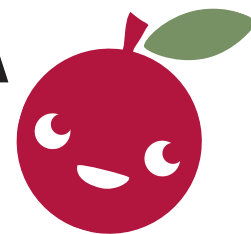


# MATKASSENS SHOPPINGLISTA



Bra mat startar i butiken. Med shoppinglistan kan du få tips och inspiration för hälsosamma och näringsrika inköp.

## GRÖNSAKER OCH ROTFUKTER

– färska, frysta, konserverade, torkade

Säsongens grönsaker och rotfrukter:

- Potatis
- Blomkål
- Broccoli
- Vitkål
- Grönkål
- Brysselkål
- Morot
- Palsternacka
- Rotselleri
- Kålrot
- Jordärtskocka
- Gul lök
- Röd lök
- Vitlök
- Purjolök
- Vaxbönor
- Spenatblad
- Huvudsallad
- Rucola
- Solrosskott
- Alfalfagroddar
- Ärtskott
- Fänkål
- Stjälselleri
- Majs
- Tomat
- Gurka
- Pumpa
- Squash/Zucchini/Okra
- Aubergine
- Paprika
- Chili
- Citron
- Lime
- Svamp
- Färsk örter (dill, gräslök, basilika, koriander, timjan mfl)

Frysta grönsaker (broccoli, ärter, gröna sojabönor, haricots verts, wokgrönsaker, spenat, majs, champinjoner, avokado, grönsaksblandning, örter mfl)

Krossade/ Passerade/ Hela tomater

Konserverade grönsaker (majs, ärter, kapris, sparris, kronärtskocka, bambuskott, vattenkastanjer, soltorkad tomat, svamp, syltlök, grillad paprika, kapris, cornichons mfl)

Syrade grönsaker (vitkål, kimchi mfl)

Torkad (svamp, paprika, chili, soltorkad tomat)

- .....
- .....
- .....

## FRUKT OCH BÄR

– färska, frysta, torkade

Säsongens frukt och bär:

- Äpple
- Päron
- Plommon
- Apelsin
- Clementin
- Grape
- Persika
- Nektarin
- Aprikos
- Kiwi
- Melon
- Björnbär
- Blåbär
- Lingon
- Jordgubbar
- Hallon
- Hjortron

Fryst frukt och bär

Torkad frukt och bär (äpple, päron, katrinplommon, aprikos, tranbär, blåbär mfl)

.....

## MATKORN, PASTA OCH RIS

- Mathavre
- Havreris
- Matvete
- Fullkorns-bulgur
- Bovete
- Quinoa
- Korngryn
- Fullkorns-couscous
- Durra
- Hirs
- Bönepasta
- Linspasta
- Fullkornspasta
- Fullkornsris
- Råris
- Svart ris
- Lins-, ärt- och kikärtsris
- .....

## FLINGOR, MÜSLI, GRYN, GRÖT

- Müsli
- Frukostflingor
- Havregryn
- Rågflingor
- Boveteflingor
- Helt bovete
- Korngryn
- Grötblandningar
- Havrekärnor
- Krossad råg
- Psylliumfrö (loppfrö)
- .....

## BRÖD

- Fullkornsbröd
- Surdegsbröd
- Knäckebröd
- .....

## BALJVÄXTER

– torkade, färdigkokta på tetra eller och frysta

- Bönor (vita, bruna och svarta bönor, grön sojaböna, cannelinibönor, kidneybönor, borlottibönor, black-eye, blandade bönor mfl)
- Linser (röda, gröna, svarta, bruna, gula mfl)
- Gula ärtor
- Kikärter
- Lupinböna
- .....

## FISK OCH SKALDJUR

– färsk, fryst och konserverad

Säsongens fisk och skaldjur:

- Lax
- Rökt eller gravad lax
- Torsk
- Sej
- Tilapia
- Makrill
- Rökt makrill
- Makrill i tomatås
- Inlagd sill
- Tonfisk i vakuumförp eller på burk
- Ansjovis
- Sardiner
- Räkor (färsk, fryst, i lake)
- Kräftstjärtar (fryst, i lake)
- Musslor
- Fiskpastej (av lax, tonfisk mfl)
- .....

