BOODSCHAPPEN Week 1
Koolhydraatarm

dag	product
	3 (rode)uien
	1 bol knoflook
	Snackgroenten
Ma-woe-	Snack wortels 75 g+ 75
Di-do	21 cherrytomaatjes
Di-Za	4 snack komkommers
Ma	
	200 gram bloemkoolrijst
Ma-za	16 champignons
	8 cherrytomaatjes
Di	25 gram veldsla
di-do	2 rode paprika's
Wo	150 gram broccoli (diepvries)
	½ courgette
Do	1 tomaat
Vr	1 avocado
	1 bosui
	50 gram snijbonen (diepvries)
	2 stengels paksoi
Za	900 gram pompoenblokjes (diepvries)
	1 winterpeen
	200 gram Chinese roerbakmix
Zo	200 gram courgetti OF 1 courgette

Verse kruiden

3 takjes verse peterselie
25 gram verse bieslook

Verse kruiden
5 mandarijnen
2 kiwi's
1 limoen
Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
Di-woe-vr	9 plakjes rookvlees
Di	50 gram gerookte kipfilet reepjes
Woe	1 blikje zalm (200g) uitgelekt @janneke water of olie?
Do	200 gram gehakt
Vr	150 gram tofu, naturel
Za-Zo	150 gram bacon reepjes

Zuivel
1000 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total 10% vet)
175 gram geraspte kaas
Roomboter

1 Bakje zuivelspread
8 eetlepels Hüttekäse
1 eetlepel zuivelspread
50 ml melk

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)
1 fles olijfolie
225 gram gemengde ongezouten noten
3 eetlepels gedroogde cranberry's
2 eetlepels gebroken lijnzaad
4 stuks walnoten
1 eetlepel pesto
3 bietentortillas
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels honing 3 theelepels
Drinkbouillon

24 olijven

4 vezelrijke crackers

60 gram pure chocolade (bijv. Lindt met 70% cacao)

1 eetlepel kokosrasp
2 mini taco tubs (Tex mex)
2 augurken
2 theelepels taco kruidenmix
0,5 zakje vanillesuiker
1 theelepel bami kruidenmix (Conimex)

Sojasaus
1 eetlepel Ketjap

Kruiden en specerijen
2 groente bouillonblokjes
Peper
Zout
Kerriepoeder
Kaneel
Nootmuskaat

Mager hartig beleg voor op protein brood

Maak je geen gebruik van het kant-en-klare proteinbrood van Jip en jij?
Voeg dan de volgende ingrediënten nog toe voor het proteinbrood:
Natte ingrediënten:
5 eieren
3 eetlepels pindakaas (met stukjes pinda)
1 eetlepel honing

200 gram Griekse yoghurt
Droge ingrediënten:
1 zakje (16 gram) bakpoeder
50 gram gebroken lijnzaad
2 eetlepels zonnebloempitten
50 gram havermeel
Snufje zout
Voor de garnering:
2 eetlepels zonnebloempitten
1 eetlepel grove havermoutvlokken
(deze ingrediënten heb je dan ook voor week 2 t/m 4 nodig

BOODSCHAPPEN Week 2
Koolhydraatarm

LET OP! Ingrediënten granola dag 3,4 nog toevoegen ander vervangen voor notenmix.

Dag	Product
	0,75 (rode) uien
	1 bol Knoflook
	Snackgroenten
Ma	75 gram snack wortels
	13 snack komkommers
	7 cherrytomaatjes
Ma	120 gram broccoli (diepvries)
	160 gram zoete aardappels (2 stuks)
Di	100 gram wortel julienne
	70 gram rucola sla
Di	150 gram voorgekookte rode kool (uit een pot)
Woe	1 puntpaprika
	½ courgette
Do	1 koolhydraatarme wrap (of bietentortilla)
	½ puntpaprika
	2 handen ijsbergsla
Do-vr	120 gram kokosnootstukjes
Vr	1 avocado
Za	200 gram pompoenblokjes
	2 handen (baby) spinazie

Fruit
2 mandarijnen
4 handjes blauwe bessen
½ appel
1 peer
1 limoen
1 appel
1 kiwi

Verse kruiden
2 takjes verse munt
1 bakje bieslook
4 takjes verse peterselie

Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
Ma	50 gram magere spekreepjes
Di	150 gram biefstuk
Wo	150 gram rundergehakt
Do	150 gram (vegetarische) shoarma
	7 plakjes ham
Vr	150 gram kipfilet
Zo	2 drumsticks
	150 gram bloemkoolrijst

Zuivel
1000 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total 10% vet)
Roomboter
25 gram zachte geitenkaas
120 milliliter melk
1 eetlepel zuivelspread
17 blokjes fetakaas
8 blokjes kaas
1 snee kaas
2 eetlepels geraspte kaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)
1 fles olijfolie
175 gram gemengde notenmix ongezouten
4 eetlepels gedroogde cranberry's
2 eetlepels gebroken lijnzaad
13 stuks pecannoten
10 stuks walnoten
1 eetlepel pijnboompitten
4 +35 gram blokjes gram pure chocolade (bijv. Lindt met 70% cacao)
8 olijven
85 gram kikkererwten (blikje)
60 gram volkoren couscous
1 bakje hummus
50 gram havermeel
10 rozijntjes
6 augurken

