

**BOODSCHAPPEN WEEK 1**  
**KETO**

**Groenten**

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
Ma	½ rode paprika
Ma	40 gram rucola
Di	50 gram bloemkoolrijst
Di, vr	300 gram broccoli
wo	200 gram gesneden spitskool
Wo, zo	400 gram courgette spaghetti
do	½ avocado
do	75 gram sla
vr	2 tomaten
vr	200 gram verse spinazie
za	200 gram bloemkoolroosjes
zo	100 gram Japanse wokgroente

**Verse kruiden**

1 bosje basilicum

1 bosje peterselie

**Fruit**

125 gram (water)meloen blokjes

Handje bosbessen

½ appel

## Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
ma	100 gram halloumi
di	½ kipfilet
wo	100 gram magere spekreepjes
do	75 gram gerookte forefilet
Vr, zo	2 plakjes ham
za	50 gram baconreepjes
zo	1 kabeljauwfilet (ca. 180 g)
zo	4 plakjes rosbief

## Zuivel

600 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
100 gram ricotta  
2 eetlepels zuivelspread (knoflook kruiden)  
50 ml kookroom  
60 gram geraspte kaas (belegen of cheddar)  
2 blokjes kaas (1 blokje kaas = 10 gram)  
1 plakje kaas  
pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

200 gram amandelmeel  
350 ml kokosmelk  
2 eetlepels cacao  
3 eetlepels cacaonibs  
3 eetlepels kokos snippers  
zoetstof Erythritol (optioneel)  
125 gram notenmix  
Handje pistachenootjes  
8 cashewnootjes  
1 eetlepel pijnboompitten  
1 bakje olijven  
1 bakje tomatentapenade  
1 potje pesto  
1 pot mayonaise (Zaanse)  
½ theelepels [wasabipasta](#)  
2 eetlepels oestersaus  
2 Pappadums kant- en klaar (merk: Patak's, smaak: garlic coriander)  
Olijfolie

### **Kruiden en specerijen**

Kerrie

(kippen)bouillonblokje

Nootmuskaat

Paprikapoeder

1 eetlepel rode curry pasta

Peper en zout

### **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

## BOODSCHAPPEN WEEK 2

### KETO

#### Groenten

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
	1 bakje snack komkommers (of 1 komkommer)
ma	½ struik paksoi
ma	100 gram taugé
di	1 blikje (130 g) edamme bonen
di	1 eetlepel mais
di	1 /2 avocado
wo	100 gram sperziebonen
Do, za	2 tomaten
do	1 /2 aubergine
do	2 bosuitjes
vr	240 gram doperwten (diepvries)
vr	200 gram broccoliroosjes
za	30 gram ijsbergsla
zo	2 ½ puntpaprika's

#### Verse kruiden:

2 takjes munt

#### Vlees, vis, eieren, vega

	11 eieren
Ma, di	8 plakjes rookvlees
di	1 blikje (145 gram) tonijn, in water
Wo, do	3 plakjes ham
wo	75 gram gerookte kipfilet

vr	150 gram rundergehakt
za	1 tartaar
zo	40 gram ontbijtspek (4 plakjes)
zo	75 gram gerookte kipfilet

### **Zuivel**

600 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
 4 eetlepels melk  
 2 eetlepels kookroom  
 4 eetlepels crème fraîche  
 5 blokjes kaas (1 blokje kaas = 10 gram)  
 50 gram geraspte kaas  
 50 gram roomkaas (Boursin)  
 150 gram zuivelspread (knoflook en kruiden)  
 150 gram geraspte mozzarella (kant-en-klaar)  
 Pakje roomboter

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

200 gram gemengde ongezouten noten  
 2 eetlepels chiazaad  
 2 eetlepels gebroken lijnzaad  
 5 pecannoten  
 Handje pitache nootjes  
 2 eetlepels pijnboompitjes

1 eetlepel cacaoibs  
 1 eetlepel kokos snippers  
 100 gram amandelmeel

3 eetlepels gedroogde cranberry's

150 ml kokosmelk

2 blokjes pure chocolade (70%)  
 1 theelepel vanille extract

2 theelepels pindakaas

1 potje sambal  
 1 fles sojasaus  
 1 fles [chilisaus zonder suiker \(Versteegen\)](#)  
 1 pot augurken  
 1 bakje olijven  
 1 fles balsamicoazijn  
 4 eetlepels tomaten passata  
 1 potje pesto  
 1 fles olijfolie

### **Kruiden en specerijen**

Gehaktkruiden

Italiaanse kruiden

Kerrie

Peper en zout

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

Voeg dan de volgende ingrediënten nog toe voor het Keto brood van amandelmeel:

