

Weekmenu 3 Ga ervoor!**BOODSCHAPPEN****Groenten**

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	Snoepgroenten: 6 snack komkommers 2 zakje snackworteltjes 1 bakje cherrytomaatjes
ma, vr, zo	2 rode puntpaprika's
ma	1 stronk witlof
ma, di, do	2 avocado's
di	150 gram pompoenblokjes (diepvries)
di, za, zo	4 gekookte roden bieten
wo	60 gram (diepvries) spinazie
wo, za	1 courgette
do, za	3 stengel bleekselderij
vr	200 gram champignon roerbakmix
vr	150 gram broccolirijst (diepvries)

vr	50 gram mais
vr	50 gram doperwtten (diepvries)
za	1 krop romaine sla
za	1 tomaat
za	1 bosui
zo	150 gram broccoliroosjes
zo	½ gele paprika

Verse kruiden

Fruit

250 gram rood diepvries fruit (bijvoorbeeld, aardbeien, blauwe bessen, frambozen)

1 citroen

2 kiwi

1 appel

¼ limoen

100 gram rood fruit (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
ma	2 plakken ham
wo, do	100 gram gerookte zalm
do, zo	300 gram kipfilet
vr, zo	75 gram baconreepjes
vr, za	7 falafel balletjes
za	1 (vegetarische) burger
za, zo	4 plakjes rookvlees

Zuivel

1000 gram Griekse yoghurt

30 gram feta

40 gram geitenkaas

Scheutje melk

1 eetlepel zuivelspread

80 gram halloumi

4 eetlepels kruidenroomkaas

100 gram geraspte kaas

1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 eetlepel cacaonibs

2 eetlepels pittenmix

1 eetlepel zonnebloempitten

50 gram amandelen

1 eetlepel gedroogde cranberries

2 eetlepels havermeel

1 eetlepel zongedroogde tomaten tapenade

8 olijven

Zilvervliesrijst

2 blokjes pure chocolade (Lindt 70% cacao)

1 flesje sojasaus

1 flesje gembersiroop

1 fles BBQ saus zonder suiker (Versteegen)

1 eetlepel truffelmayonaise

1 pot mayonaise

1 pot mosterd

1 pot augurken

1 fles honing

1 fles witte wijnazijn

1 fles olijfolie

Balsamico azijn

Kruiden en specerijen

Chilipoeder

Italiaanse kruiden

Kerrie poeder

Nasikruiden

Nootmuskaat

Paprikapoeder

Ras el hanout kruiden (Jonnie Boer)

Peper en zout