

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

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
ma	150 g zuurkool
	250 g pompoenblokjes (diepvries of koelvers)
di	200 g kant-en-klare broccolirijst (of 1 stronk broccoli)
di-zo	2 bosuien
wo	2 tomaten
	150 g rode kool met appeltjes (diepvries, Iglo)
	1 kropje romaine sla (optioneel)
vr	1 citroen
za	100 g paddenstoelenmix
	2 strokjes witlof
zo	100 g bloemkoolrijst
	1 avocado
	3 radijsjes
	2 snackkomkommers
	1 zakje peen julienne (150g)

Verse kruiden

vr-za 5 takjes tijm

**Fruit****Vlees, vis, eieren, vega**

	7 eieren
ma	80 g magere spekblokjes
wo, za	5 plakjesbacon

	100 g vega rulstukjes (vega gehakt)
vr	2 kippendijfilets
za	2 chipolata worstjes
zo	4 plakjes rookvlees
zo	½ verpakking carpaccio
	100 g zalmfilet

### **Zuivel**

800 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
pakje roomboter  
1 bakje zuivelspread  
4 eetlepels geraspte kaas  
14 blokjes kaas  
3 eetlepels koffiemelk of ongeklopte slagroom

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

200 g amandelschaafsel  
200 g gemengde noten  
8 eetlepels zaden- en pittenmix  
2 zakjes vanillesuiker  
2 theelepels vanille extract  
1 eetlepel pesto  
8 cashew noten  
50 g pecannoten  
10 olijven  
Honing  
Kruidenboterkruiden  
Balsamicoazijn  
2 vellen sushi nori  
Sojasaus  
Olijfolie

### **Kruiden en specerijen**

Peper en zout  
Paprikapoeder  
Chilisaus (zonder suiker)  
Sambal

### **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

### KETO

#### Groenten

	1 bol knoflook
	1 ½ (rode) ui
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
ma	2 snack komkommers
	½ knolselderij
	125 g andijvie
di	150 g spinazie
wo	100 g boerenkool, fijn gehakt (diepvries)
do, za	7 tomaten
	¾ courgette
	1 aubergine
	1 rode punt paprika
vr, za	1 bloemkool (ca. 500g)
	150 g snoepgroenten
za	2 pastinaken
zo	1 zak Chinese roerbakmix (250g)
	100 g bloemkoolrijst

#### Verse kruiden:

5 takjes verse basilicum

#### Vlees, vis, eieren, vega

10	eieren
ma, za	2 plakjes ham
ma, di	2 slavinken
di	250 g kipfilet
wo, vr	100 g zalmsnippers

do	2 stukjes rundertartaar
vr	1 kabeljauwfilet (ca. 150 g)
za	1 varkenshaas
zo	1 kipfilet

### **Zuivel**

600 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
 2 eetlepels geraspte kaas  
 50 g mozzarella  
 10 blokjes kaas  
 Kookroom  
 Pakje roomboter

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

60 gram amandelmeel  
 2 eetlepels gebroken lijnzaad  
 2 eetlepels havermeel  
 2 theelepels bakpoeder  
 Blikje edame bonen (155g)  
 Mosterd  
 Pijnboompitten (1 eetlepel)  
 Zongedroogde tomaatjes  
 2 blikjes tomatenpuree  
 25 g notenmix  
 18 olijven  
 Vanille extract  
 1 pot geroosterde paprika's (300g)  
 Ketjap  
 Pindakaas  
 Sambal

### **Kruiden en specerijen**

Peper en zout  
 Nootmuskaat  
 Kant-en-klare jus (Remia of AH huismerk)  
 Italiaanse kruiden  
 Kipkruiden  
 Ras el hannout  
 Gehaktkruiden  
 Bouillonblokje  
 Hacheekruiden  
 Koek- en speculaaskruiden  
 Zakje mix voor Tjap Tjoy (bv. Conimex)

### **Optioneel voor beleg:**

#### **Heksenkaas**

1 bakje zuivelspread (200 g)  
 4 eetlepels Griekse yoghurt  
 2 eetlepels mayonaise

1 theelepel mosterd  
1 stengel bosui, heel fijn gesneden  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
2 eetlepels verse peterselie, fijngesneden  
2 eetlepels bieslook, fijngesneden  
Peper en zout