## KÖTT OCH CHARK

– färsk, fryst och torkad

Säsongens kött:

- Kyckling
- Kalkon
- Nöt
- Fläsk
- Lamm
- Vilt
  
- Köttbullar
- Korv
- Blodpudding, blodkorv
  
- Kallskuret (kyckling, kalkon, skinka)
- Leverpastej
- .....

Välj gröna nyckelhålet!



Mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett

## VEGETARISKA ALTERNATIV

– av ärtor, linser, soja, quorn mfl

- Vegofärs
- Vegobitar
- Vegofiléer
- Vegokorv
- Vegobullar, grönsaksbiffar, grönsakspuckar, falafel mfl: .....
- Tofu
- Hummus eller annan vegetarisk pastej: .....
- .....

## ÄGG

- .....

## MEJERI

- Mjök
- Fil
- Yoghurt, naturell
- Keso
- Kvarv
- Matlagingsgräde
- Creme fraiche (5-17% fett)
- Gräddfil
- Matyoghurt (0-10% fett)

- Vegetabilisk dryck av havre, soja, ärtor mfl (berikad med vitaminer och mineraler)
- Vegetabilisk gurt på havre, soja mfl (berikad med vitaminer och mineraler): .....
- Vegetabilisk gräde av havre, soja mfl: .....
- Hårdost: .....
- Mjukost: .....
- Färskost: .....
- Vegetabiliska alternativ till ost: .....

## FETT

- Smörgåsfett: .....
- Rapsolja
- Olivolja
- Flytande matfett: .....
- Nötter
- Jordnötssmör (osötad)
- Pumpakärnor
- Solrosfrö
- Melonkärnor
- .....

## SMAKSÄTTARE

- Citron/ Citronsajt på flaska/ Lime/
- Färs ingefära
- Vinäger
- Sweet chilisås, Ostronsås, Ketchup, Sambal oelek m fl
- Tomatpuré
- Fransk senap
- örter (torkade, färsk)
- Buljongtärningar
- Sardeller
- Tapenad, Pesto, Ajarv relish, Creme på kronärtskocka, Tomatkräm m fl
- Majonnäs
- Sallads-/ hamburgerdressing
- Såser

- Kakaopulver
- Äkta vanilj/ vaniljpulver
- .....

## FÄRDIGLAGAD MAT

– fryst, butikstillagad, färsk, kylvara och konserverad

- Nyckelhålmärkta frysta färdig-rätter (laxpytt, pyttipanna, lasagne, pastarätter, bowls, fiskgratänger, soppor): .....
- Butikstillagad (sill, skaldjursröror, kyckling, potatis, lasagne, rotfrukter, wraps, picklade grönsaker): .....
- Soppor och grytor (ärtsoppa på rulle och konservburk, fisksoppa, vegetarisk gulasch, tomatsoppa, mfl): .....
- Sushi
- Salladsbar
- .....

## SNACKS

- Naturella eller rostade nötter
- Naturella eller rostade frön (pumpaströ, solrosfrö mfl)
- Rostade kikärter
- Rostade bönor
- Gröna sojabönor
- Popcorn
- Rotfrukter och grönsaker med dipp
- Torkad frukt (äpplen, päron mfl)
- .....

## ÖVRIGT

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Se gärna filmen Butiksvarvet om bra mat och smarta inköp!



[vgregion.se/matkassen](https://vgregion.se/matkassen)



Ta gärna hjälp av WWF:s fiskguide för hållbara val av fiskprodukter.

Ta gärna hjälp av WWF:s köttguide för hållbara val av köttprodukter.

Ta gärna hjälp av WWF:s vegoguide för hållbara gröna val.

Välj gröna nyckelhålet!  Mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett