

Bodybuilding.dk's Tilbudsguide uge 4



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**

føtex

vi gør mere for dig

Kød, fisk og æg:

500-550 g fad-, middags- eller herregårskoteletter - 25 kr (50 kr)

1 kg hakket oksekød 3-7% fedt - 49,95 *Kun mandag 23/1*

Mesterhakket svinekød max 7% - 24,95 pr ½ kg

900 g oliver fersk kalkunbryst - 59,95 (66 kr)

4 dåser Natuna tun i vand eller olie - 20 kr

Kornprodukter:

2 pakker Kohberg rugbrød á 1000 g - 27 kr

Frugt og grønt:

Stenfri røde druer, 500 g - 16 kr

1 kg Pink Lady æbler i bakke - 16 kr

250 g cherrytomater - 8 kr

2 kg gulerødder - 10 kr

Broccoli - 9 kr

Andet:

2 stk Kløver yoghurt eller Cheesy Fraiche 6% - 19,95

2x1 liter minimælk med D vitamin - 12 kr



Kød, fisk og æg:

Minna lakse- eller rødspættefilet, 225-250 g - 20 kr (88 kr)

Kødmarked til 24,95 pr ½ kg, f.eks. forløren mørbrad, skinkeinderlår eller rullesteg med svesker

Storkøbs kødmarked, 2 pakker for 150 kr, f.eks. 1400 g plankebøffer eller 1100 g skinkeschnitzler

2400 g Oliver Fersk kyllingefilet - 149 kr (62 kr)

Kornprodukter:

7 poser Firenze pasta, alm. eller fuldkorn - 50 kr

Frugt og grønt:

2 kg øko gulerødder - 14 kr

1,5 kg øko kartofler - 12 kr

125 g øko blåbær - 18 kr

Blandet frugtmarked, 15 stk for 29 kr

500 g grønne stenfri druer - 12 kr

Andet:

5 stk Bon Appetit bønner eller hakkede tomater - 30 kr



Kød, fisk og æg:

30 danske buræg - 28 kr (0,93 pr æg)

800 g Tasty Chicken kyllinge inderfilet uden lage - 49 kr (61 kr)

1500 g Tasty Chicken kyllingefilet - 99 kr (66 kr)

900 g Rejehuset rejer - 79 kr (87 kr)

950 g hakket kalv og svin, 3-7% - 55 kr (57 kr)

1500 g hakket oksekød 3-7% - 95 kr (63 kr)

Frugt og grønt:

125 g blåbær - 10 kr

4 stk øko Fairtrade bananer i pose - 12 kr

Agurk - 4 kr

500 gblommer - 10 kr

2 kg appelsiner - 20 kr

1,5 kg rodfrugt mix - 15 kr

Andet:

Urtekram økologisk Tidselolie, 500 ml - 35 kr (70 kr)

Machandel øko [color=#FF0000]peanutbutter, 500 g - 17 kr[/color]

500 g Chef de Pomme kartofler - 5 kr

**Kød, fisk og æg:**

1600 g hakket oksekød 9-15% - 80 kr (50 kr)

600 g laksefilet - 60 kr (100 kr)

Kyllingeinderfilet uden lage, 1500 g - 99 kr (66 kr)

1300 g svinekoteletter - 80 kr (61 kr)

Hakket svinekød, 3-7%, 450 g - 20 kr (44 kr)

Frugt og grønt:

Forårsløg, auberginer eller squash - 5 kr

3 kg appelsiner i net - 18 kr

1500 g øko appelsiner i net - 16 kr

7 bananer i pose - 12 kr

1 kg løg - 7 kr

2,5 kg kartofler - 8 kr

2 kg gulerødder - 10 kr

Andet:

A38, flere varianter - 10 kr

**Kød, fisk og æg:**

450 g hakket svinekød 3-7% - 25 kr (55 kr)

Brande røget skinke - 15 kr pr ½ kg (30 kr)

Kornprodukter:

500 g Lorenzo øko fuldkornspasta - 4,98 kr (9,96 kr)

1000 g Skovmand eller Kondikarl rugbrød - 12 kr

Frugt og grønt:

1 kg øko gulerødder - 4 kr

2-pak øko avocado - 12 kr

2 kg vildmose kartofler - 10 kr

2 kg bagekartofler - 12 kr

3-pak peberfrugter i pose - 12 kr

Agurk - 5 kr

Tomater - 1,50 kr

Frosne jordbær, hindbær eller blåbær, 225-500 g - 12 kr

Andet:

