

Bodybuilding.dk's Tilbudsguide uge 9



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:

1000 g hakket oksekød 3-7% - 55 kr ***kun søndag 26/2***

3 pakker øko hakket oksekød á 300 g - 89 kr (98 kr)

1600 g koteletter, flere slags - 100 kr (62 kr)

Levevis fiskemarked, frost, f.eks. vildlaks. 500-600 g - 40 kr (80 kr)

Minna frisk laksefilet eller rødspættefileter, 450-500 g - 50 kr (117 kr)

1000 g rejekompagniet frosne rejer - 99 kr

Skinkekød i tern eller steaks - 19,95 per ½ kg

Kornprodukter:

Gamle mølle rugbrød, 1000 g - 7 kr ***kun søndag 26/2***

Frugt og grønt:

1,5 kg øko kartofler - 10 kr

4 stk økologiske Fairtrade bananer - 13 kr

250 g cherrytomater - 8 kr

1 kg Pink Lady æbler i bakke - 16 kr

500 g peberfrugt i bakke - 15 kr

5 kg spisekartofler - 18 kr

Agurk - 6 kr

5 poser luksusgrønt, frost - 50 kr

Conference pærer - 1 kr

Andet:

Andet:

3 x 1 liter arla lærkevang mælk - 18 kr

3 x 1 liter Cheasy yoghurt - 29,95

Engholm yoghurt - 9,95

Bilka

Kød, fisk og æg:

Engelsk bøf, 125 g - 10 kr (80 kr)

Natuna tun i vand eller olie - 5 kr

Larsen makrel i tomat eller karry - 6 kr

3 kg svinefilet ala mørbrad - 150 kr (50 kr)

Storkøb kødmarked, 1 for 125 kr, 3 for 300. F.eks. koteletter med skaft 1650 g (60 kr) eller 1900 g hamburgerryg (52 kr)

Oliver fersk kalkunbryst, 900 g - 50 kr (55 kr)

Oliver fersk 4000 g kyllingefilet eller 3800 g inderfilet - 235 kr (max 61 kr)

Kornprodukter:

2 pakker kohberg brød - 20 kr

5 poser Firenze pasta - 40 kr

Frugt og grønt:

Ananas - 10 kr

10 poser chef de pomme - 89 kr

500 g grønne druer - 10 kr

8 Royal gala æbler i bakke - 10 kr

1 kg kiwi i bakke - 10 kr

Luksusgrønt - 9,95 *kun søndag 26/2* (husk at føtex har samme vare hele ugen til 5 poser for 50 kr, hvis ikke man gider skynde sig i bilka om søndagen)

10 kg kartofler - 16 kr

NETTO

Kød, fisk og æg:

500 g hakket svinekød, 10-14% - 14 kr (28 kr) *kun søndag 26/2*

Hakket kalv og svin 3-7% - 89 kr (59 kr)

1600 g koteletter - 85 kr (53 kr)

900 g hakket kyllingekød - 39 kr (43)

Tasty chicken 1700 g kyllingefilet - 99 kr (58 kr)

450 g laksefileter - 50 kr (111 kr)

Kornprodukter:

1000 g nyt nordisk rugbrød - 12 kr

Frugt og grønt:

Bananer - 1 kr

1,5 kg øko kartofler - 10 kr

500 g øko tomater - 15 kr

750 g persillerødder, pastinakker eller jordskokker - 10 kr

1 kg conference pærer - 10 kr

500 g blommer - 10 kr

500 g røde druer - 10 kr

2 poser frosne hindbær, jordbær eller bærsymfoni - 20 kr

Andet:

500 g mandler - 40 kr



Kød, fisk og æg:

1800 g hakket oksekød 3-7% - 110 kr (61 kr)

400 g hakket oksekød 8-14%, øko - 30 kr (75 kr)

1000 g hakket oksekød 8-12% - 50 kr

500 g svinekotelet - 25 kr (50 kr)

1600 g kyllingefilet - 100 kr (62 kr)

Frugt og grønt:

Agurk - 3 kr

2 kg rødbeder - 8 kr

3 kg gulerødder - 10 kr

Ananas - 10 kr

Frosne bær - 10 kr

REMA 1000

Meget mere discount!

Kød, fisk og æg:

Svinefilet, 500 g - 30 kr (60 kr)

Kornprodukter:

1000 g kohberg rugbrød - 12 kr

Frugt og grønt:

Iceberg salat - 8 kr

Tomater - 1,50

Vildmose kartofler, 2 kg - 10 kr **kun torsdag-lørdag**

Andet:

Arla lærkevang mælk - 5 kr



Kød, fisk og æg:

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

1000 g hakket kalv og svin 12-16% - 49,95

500 g hakket oksekød 8-12% - 30 kr (60 kr)

Kornprodukter:

Frugt og grønt:

Ananas - 6 kr **kun søndag 26/2**

1,5 kg gulerødder - 6 kr

1,5 kg lammefjords kartofler - 10 kr



Kød, fisk og æg:

1,5 kg hele kyllingelår med rygben - 25 kr (16 kr)

Svinekoteletter, 400 g - 20 kr (50 kr)

15 stk danske æg - 20,95

Frugt og grønt:

1,5 kg holstein cox æbler - 10 kr

1,5 kg rodfrugt blanding - 10 kr



Kød, fisk og æg:

3x500 g hakket svinekød 8-14% - 50 kr (33 kr) *kun søndag 26/2*

100 g svinekoteletter - 5 kr (50 kr) *kun søndag 26/2*

400 g hakket kylling, 8-10% - 24,95 *kun onsdag 29/2*

800 g hakket svinekød 8-14 % - 50 kr (62 kr)

500 g hakket oksekød 9-15% - 24,50 (49 kr)

500 g hakket svinekød 9-15% - 22,35 (44 kr)

Kornprodukter:

500 g øko fuldkornsspaghetti - 5 kr kun torsdag 1/3

950 g solsikke eller grovkerne rugbrød fra Kohberg - 14,95

Frugt og grønt:

3 kg danske kartofler - 5 kr kun tirsdag 28/2

7 bananer - 7 kr kun tirsdag 28/2

750 g rodfrugter, flere varianter - 12 kr

Andet:

Arla lærkevang mælk - 4,95 kun mandag 27/2



Kød, fisk og æg:

Hamburgerryg - 18,95 per ½ kg (37 kr)

500 g hakket oksekød eller kalv/svin - 30 kr (60 kr)

700 g hakket kylling max 10% fedt - 40 kr (57 kr)

5 kg svinemørbrad, frost - 239 kr (47 kr)

Frugt og grønt:

Appelsiner - 1 kr kun søndag 26/2

2,5 kg spisekartofler - 7 kr

900 g vildmosekartofler i bakke - 15 kr

Andet:

4 dåser hakkede tomater - 10 kr



Kød, fisk og æg:

Hakket svinekød 3-7%, 500 g - 30 kr (60 kr)

650 g hakket kalv og svin, 8-12% - 30 kr (46 kr)

Kornprodukter:

Kohberg viking eller hercules brød, 500 g - 5 kr *kun søndag 26/2*

Kohberg boller eller sandwich stykker - 10 kr

Frugt og grønt:

Cherrytomater, 250 g - 6 kr *kun tirsdag 28/2*

Fricodan grøntsager, frost - 8 kr

1,5 kg øko kartofler - 12 kr

800 g kiwi - 8 kr

500 g peberfrugt - 12 kr

Huskeliste