## BOODSCHAPPEN WEEK 3

### KETO

#### Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
	1 zakje snack worteltjes (150 g)
ma	100 g bloemkoolrijst
ma	100 g sperziebonen
di	2 pastinaken
di, vr, zo	450 gram broccoliroosjes (diepvries)
di	200 gram spinazie
wo	1 tomaat
wo	150 gram boerenkool
wo	200 gram bloemkoolroosjes
wo	100 gram witte bonen (blikje)
do	1 bosui
do	1 krop romaine sla
vr	100 g doperwtjes (diepvries)
za	150 g Thaise wokgroenten
zo	100 gram spitskool (voorgesneden)
zo	1 avocado

#### Verse kruiden

1 eetlepel peterselie

#### Fruit

Optioneel: 2 eetlepels rood diepvriesfruit

#### Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
ma	100 g kipblokjes

di	80 gram chorizo worst (of salami)
wo	1 plakje ham
wo	1 kleine (100 gram) rookworst
do	1 kipfilet (150 g)
vr	200 gram kipshoarma
za	200 g kipfilet
za, zo	200 gram (12 stuks) vegetarische balletjes

### **Zuivel**

800 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
 2 eetlepels zuivelspread  
 5 blokjes kaas  
 60 ml melk  
 50 ml kookroom  
 pakje roomboter

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

200 g amandelschaafsel  
 200 g gemengde noten, gehakt  
 8 eetlepels zaden -en pitten mix  
 2 zakjes vanille suiker  
 30 g amandelmeel  
 150 ml kokosmelk  
 1 eetlepel groene currypasta (bijv. Conimex)  
 8 pecannoten  
 150 ml kippenbouillon met stukjes kip  
 2 eetlepels kant en klare jus (Remia of Ah huismerk)  
 1 pot mayonaise  
 1 potje sambal  
 ½ theelepel rode currypasta  
 1 flesje ketjap  
 1 flesje sojasaus  
 1 bakje olijven  
 1 theelepel zoetstof (bijv. erythritol)  
 1 potje pesto  
 1 pot pindakaas

### **Kruiden en specerijen**

1 (groente) bouillonblokje  
 Italiaanse kruiden  
 Koek -en speculaaskruiden  
 1 kippenbouillonblokje  
 Nootmuskaat  
 Ras el hanout  
 Vanille extract  
 Peper en zout

### **BOODSCHAPPEN**



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

	1 bol knoflook
	3 (rode) uien
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
	1 bakje snack komkommers
ma	200 g thaise wokgreonten
	1 citroen
di	100 g bloemkoolrijst
	150 g sperziebonen
	½ rode puntpaprika
wo	75 g mexico melange (Bonduelle)
wo-zo	1 broccoli
	1 cm gember
do	200 g spruitjes
	8 champignons
vr	1 tomaat
vr za	150 g blauwe bessen
za	2 pastinaken
	50 g ijsbergsla
	75 g peen wortel julienne (½ zakje)
zo	1 prei

**Verse kruiden:**

2 takjes dille

## Vlees, vis, eieren, vega

	8 eieren
ma	1 kabeljauwfilet ca. 150 g
di	1 Kipfilet ca. 150 g
wo	125 g halloumi
do	100 gram baconreepjes
za	150 g gerookte kipfilet
zo	3 plakjes rookvlees

## Zuivel

1000 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
pakje roomboter  
5 blokjes kaas  
1 bakje zuivelspread  
4 eetlepels geraspte kaas  
150 ml melk

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

Olijfolie  
100 g kokosmelk  
10 olijven  
30 g amandelmeel  
zoetstof (vb. eryhritol)  
½ theelepel koekkruiden  
1 vezelrijke cracker  
Sojasaus  
150 ml kippenbouillon met kipstukjes (pot)  
Pijnboompitjes  
Mayonaise  
Mosterd  
1 blikje edame bonen (155 g)  
kan-en-klare jus (Remia of AH huismerk)

## Kruiden en specerijen

Peper en zout  
Kerriepoeder  
Paprikapoeder  
Nootmuskaat  
Boemboe rendang kruidenpasta

## Optineel beleg

### Dit heb je nodig voor 2 porties ham-kaas salade

2 plakjes (achter)ham, in kleine reepjes

1 plak kaas 48+, in kleine reepjes  
½ stengel bosui, in kleine ringen  
½ eetlepel mayonaise  
1 eetlepel Griekse yoghurt  
1 theelepel mosterd  
Peper