

Bodybuilding.dk's Tilbudsguide uge 41



Det er dyrt at leve som en BB'er. Derfor vil vi hver uge give jer et overblik over dagligvarebutikkernes tilbud.

I tilbudsguiden finder du et bredt udvalg af varer, men med et fokus på økologi og kvalitet. Er der ekstra gode tilbud på varer af mindre god kvalitet, kan disse dog komme i betragtning alligevel.

Derfor finder du typisk ikke hakket oksekød med +22% fedt eller kyllingefileter tilsat luge, men det vil dog forekomme.

Derudover fokuserer vi også på typiske "BB-fødevarer" som kakaomælk og lignende.

Falder I over nogle gode tilbud, vi har overset, er I velkomne til at skrive det i tråden og dele det med os andre.

Signaturforklaring:

- Prisen i parentes er kilo- eller literpris
- Ekstra gode tilbud er markeret med **rød**.
- Økologiske varer er markeret med **orange**
- Tidsbegrænsede tilbud er markeret med **blå**



Gyldig fra 03/10 til 09/10

Spar 25 % på alle "Princip" varer fredag 4/10 og lørdag 5/10

Spar 25 % på al økologi lørdag 5/10

Kød, fisk og æg:

Hel, fersk kvilling, 1400 g - 35 kr (25)

Skinkeschnitzler eller skinketern - 24,95 per ½ kg (49,90)

3200 g oliver fersk kvillingefilet eller -inderfilet - 195 kr (60,94)

Hamburgerryg - 19,95 per ½ kg (39,90) *gælder hele oktober*

Kornprodukter:

Schulstad Skovmand eller kondikarl rugbrød, 1000 g - 10 kr

Frugt og grønt:

500 g grønne stenfri druer - 10 kr

Løse, danske Vildmose kartofler - 1,95 per ½ kg (3,90)



Gyldig fra 03/10 til 09/10

Kød, fisk og æg:

Hamburgerryg - 19,95 per ½ kg (39,90) *gælder hele oktober*

6 dåser Larsen makrel i tomat eller karry - 35 kr (5,80 per dåse), 46,67 per kg

4200 g Oliver fersk kvillingefilet eller -inderfilet - 259 kr (61,67)

1000 g frosne rejer, "XXL" poser - 99 kr

Kornprodukter:

Gamle Mølle rugbrød, 1000 g - 6 kr

5 poser Firenze pasta - 50 kr (20)

Frugt og grønt:

Danske agurker - 5 kr pr stk

500 g røde druer - 10 kr

4 øko bananer eller 7 alm bananer i pose - 7 kr

800 g avocado i net - 20 kr

Andet:

10 stk Mathilde kakaomælk - 65 kr *max 20 per kunde*



Gyldig fra 06/10 til 12/10

Kød, fisk og æg:

Hamburgerryg - 19,95 per ½ kg (39,90) *gælder hele oktober*

1200 g hel, fersk kylling - 30 kr (25) *kun søndag 6/10*

Havfrisk torskefilet, 225 g - 20 kr (88,89)

Kornprodukter:

500 g Kondikarl rugbrød - 5 kr (10)

Frukt og grønt:

1 kg økologiske gulerødder - 6 kr

Andet:

Finax økologiske frø eller kerner, flere varianter - 14 kr (35)



Gyldig fra 03/10 til 09/10

Kød, fisk og æg:

800 g svinekoteletter - 39 kr (48,75)

1000 g hakket svinekød 8-12% - 39 kr

Minirisk øko æg, 10 stk - 25 kr (2,5 per æg)

Frukt og grønt:

Porrer - 3 kr (jeg er ikke sikker på om prisen er per bundt eller per porre. Ret væsentlig forskel)

8 æbler i bakke - 10 kr

Andet:

Thise økologisk skyr, 1000 g - 25 kr

REMA 1000

Meget mere discount!

Gyldig fra 06/10 til 12/10

Kød, fisk og æg:

400 g hakket oksekød 3-7% med 25% grøntsager - 20 kr (50)

Kornprodukter:

Schulstad brød, flere varianter, 475-500 g - 6 kr (12,63 max)

Frugt og grønt:

1 kg danske gulerødder - 5 kr

Porrer - 4 kr (igen i tvivl om det er per bundt eller per stk porre)

1 kg løg - 5 kr

1,5 kg æbler i pose - 10 kr

Andet:

Mathilde kakao, 1 liter - 6 kr (max 6 per kunde) *gælder torsdag-lørdag uge 41*

Kvickly

Gyldig fra 6/10 til 12/10

Kød, fisk og æg:

800 g svinekoteletter - 40 kr (50)

1000 g hakket oksekød 10-14% - 35 kr

Kornprodukter:

1 stk kernerugbrød (vægt ikke opgivet) - 10 kr

Frugt og grønt:

Snackpeber, 1 stk - 1,50

Broccoli - 6 kr *kun søndag 6/10*

Mango eller avocado - 5 kr *max 6 per kunde*

1 kg "skæve gulerødder" - 5 kr

Andet:

Mathilde kakaomælk, 1 liter - 8 kr



Gyldig fra 05/10-11/10

Frugt og grønt:

250 g rosenkål - 5,95

Ananas - 9,95

500 g peberfrugtmix - 8,95



Gyldig fra 06/10 til 12/10

Kød, fisk og æg:

30 danske buræg - 30 kr

1000 g hakket svinekød 8-12% - 35 kr

400 g hakket kyllingekød, 10% - 19 kr (47,50)

8 dåser makrel i tomat - 49 kr (6,10 kr per dåse), 49 kr per kg

Frugt og grønt:

Squash - 4 kr



Gyldig fra 06/10 til 12/10

Frugt og grønt:

Danske rodfrugter, flere varianter - 7,95 per ½ kg

3 porrer i bundt - 8,95

Andet:

5x1 liter Mathilde kakao - 30 kr (6 kr per liter) *kun torsdag-lørdag uge 41*

Super Brugsen

Gyldig fra 06/10 til 12/10

Kød, fisk og æg:

Cuvettesteg - 26,95 per ½ kg (53,90) *kun søndag 6/10*

Coop røget eller gravad laks, 200 g - 25 kr (125) *kun søndag 6/10*

Svinekoteletter - 25 kr per ½ kg

1000 g hakket oksekød 10-14 % - 35 kr

Frugt og grønt:

500 g cherrytomater på stilk - 10 kr

2 stk hjertesalat - 5 kr

Ca. 1,4 kg rodfrugter, "Fyld selv posen" - 25 kr

Coop frostgrønt - 10 kr

KIWI mini pris

Gyldig fra 5/10 til 11/10

Kød, fisk og æg:

Oksecuvette - 29,95 per ½ kg

1000 g hakket oksekød, 8-12 % - 45 kr

Frugt og grønt:

Agurk - 3 kr

Andet:

1 kg cheasy skyr - 20 kr

Huskeliste