200 gram amandelmeel

1 theelepel bakpoeder

40 gram gebroken lijnzaad

Snufje zout

5 eieren

50 gram roomboter, ongezoeten

100 ml kookroom

### BOODSCHAPPEN WEEK 3

#### KETO

#### Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
ma	2 tomaten
ma	2 stronken witlof
Di	1,5 wortelpeterselie
Di	1 kropje romaine sla OF 50 gram ijsbersla
wo	75 gram gemengde sla
wo	1 avocado
do	200 gram bloemkoolrijst
do	75 gram andijvie
vr	125 gram taugé
vr	1 gele paprika
za	2 preien
zo	½ courgette
zo	35 gram rucola

#### Fruit

2 eetlepels (diepvries) frambozen

1 eetlepel diepvriesfruit

## Vlees, vis, eieren, vega

	12 eieren
ma	1 plakje bacon
Ma, wo	150 gram warm gerookte zalm flakes
Di, do	4 plakjes rookvlees
do	1 slavink
do	1 plakje ham
vr	1 kipfilet
za	100 gram baconreepjes
za	300 gram rundertartaar

## Zuivel

120 Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
8 blokjes kaas  
2 eetlepels kookroom  
8 eetlepels ongeklote slagroom  
250 ml crème fraîche  
125 gram geraspte kaas  
5 blokjes fetakaas (optioneel)  
1 eetlepel zuivelspread  
pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

80 gram cashewnoten (ongezouten, ongebrande)  
40 gram pecannoten  
15 amandelen  
Cacaopoeder  
2 eetlepels cacao nibs  
1 bakje olijven  
1 pot honing  
1 fles (witte wijn) azijn  
1 eetlepel ketchup (zonder toegevoegd suiker)  
1 pot mayonaise  
35 gram tomatenpuree  
5 Amsterdamse uitjes  
100 gram atjar tjampoer  
1 fles Sweet chili (Verstegen)

## Kruiden en specerijen

Bouillonblokje  
Cajunkruiden

Gehaktkruiden  
Kerrie  
kipkruiden  
Knoflookpoeder  
koek en speculaaskruiden  
Nootmuskaat  
Paprikapoeder  
Peper en zout  
Uienpoeder

**BOODSCHAPPEN WEEK 4****KETO****Groenten**

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
ma	1 bosui (optioneel)
ma	1 courgette OF: 80 gram courgetti
di	75 gram wortelpeterselie (1 stuk)
wo	½ venkel
wo	50 gram veldsla
wo	4 radijsjes (optioneel)
wo	2 stengels bleekselderij (optioneel)
do	1 biefstuk (ca. 150 g)
do	1 kleine stronk broccoli
vr	3 grote (vlees) tomaten
vr	½ avocado
za	1 rode paprika
za	125 gram champignons
za	50 gram ijsbergsla
za	1 tomaat
zo	200 gram diepvries spinazie

**Verse kruiden:**

2 takjes peterselie (optioneel)

**Fruit:**

1/2 limoen

2 appels

## Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
Ma, vr	300 gram rundergehakt
Ma, di	4 plakjes ham
di	40 gram gerookte kipfilet
do	4 plakjes rookvlees
Za, zo	250 gram kipgehakt

## Zuivel

600 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
3 eetlepels zuivelspread (kruiden)  
2 eetlepels geraspte kaas  
1 plak kaas  
pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 gram gemengde ongezouten noten  
1 eetlepel pijnboompitjes  
2 eetlepels chiazaad

3 eetlepels cacaonibs  
3 eetlepels kokos snippers  
100 gram amandelmeel  
160 gram speltmeel  
1 theelepel bakpoeder

150 ml kokosmelk

1 potje sambal  
1 pot augurken  
5 zongedroogde tomaatjes  
1 bakje (zwarte) olijven

2 blokjes pure chocolade (70%),  
1 theelepel vanille extract

2 theelepels pindakaas

1 fles (witte) wijnazijn  
1 pot mayonaise  
1 pot honing  
1 bakje hummus  
1 flesje ketjap  
1 eetlepel gembersiroop

2 eetlepels rozijnen  
Potje mosterd  
Olijfolie

**Kruiden en specerijen**

Gemalen komijnpoeder  
groente bouillonblokje  
Kaneel  
taco kruiden  
shoarmakruiden  
Peper en zout

**Optioneel voor ketobrood van amandelmeel**

200 gram amandelmeel  
1 theelepel bakpoeder  
40 gram gebroken lijnzaad  
5 eieren  
50 gram roomboter, ongezoeten  
100 ml kookroom