en hel uge, og at dette første indkøb inkluderer en del basisingredienser til dit køkken.*

### Frugt og grønt

- 7 citroner
- 1 appelsin
- 44 æbler
- 11 agurker
- 13 avokadoer
- 10 røde peberfrugter
- 1 gul peberfrugt
- 5 squash
- 10 tomater
- 6 bakker cherrytomater
- 45 soltørrede tomater
- 3 store bundter bladselleri
- 5 poser spinat
- 1 broccoli
- 1 pose rødbeder
- 2 poser gulerødder
- 3 iceberg salathoveder
- 2 kålhoveder (f.eks. hvidkål eller spidskål)
- 1 rødkålshoved
- 1 fennikel
- 1 blomkålshoved
- 10 pastinakker
- 8 jordskokker
- 1 bakke brune champignon eller shitake svampe
- 1 pose friske/frosne ærter
- 2 majscolber eller 1 pose frosne majs
- 26 stk sorte oliven
- 1 løg
- 1 stort bundt forårsløg
- 2 hvidløg
- 1 frisk chili

### Krydderier

- 1 plante frisk dild
- 1 plante frisk mynte
- 2 planter frisk persille
- 3 planter frisk koriander
- 3 planter frisk basilikum
- 2 friske ingefærrødder

- 1 pose tørret stødt spidskommen
- 1 pose tørret kommen
- 1 glas tørret koriander
- 1 glas tørret cayennepeber
- 1 glas tørret ingefær
- 1 glas tørret chilipulver
- 1 glas tørret italiensk krydderi
- 1 stort glas tørret karrypulver

### Frø, kerner og nødder

- 150 g valnødder
- 150 g macadamianødder
- 200 g cashewnødder
- 225 g pinjekerner
- 250 g græskarkerner
- 500 g sesamfrø
- 1 kg solsikkefrø

### Olie

- 2 flasker olivenolie
- 2 flasker hørfrøolie
- Evt. 1 lille flaske græskarkerneolie

### Naturlige sødemidler

- 2 bakker/poser tørrede dadler (gerne medjool)
- 1 flaske/glas agavesirup
- 1 pose abrikoser
- 1 glas honning

### Diverse

- 1 pose kokosmel
- 1 flaske æblecidereddike
- 1 glas tahini
- 1 pose miso
- 2 poser nori sheets
- 1 lille dåse wasabi
- 6 stk rispapir (fås i thaisupermarkeder)
- 2 flasker tamarisauce
- 1 lille glas sennep
- Havsalt
- Sort peber

# GLØD OG GLÆDE MED RAW FOOD

## INDKØBSLISTE (FOR 2. PERS.) TIL UGE 2

Print - som i uge 1 denne liste ud og tag den med, når du køber ind. Du har nu allerede mere erfaring med ingredienserne til dit rå køkken, og indkøbene til denne uge vil være endnu nemmere for dig end første uge. (Hvis du ikke kan få friske krydderurter, kan de erstattes med tørrede.)

### Frugt og grønt

10 citroner  
3 limefrugter  
5 appelsiner  
52 æbler  
1 vandmelon  
1 honningmelon  
1 bakke friske jordbær  
1 lille ananas  
10 agurker  
16 avokadoer  
2 gule peberfrugter  
1 rød peberfrugt  
6 squash  
10 tomater  
15 soltørrede tomater  
2 bakker sherrytomater  
3 store bundter bladselleri  
1 lille salathoved  
1 hvidkålshoved  
1 spidskålshoved  
6 poser frisk spinat  
1 pose frosset spinat  
3 pastinakker  
2 poser gulerødder  
10 grønne asparges  
1 fennikel  
4 bakker brune champignon  
1 stor pose frosne majs  
1 lille pose friske ærter  
1 løg  
2 hvidløg

### Krydderier

1 plante frisk dild  
1 plante frisk mynte  
1 plante frisk timian  
2 planter frisk persille  
2 planter frisk basilikum  
2 planter frisk koriander

1 glas tørret oregano  
1 glas røde chiliflager  
1 glas tørret salvie  
1 frisk ingefærrod  
Lidt citrongræs

### Frø, kerner og nødder

500 g mandler  
100 g pekannødder  
200 g cashewnødder  
500 g solsikkefrø  
450 g valnødder  
375 g pinjekerner

### Olie

1 flaske olivenolie  
1 lille flaske macadamiaolie  
1 glas kokosolie  
2 flasker hørfrøolie

### Naturlige sødemidler

1 bakke/pose dadler (gerne medjool)

### Diverse

3 poser kokosmel  
1 glas mandelsmør  
1 glas rød karrypasta  
2 flasker tamarisauce  
Evt. 4 kaffir limeblade (fås i asiatiske supermarkeder)