

**BOODSCHAPPEN Week 1**  
**Koolhydraatarm**

**Groenten**

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	<b>Snoepgroenten:</b> 2 zakjes snack worteltjes 1 bak snack komkommers 1 bakje snoeptomaatjes
ma	150 g zuurkool
ma, do	500 g pompoen, blokjes (diepvries of koelvers)
di, do	1 stronk broccoli of 200 g kant-en-klare broccolirijst
di, do	1 ½ rode puntpaprika
di, zo	2 bosui
wo, vr	225 g kastanjechampignons
wo	150 g spinazie (vers)
za	3 sjalotten
za	1 winterwortel
za	1 pastinaak
zo	1 avocado
zo	3 radijsjes (optioneel)
zo	1 hand peen julienne

**Verse kruiden**

3 takjes tijm, de blaadjes  
1 laurierblaadje  
2 takjes rozemarijn

**Fruit**

- 1 bakje (6 eetlepels) granaatappelpitjes (diepvries)
- 2 kiwi's
- 3 mandarijnen
- 1 appel
- 1 citroen

**Vlees, vis, eieren, vega**

	7 eieren
ma	80 g magere spekblokjes
di	2 plakjes ham
wo	1 stukje biefstuk à 150 g
vr	2 kippendijfilets (of 1 poot)
za	200 g runderriblap
zo	½ verpakking carpaccio
zo	100 gram zalmfilet

**Zuivel**

- 1200 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 1 plak kaas 48+
- 1 bakje zuivelspread
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 4 eetlepels ricotta
- 3 blokjes kaas
- 2 eetlepels kookroom
- 1 bus spuitslagroom
- 1 pakje roomboter

**Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)**

- 1 fles olijfolie
- 75 g havermout
- 125 g gemengde noten
- 3 eetlepels pompoenpitten
- 8 cashewnoten
- 8 pecannoten
- 1 pak vezelrijke crackers (Wasa)
- 185 gram boekweitmeel
- 50 gram amandelmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 bakje hummus
- Drinkbouillon
- 1 pot augurken (bijv. Kesbeke)
- 1 bakje olijven

1 eetlepel pesto  
1 pot honing  
1 pot mosterd  
1 flesje sojasaus  
2 vellen sushi nori  
50 gram zilvervliesrijst  
1 glas rode wijn

#### **Kruiden en specerijen**

Dille  
Kaneel  
Kerrie  
Koek -en speculaas kruiden  
Kruidenboter kruiden  
Paprikapoeder  
Rundvlees bouillonblokje  
Peper en zout

#### **Optioneel nodig voor boerenkoolpesto:**

4 handen boerenkool  
80 g Parmezaanse kaas, geraspt  
8 eetlepels olijfolie  
15 pecannoten, gehakt  
1 teentje knoflook, in stukjes  
Snufje zout

#### **Maak je geen gebruik van het kant-en-klare proteïnbread van Jip en Jij?**

Voeg dan de volgende ingrediënten nog toe voor het proteïnbread:

##### **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

**BOODSCHAPPEN Week 2**  
**Koolhydraatarm**

**Groenten**

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	Snoepgroenten: 2 zakjes snack worteltjes 1 bak snack komkommers 1 bakje snoeptomaatjes
	10 tomaten
ma	1 bosui
ma	150 gram fijngesneden andijvie
ma	2 pastinaken
ma	½ bloemkool
di	1 zak (400 gram) hutspot groenten (wortel en ui)
di	½ knolselderij
di	1 blikje (155 gram) edamame bonen
wo	100 g boerenkool, fijngehakt (diepvries)
wo	1½ komkommer
do	¾ courgette
do	1 aubergine
do, vr	2 rode puntpaprika's
vr	150 g kant-en klare zoete aardappelfrites (diepvries of versvak)
za	1 pot (300 g) geroosterde paprika's

vr, za	100 g ijsbergsla
zo	1 zak Chinese roerbakmix (250 g)
zo	100 g bloemkoolrijst

### **Verse kruiden**

4 takjes peterselie  
 2 eetlepels bieslook  
 2 takjes basilicum

### **Fruit**

1 doosje (250 g) diepvries fruit (bijvoorbeeld blauwe bessen/ framboos).  
 1 appel  
 3 kiwi's

### **Vlees, vis, eieren, vega**

	10 eieren
ma	plakje ham
ma, zo	2 kipfilets
ma	50 gram baconreepjes
di	150 gram rundergehakt
wo	100 g gerookte zalmsnippers
wo	3 plakjes rookvlees
do	2 stukjes rundertartaar (ca. 200 g)
vr	3 drumsticks en/of kippenvleugeltjes (gemarineerd)

### **Zuivel**

100 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
 30 ml kookroom  
 300 ml melk  
 2 bakjes zuivelspread (200 g)  
 1 pakje roomboter

### **Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)**

130 g amandelmeel  
 50 g kokosmeel  
 32 g havermout  
 35 g havermeel

2 eetlepels gebroken lijnzaad  
90 g pecannoten  
100 g pittenmix  
2 theelepels bakpoeder  
1 pot honing  
1 pot mayonaise  
1 potje mosterd  
1 potje sambal (badjak)  
1 flesje ketjap  
1 potje pesto  
1 bakje kant en klare jus (Remia of Ah huismerk)  
1 blikje tomatenpuree (120 g)  
1 pot pindakaas  
16 blokjes fetakaas  
11 olijven

