



Vecka 1

4 portioner / 7 middagar

Nedan har vi sturt upp en inköpslista för din första veganvecka! Vi utgår från att du har basvaror som olja, salt och peppar hemma. Allt annat listar vi nedan. Glöm inte att komplettera med frukostmat och mellanmål.

När vi kollade med våra följare om matvanor visade det sig att en större majoritet äter lunch ute eller på skolan och att det är middag de flesta lägger störst fokus på. Dessutom var det många som gillade att få mat över under middagen och göra matlåda. Därför valde vi att fokusera på middagar.

Det är svårt att göra en inköpslista som ska passa olika individer och familjekonstellationer men vi har sammanställt 7 middagar med 4 portioner för varje dag. Bor du själv eller är ni färre eller fler än 4 i hushållet? Se då till att anpassa mängderna eller gör matlådor av samma rätt. Lycka till!

Frukt och grönt

- 3 gul lök
- 2 krukor koriander
- 1 grön chili
- 1 röd chili
- Vitlök
- En stor bit ingefära, går bra med fryst
- 1 lime
- 4 sötpotatisar
- 1 paprika
- 2 mogna avokado, går bra med fryst
- 140 g ruccola

Skafferi

- Tomatpuré
- Ris
- Pasta, valfri sort
- 2 förpackningar 400 ml kokosmjölk
- 400 g krossade tomater
- Röda linser
- Grönsaksbuljong
- Grön currypasta
- Japansk soja
- Jordnötssmör
- Hoisinsås
- Sambal oelek
- Limejuice
- 50 g jordnötter
- Kala namak salt
- Paprikapulver

Kyl

- 230 g färsk pajdeg, vegansk
- 200 g smältbar vegansk ost
- 1 l växtbaserad grädde
- 2 förpackningar 400 g extra hård tofu
- 500 g vegokorv
- 90 g vegansk parmesan

Frys

- 400 g spenat
- 320 g vegobitar, det går bra att ersätta med tofu, tempeh eller kikärter
- 200 g tzay-filéer