

- * FALU rågrut(knäckebröd)
- * Philadelphia Naturell 200 gram
- * minst 3 cocktailtomater
- * 1 gul lök
- * 1 potatis
- * broccoli, finns inplastat, en stam med buketter
- * Lätt Crème Fraiche(ekologisk lätt crème fraiche, 15%)
- * Bregott(smör)
- * Lättfil(Arla, eko Lätt A-FIL, 0,5% fett)
- * 1 äpple
- * grönsaksbuljong(tärningar)
- * (1 ägg och kaviar om du är en man)
- * grönt te är bra att ha hemma liksom kaffe