

Bodybuilding.dk's Tilbudsguide uge 3



Det er dyrt at leve som BB'er, men BB.dk vil give jer brugere lidt hjælp. I denne PDF vil du finde uges gode tilbud i de forskellige butikker i landet.

- Prisen i parentes er kilo- eller literpris.
- Tilbud som jeg har bedømt som værende ekstra gode, er markeret med **rød**.
- Økovarer, hvis der er nogen, er markeret med **orange**
- Eventuelle tilbud med bestemt tidsgrænse (fx søndagstilbud) er markeret med **blå**



Kød, fisk og æg:

Ocean Finest tun på dåse. I vand eller olie - 5 kr pr dåse *Kun mandag 16/1*

3 pakker hakket økologisk oksekød 3-7% fedt - 100 kr

300 øko koteletter - 2 pakker for 80 kr

3000 g oliver fersk kyllingefilet eller inderfilet - 199 kr (66 kr)

10 øko æg - 24,75

Oliver hel kylling, 1200 g - 34,95

Kornprodukter:

Levevis øko finvalsede havregryn - 10,36 kr

2 pakker Kornkammeret øko rugbrød, kerne- eller solsikkebrød - 25 kr

Frugt og grønt:

750 g økologiske clementiner i net - 10 kr *Kun mandag 16/1*

2 kg vildmose kartofler - 10 kr

250 g øko cherrytomater - 15 kr
Øko knoldselleri - 15 kr
Løse peberfrugter - 4 kr pr stk
7 bananer i pose - 10 kr
8 Royal gala æbler i pakke - 10 kr

Andet:

2x1 liter økologisk Harmonie mini- eller skummetmælk - 12 kr
Mathilde kakaomælk uden tilsat sukker - 2 for 19,95
6 poser Firenze pasta - alm .eller fuldkorn - 50 kr

Bilka

Kød, fisk og æg:

Larsen makrel i tomat eller karry - 6 kr pr dåse
2200 g hakket kalv og svin 3-7% - 110 kr (50 kr)
3000 g hakket oksekød 6-10% fedt - 130 kr (43 kr)
Koteletter, 1200-1300 g - 100 kr, 2 for 150 kr (62 kr)
Oliver fersk kyllingefilet eller inderfilet, 3800-4000 g - 239 kr (62 kr)
Minna fisk, f.eks. laksefilet eller rødspætte. 425-500 g - 50 kr (117)

Kornprodukter:

3 poser mandler eller hasselnøddekerner á 500 g - 100 kr
Riskager, alm. eller med fiber - 3,95

Frugt og grønt:

Conference pærer - 1 kr
2 spanske agurker - 10 kr
2 kg samsøe kartofler - 10 kr
Chef de pomme kartofler - 7,95

NETTO

Kød, fisk og æg:

1000 g hakket oksekød 3-7% - 65 kr
1000 g hakket oksekød 6-10% - 48,95 kr
750 g hakket kalv og svin 3-7% - 40 kr (53 kr)

Kornprodukter:

950 g Nyt Nordisk rugbrød - 12 kr

Frugt og grønt:

3 kg danske kartofler - 5 kr

1 kg øko gulerødder - 8 kr

4 bananer i pose - 5 kr

Andet:

Tholstrup hytteost, 500 g - 15 kr

1 liter Harmonie øko skumetmælk - 6 kr

500 ml økologisk rapsolie fra Økoriget - 30,80 (61)

Xing Fu vandkastanjer eller bambusskud - 6 kr



Kød, fisk og æg:

450 g hakket oksekød 3-7% - 28 kr (62)

900 g hakket kyllingekød - 45 kr (50)

800 g ferske rejer i lage - 85 kr (106)

10 stk økoæg fra Minirisk - 26,50

Kornprodukter:

Øko fuldkornspasta fra Mini Risk, 500 g - 8 kr

Frugt og grønt:

1 kg øko gulerødder - 7 kr



Kød, fisk og æg:

400 g hakket [color=#FF8000]økologisk oksekød - 20 kr (50 kr)[/color]

Hakket svinekød, 8-12%, 500 g - 20 kr (40 kr)

Kornprodukter:

Kohberg rugbrød, 1000 g - 12 kr

Frugt og grønt:

1 kg øko appelsiner - 8 kr

900 g clementiner i bakke - 9 kr

Andet:

300 g øko rosiner - 7 kr

**Kød, fisk og æg:**

Lakse-, torske- eller rødspættefilet, 400-450 g - 49,95 (124 kr)

Svinekoteletter - 29,95 pr ½ kg

Hakket svine- eller oksekød 3-7% - 2x450 gram for 60 kr (66 kr)

Frugt og grønt:

1,5 kg kartofler, Vildmose eller Lammefjord - 8 kr

Squash - 7 kr

500 g snackpeber i pose - 15 kr

Hjertesalat i pose - 10 kr

Icebergsalat - 5 kr (økologisk: 10 kr)

Andet:

Arla A38 0,5% - 11 kr

**Kød, fisk og æg:**

500 g skinkeschnitzler - 25 kr (50 kr) *max 4 pr kunde*

15 buræg - 16 kr (1,07 pr stk)

Hakket dansk oksekød , max 10% fedt, 400 g - 22 kr (55)

Kornprodukter:

1450 g Kohberg rugbrød - 18 kr

Frugt og grønt:

Danske knoldselleri - 5 kr

Andet:

Wok-, sesam- eller jordnøddedeolie fra Asia - 250 ml for 16 kr (64 kr)



Kød, fisk og æg:

9 æg str M/L - 10 kr (1,11 kr pr stk)
1 kg Ice Cap rejer, frost - 69,95

Kornprodukter:

Frugt og grønt:

Ananas - 15 kr
10 clementiner - 10 kr *Kun tirsdag 17/1*

Andet:

4x1 liter Arla mælk. Let, skummet eller mini - 20 kr
500 ml Rapsolie fra Lehnsgaard - 24,95



Kød, fisk og æg:

2,5 kg kartofler - 8 kr

Kornprodukter:

1 kg Kornkammeret øko havregryn - 12 kr

Frugt og grønt:

300 g bærmix Iler 750 g rodfrugt mix, på frost - 10 kr

Pomelo - 7 kr

2 agurker - 10 kr

6 øko Fairtrade bananer - 12 kr

Andet:

500 g Sunmaid rosiner - 23 kr

Huskeliste