

# Indkøbsliste

## MEJERIPRODUKTER

- Æg
- Mælk
- Yoghurt
- Smør
- Skæreost
- Ost
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## VARER TIL KØKKENSKUFFEN

- Mel
- Sukker
- Salt
- Peber
- Pasta
- Tomatsovs
- Bønner på dåse
- Müsli
- Havregryn
- Brød
- Vaniljesukker
- Bagepulver
- Sirup
- Krydderier
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**ADHD  
og livet**

# Indkøbsliste

## KØD, FISK ELLER VEG.

- Kylling
- Fisk
- Kød
- Pølse
- Kød pålæg
- Frikadeller
- Tofu
- Bønner
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## FRUGT OG GRØNT

- Appelsin
- Banan
- Pære
- Vindruer
- Bær
- Salat
- Peberfrugt
- Agurk
- Tomat
- Rødbeder
- Avocado
- Broccoli
- Blomkål
- Svampe
- Løg
- Hvidløg
- Kartoffler
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**ADHD  
og livet**

# Indkøbsliste

## DIVERSE

- Tandbørste
- Tandtråd
- Bodyshampoo
- Shampoo
- Balsam
- Hårvoks
- Ansigtsrens
- Hygiejnebind
- Tamponer
- Tandtråd
- Deodorant
- Vatrundeller
- Vatpinde
- Hårvoks
- Håndsprit
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ANDET

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**ADHD  
og livet**