**Søjlerne**

1. Friske råvarer
2. Køleskab med friske råvarer, mejeriprodukter, rester
3. Frostvarer
4. Mel, gryn, ris, pasta, korn, nødder, frø og kerner
5. Tørret frugt, grønt, svampe, bønner mm.
6. Bagværk
7. Henkogt/syltet
8. Olie, eddike, Soya mm. til dressing
9. Konserves
10. Krydderier

* Forbered dine egne ’halvfabrikata’ og frys ned i små portioner, som fleksibelt kan bruges i forskellige retter.
* Køb stort, frys ned i mindre portioner.
* Lav store portioner mad, som kan fryses ned i mindre enheder, som kan indgå i forskellige retter.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Friske råvarer | Mine varer | Notater |
| Frisk krydderi |  |  |
| Frugt |  |  |
| Grøntsager |  |  |
| Krydderurter i potte eller have |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Kølevarer | Mine varer | Notater |
| Fisk og skaldyr |  |  |
| Fiskepålæg |  |  |
| Frisk Pasta og gær |  |  |
| Frugt og grøntsager |  |  |
| Frugtjuice og -saft |  |  |
| Kød |  |  |
| Kødpålæg |  |  |
| Kål |  |  |
| Løg |  |  |
| Mælkeprodukter |  |  |
| Rodfrugter |  |  |
| Rodknolde |  |  |
| Salat og bladgrønt |  |  |
| Squash- og græskar |  |  |
| Stængelgrøntsager |  |  |
| Æg |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Frostvarer | Mine varer | Notater |
| Bælgfrugter |  |  |
| Dej |  |  |
| Diverse |  |  |
| Fisk og skaldyr |  |  |
| Frugt/Saft |  |  |
| Grøntsager |  |  |
| Krydderurter |  |  |
| Kød |  |  |
| Mælkeprodukter |  |  |
| Røde ris/vilde ris |  |  |
| Tilberedte retter med kød og/eller grøntsager |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4. Mel, gryn, ris, korn, pasta, frø, m.m.** | **Mine varer** | **Notater** |
| **Bage- og sylteingredienser** |  |  |
| **Frø** |  |  |
| **Kaffe** |  |  |
| **Kornprodukter** |  |  |
| **Nødder** |  |  |
| **Te** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Tørret frugt, grønt, svampe | Mine varer | Notater |
| Frugt |  |  |
| Rodfrugtchips |  |  |
| Svampe |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Bagværk** | **Mine varer** | **Notater** |
| **Boller** |  |  |
| **Kiks** |  |  |
| **Knækbrød** |  |  |
| **Rugbrød** |  |  |
| **Større brød** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Henkogt, syltet | Mine varer | Notater |
| Diverse |  |  |
| Frugt |  |  |
| Grøntsager |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Olie, eddike, soya m.m.** | **Mine varer** | **Notater** |
| **Diverse** |  |  |
| **Olie** |  |  |
| **Saucer og tilbehør** |  |  |
| **Vineddike** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Konserves** | **Mine varer** | **Notater** |
| **Diverse** |  |  |
| **Fiskekonserves** |  |  |
| **Frugt** |  |  |
| **Grøntsager** |  |  |
| **Kødkonserves** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Krydderier** | **Mine varer** | **Notater** |
| Diverse |  |  |
| Pulver og/eller hele krydderier |  |  |
| Salt |  |  |
| Sukker |  |  |
| Tørrede krydderurter |  |  |