### **Kruiden en specerijen**

Gehaktkruiden (Verstegen)  
2 groentebouillonblokjes  
Kaneel  
Paprikapoeder  
Nootmuskaat  
Ras el hannout  
Tijm of Italiaanse kruiden  
½ zakje mix voor tjap tjoy (bijv. van Conimex)  
Peper en zout

## BOODSCHAPPEN Week 3

### Koolhydraatarm

#### Groenten

	1 bol knoflook
	3 ¼ (rode) ui
	Snoepgroenten: 3 zakjes snack worteltjes 1 bak snack komkommers 1 bakje cherrytomaatjes
ma	100 g bloemkoolrijst
ma	100 g sperziebonen
di	100 g diepvriesspinazie
di, wo	16 champignons
di, wo, zo	2 rode puntpaprika's
wo	½ courgette
wo, do	1 aubergine
vr	150 g broccoli
vr	100 g doperwten (diepvries)
vr, zo	1 ½ tomaat
za	150 g Thaise wokgroenten
zo	1 avocado

#### Verse kruiden

1 takje verse munt  
3 takjes peterselie

#### Fruit

1 peer  
100 g mangoblokjes (diepvries)  
1 appel  
200 g blauwe bessen

1 banaan

### **Vlees, vis, eieren, vega**

	5 eieren
ma	100 g kipfiletblokjes
wo, za	1 verpakking (12 stuks) vegetarische balletjes
vr	200 g kipshoarma
za	200 g kipfilet

### **Zuivel**

1200 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
8 eetlepels slagroom (kant-en-klaar)  
15 g geitenkaas  
3 blokjes kaas  
1 bakje zuivelspread  
4 eetlepels geraspte mozzarella  
1 pakje roomboter

### **Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)**

75 g pittenmix  
150 g pecannoten  
24 gram amandelmeel  
250 g kokosmelk  
1 eetlepel groene currypasta  
50 g rode linzen pasta  
60 g volkoren couscous  
30 g kikkererwten (blik/pot)  
100 g tomatenblokjes  
1 flesje ketjap  
1 potje pesto  
1 flesje sojasaus  
1 pot honing  
2 groentewraps (wortel)  
Olijfolie

### **Kruiden en specerijen**

Anijszaad  
Koek-en speculaaskruiden  
1 eetlepel kruidenmix macaroni spaghetti (Verstegen)  
1 kippenbouillonblokje  
Peper en zout



**BOODSCHAPPEN Week 4****Koolhydraatarm****Groenten**

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui 1 sjalotje
	Snoepgroenten: 2 zakjes snack worteltjes 1 bak snack komkommers 1 bakje cherrytomaatjes
ma	300 g pompoenblokjes (diepvries)
ma	200 g Thaise wokgroenten
ma	50 g aardappelblokjes (diepvries)
ma	1 ½ rode punt paprika
di	1 tomaat
di, vr	1½ stengel bosui,
di	150 g sperziebonen
wo	75 gram Mexico melange (Bonduelle)
wo	½ broccoli
wo	3 cm gember
do	250 g wortelen uit blik of pot
do	1 gele paprika
do, vr	1 avocado
do	½ komkommer
vr	100 gram spruitjes
vr	100 gram (kastanje)champignons

za	½ knolselderij
za	175 gram gekookte bieten
zo	1 kleine zoete aardappel (ca. 100 g)
zo	1 blikje (155 gram) edamame bonen (Bonduelle)
zo	1 prei

### **Verse kruiden**

7 takjes verse peterselie

### **Fruit**

Blauwe bessen (200 g)

1 banaan

1 citroen

1 mandarijn

1 appel

2 eetlepels diepvriesfruit

### **Vlees, vis, eieren, vega**

	5 eieren
ma	1 kabeljauwfilet (ca. 150 g)
di	3 plakjes (achter)ham
di	150 g kipfilet
wo	125 halloumi
do	90 g (½ bakje) Oosterse style tofureepjes (of vegan ketjap tempeh)
zo	3 plakjes rookvlees

### **Zuivel**

700 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

1 plak kaas 48+,

6 blokjes kaas

1 eetlepel roomkaas (bijv. Garlan)

2 eetlepels slagroom

40 ml melk

1 eetlepel zuivelspread

2 eetlepels geraspte 48+ kaas  
1 pakje roomboter

**Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)**

150 g gemengde noten  
50 g pecannoten  
25 g walnoten  
40 g zaden -en pittenmix  
3 eetlepels lijnzaad  
2 eetlepels rozijnen  
1 pak crackers (wasa vezelrijk)  
1 volkoren/spelt pita broodje (of groentewrap)  
1 pot pindakaas  
75 g havermeel  
50 g kokosmeel  
3 eetlepels sterke espresso  
50 g zilvervliesrijst  
50 g rode rijst (of zilvervliesrijst)  
150 ml kokosmelk  
1 potje mosterd  
1 flesje sojasaus  
1 flesje suikervrije chilisaus (Verstegen)  
1 pot mayonaise

**Kruiden en specerijen**

Dille  
Kaneel  
Koek -en speculaas kruiden  
Kruidenboter kruiden  
2 theelepels boemboe rendang kruidenpasta  
Peper en zout