2 vezelrijke crackers

Drinkbouillon
2 eetlepels maïzena

1 zakje vanillesuiker
Honing
Mayonaise
Pindakaas of notenpasta
1 theelepel mosterd

Kruiden en specerijen
Kaneel
Italiaanse kruiden (gedroogd)
Paprika poeder
Gyroskruiden
5 theelepels koekkruiden
1 theelepel komijn
Kerriepoeder
Peper en zout

Nog zelf toevoegen hartig beleg voor op protein brood

Proteinbrood (jip en jij) OF zelf maken, zie ingrediënten boodschappenlijstje week 1

BOODSCHAPPEN Week 3
Koolhydraatarm

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	Snoepgroenten: 200 g snoeptomaatjes 1 bakje snack komkommers 1 zakje (120 g) snackworteltjes
ma	4 handen spinazie
Ma	2 portobello ’s
Ma, do, za	2 (rode) paprika
Di	50 g aardappelschijfjes (diepvries)
Di	1/2 krop ijsbergsla
di	2 tomaten
wo	100 g zoete aardappel frites (diepvries)
wo	2 stronkjes witlof
do	1 bosui
Do, zo	300 g champignons
do	1 winterpeen
vr	1/2 courgette
vr	1 avocado
za	200 g bloemkoolrijst
zo	75 g rucola
zo	60 g paddenstoelenmix (of champignons
zo	200 g broccoli rijst

Verse kruiden
4 takjes verse peterselie

Fruit
1 kiwi
1 mandarijn
2 appels
1 banaan
1 limoen

Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
di	1 blikje makreel filet á 125 g
di	1 slavink
wo	4 plakjes rauwe ham
wo	200 g surimi sticks
vr	4 plakjes kipfilet vleeswaren
za	1 gerookte kipfilet
zo	1 biefstuk (ca. 150 g)

Zuivel
800 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total 10% vet)
200 g feta
80 g geitenkaas
1 bakje (200 g) zuivelspread
160 ml melk
100 g (Parmezaanse) kaas
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)
1 fles olijfolie
80 g zonnebloempitten
80 g gebroken lijnzaad
50 g kokosrasp
50 g pompoenpitten
100 g pecannoten
2 eetlepels amandelschaafsel
6 walnoten

105 g havermeel
1 eetlepel amandelmeel

1 vezelrijke cracker

75 g rode linzen pasta

1 verpakking (tante Fanny) vers flammkuchendeeg

1 pot augurken

1 potje sambal
1 /2 theelepel wasabi pasta
1 fles ketjap

1 pot mayonaise
mosterd

1 pot honing
1 fles balsamico azijn

1 bakje (zwarte) olijven

Drinkbouillon

Kruiden en specerijen
Italiaanse kruiden
1 groente bouillonblokje
Koekkruiden
Kruidenboter kruiden
Paprikapoeder
Peper en zout

BOODSCHAPPEN Week 4
Koolhydraatarm

Groenten

	1 bol knoflook
	1 ½ (rode) ui
	Snoepgroenten: 2 zakjes snack worteltjes 1 komkommer (of bakje snack komkommers) 1 bakje snoeptomaatjes
Ma, za	2 rode puntpaprika's
ma	200 g peen julienne
Ma	1 komkommer
ma	50 g ijsbergsla
di	200 g kant- en klare courgette spaghetti
wo	1 kleine pastinaak
Do, za	400 g Thaise wokgroenten
vr	1 kleine bloemkool, in roosjes (à 400 g)
vr	250 g (diepvries) pompoenstukjes
vr	100 g aardappelschijfjes, (diepvries)
vr	2 rode bieten (voorgekookt)
za	1 tomaat
zo	2 zoete aardappels
zo	2 handjes rucola

Verse kruiden
2 takjes verse basilicum

Fruit
150 g mango blokjes (diepvries)
2 ½ appels
1 eetlepel granaatappelpitjes (diepvries)
1 mandarijn
1 kiwi

Vlees, vis, eieren, vega

	8 eieren
Ma	1 blikje tonijn, op waterbasis
Ma, di, do	12 plakjes rookvlees
ma	1 rundvlees hamburger
di	1 kipfilet à 150 g
wo	2 plakjes ham
wo	1 stukje varkenshaas, à 150 g
do	1 stukje pangasiusfilet (à 150 g) (diepvries)
vr	200 g rundergehakt
za	1 kipfilet à 150 g

Zuivel
800 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
1 bakje zuivelspread
1 plak kaas
2 blokjes kaas
50 g geitenkaas
100 ml kookroom l
100 g geraspte kaas
100 g gorgonzola 48+
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 g havermout
100 g gemengde noten
3 eetlepels pompoenpitten
8 walnoten

1 pot augurken
3 gegrilde paprika's (uit pot)

50 g zilvervliesrijst

300 ml kokosmelk

4 vezelrijke crackers

30 g tomatenpuree

1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 bakje tomatentapenade
1 fles ketjap
1 fles olijfolie
Drinkbouillon

Kruiden en specerijen
Kaneel
Kerriepoeder
Nootmuskaat
Paprikapoeder
Tijm
1 ½ (vis) bouillon blokje
Peper en zout