

Vecka 1

4 portioner / 7 middagar

Nedan har vi styrt 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.

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

- 6 gul lök
- 1 kruka koriander
- 1 röd chili
- Vitlök
- En bit ingefära, går bra med fryst
- 1 lime
- 4 sötpotatisar
- 1 paprika
- Ruccola

Skafferi

- Tomatpuré
- Soltorkad tomatkräm (finns färdig, eller så mixar du bara soltorkade tomater i olja)
- Ris
- Pasta, valfri sort
- Pasta penne eller fusilli med ca 11 minuters koktid
- 400 ml kokosmjölk
- 2 x 400 g krossade tomater
- Röda linser
- Grönsaksbuljong
- Grön currypasta
- Japansk soja
- Jordnötssmör
- Hoisinsås
- Sambal oelek
- Inlagda jalapeños
- Limejuice
- 50 g jordnötter
- Kala namak salt
- Paprikapulver
- Torkad basilika

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
- Mjölkfritt margarin

Frys

- 400 g spenat
- 400 g formbar vegofärs
- 320 g vegobitar, det går bra att ersätta med tofu, tempeh eller kikärter
- 1 påse Oumph The Chunk