

BOODSCHAPPEN Week 1 Ga ervoor!**Groenten**

	1 bol knoflook
	3 (rode) ui
	Snoepgroenten: 1 zakje snackworteltjes 1 komkommer 1 bakje cherrytomaatjes
ma	30 gram doperwtten (diepvries)
di	1 hand rucola
wo, vr	1 komkommer
wo, do	2 tomaten
wo	100 gram broccolirijst (diepvries)
wo	100 gram bloemkoolrijst (diepvries)
do	2 rode paprika's
vr	70 gram verse spaghetti
vr	200 gram verse spinazie
vr	100 gram broccoliroosjes (diepvries)
za, zo	1 ½ courgette
zo	250 gram champignons
zo	2 preien
zo	100 gram verse lasagnebladen

Verse kruiden

2 eetlepels bieslook
5 takjes verse peterselie

Fruit

2 appels
1 citroen
30 druiven
100 gram mango (diepvries)

Verse gember (voor thee)

Vlees, vis, eieren, vega

	12 eieren
ma	4 reuzengarnalen (diepvries)
di, do	4 plakjes ham
di	50 gram salami worst
wo	5 plakken Serranoham
wo	150 gram kipfilet
do	100 gram rundergehakt
vr	50 gram gerookte kipfilet
za	100 gram gerookte zalm
zo	40 gram baconreepjes

Zuivel

600 gram Griekse yoghurt
4 plakken mozzarella kaas
50 gram zachte geitenkaas
2 eetlepels (25 gram) zuivelspread (knoflook & fijne kruiden)
200 gram ricotta
30 gram Parmezaanse kaas
100 gram geraspte kaas
1 eetlepel zuivelspread naturel
75 gram geraspte mozzarella

Scheutje melk
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

2 eetlepels pittenmix
50 gram havermout
100 gram amandelmeel
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel vanille extract
60 gram pecannoten
50 gram gemengde noten mix
1 handje cashewnootjes (25 gram)
2 eetlepels kokosrasp
8 olijven
50 g sushi rijst
1 nori blad/vel
1 eetlepel sriracha mayo
1 eetlepel tomatenketchup (suikervrij)
1 potje pesto
1 flesje gembersiroop
4 zongedroogde tomaatjes
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
vezelrijke crackers
1 (koolhydraatarme) wrap
50 gram rode linzen pasta
1 pot augurken
1 pot honing
1 fles olijfolie
Balsamico azijn

Kruiden en specerijen

Dille
Italiaanse kruiden
Kaneel
Kipkruiden
Omeletkruiden
½ visbouillonblokje
Peper en zout