500 ml koldpresset øko rapsolie - 22 kr (44 kr)

**Kød, fisk og æg:**

Hakket svine- eller oksekød 8-12%, 1000 g - 55 kr

Hakket svinekød, 3-7%, 450 g - 20 kr (44 kr)

Frugt og grønt:

Brcocoli - 5 kr (økologisk: 10 kr)

7 bananer i pose - 12 kr

Clementiner - 1 kr pr stk *Kun søndag 22/1*

**Kød, fisk og æg:**

500 g hakket svinekød 8-12% - 15 kr (30 kr)

1000 g danske kyllingefileter - 59 kr. (jeg kan desværre ikke se i avisen om det er med eller uden lage)

325 g fersk rødspættefilet - 29,95 (92 kr)

Kornprodukter:

Rivercote knækbrød, 250 g - 4 kr

Frugt og grønt:

Grønne stenfri druer - 15 kr pr ½ kg

10 kg danske kartofler - 18 kr (1,80 kr)

Andet:

500 ml flydende Becel - 13 kr

2 liter Freeway cola 0% sukkerfri cola - 5,47 kr. *Kun fredag 27/1 og lørdag 28/1*

**Kød, fisk og æg:**

500 g hakket oksekød 3-7% - 25 kr (50 kr)

Fersk kalkunbryst - 29,95 pr ½ kg

2 hele flåede rødspættefileter, 450-500 g - 39,95 (88 kr)

10 M/L øøko æg - 19,95 (2 kr pr æg) *Kun torsdag 26/1*

Kornprodukter:

Schulstad rugbrød, boller eller sandwich brød, 475-1050 g - 15 kr

Frugt og grønt:

Grønne stenfri druer - 15 kr pr ½ kg

10 kg danske kartofler - 18 kr (1,80 kr)

Andet:

500 ml flydende Becel - 13 kr

2 liter Freeway cola 0% sukkerfri cola - 5,47 kr. *Kun fredag 27/1 og lørdag 28/1*

**Kød, fisk og æg:**

500 g hakket oksekød 3-7% - 25 kr (50 kr)

Fersk kalkunbryst - 29,95 pr ½ kg

2 hele flåede rødspættefileter, 450-500 g - 39,95 (88 kr)

10 M/L øøko æg - 19,95 (2 kr pr æg) *Kun torsdag 26/1*

Kornprodukter:

Schulstad rugbrød, boller eller sandwich brød, 475-1050 g - 15 kr

Frugt og grønt:

Knoldselleri - 7,95

Perillerod, jordskok eller pastinak, 750 g - 12 kr

1,5 kg rødbeder - 12 kr

10 Golden delicious æbler - 10 kr *Kun tirsdag 24/1*

1 kg clementiner - 8,95

Andet:

Pastella fersk pasta, 400 g - 10 kr (25 kr)

910 g Heinz ketchup - 25 kr. (27 kr)



Super
Brugsen

Kød, fisk og æg:

Hakket svinekød, 3-7%, 450 g - 20 kr (44 kr)

Frukt og grønt:

Grønne stenfri druer - 15 kr pr ½ kg

Rodfrugt marked, f.eks. pastinak eller persillerod, 650 g pr pose - 12 kr

300 g San Marzano tomater - 14 kr

2 snackpeber i bakke - 12 kr

Andet:

1 liter A38, flere varianter - 10 kr

Yoggi yoghurt, flere varianter, 1 liter - 10 kr

Green Choice peanutbutter - 25 kr (ikke et vildt tilbud, men hvis man alligevel skal købe GT den her uge så er det jo fint)



KIWI mini
pris

Kød, fisk og æg:

Hakket oksekød 400 g, 8-12% - 20 kr (50 kr)

Kornprodukter:

Schulstad rugbrød, 1000 g - 12,95 kr

500 g Schulstad schwarzbrød - 5 kr (10 kr)

Frukt og grønt:

Frigodan bær, flere varianter, op til 400 g - 10 kr

Hvidkål - 5 kr *Kun tirsdag 24/1*

Honingmelon - 8 kr

Frigodan spinat, frost - 6,95

Frugtmarked, frit valg - 10 stk for 14 kr

Andet:

Santa Maria thai produkter, f.eks. sød chili sovs eller curry paste - 10 kr

Huskeliste

