

BOODSCHAPPEN Week 1 Powervrouw Challenge

Groenten

	1 bol knoflook
	3 (rode) ui
ma, wo	80 gram veldsla
ma	½ komkommer
ma	100 gram taugé
di	50 gram spinazie (mag ook andere slasoort zijn)
wo	130 gram knolselderij
wo, za	150 gram peen julienne
wo, za	200 gram spitskool (voorgesneden)
do	200 gram courgette spaghetti
do	8 cherrytomaatjes
vr	½ zoete puntpaprika
vr	250 gram macaroni spaghetti groente
za	½ rode peper
zo	1 courgette
zo	100 gram pompoenblokjes

Fruit

1 appel

10 (witte) druiven

1 handsinaasappel

Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
ma	75 gram gerookte kipfilet
ma, do	8 plakjes ham
di	200 gram surimi sticks
wo	1 kippendijfilet
wo	1 rundertartaar
wo	3 plakjes rookvlees
do, vr	400 gram kipfilet
za	150 gram hamlap

Zuivel

1000 gram Griekse yoghurt (vol)

2 plakjes kaas

1 bakje zuivelspread

50 gram fetakaas

1 burrata

130 gram mascarpone

1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

30 gram havermout

150 gram pecannoten

50 gram pistachenootjes

1 eetlepel pijnboompitten

2 eetlepels tomatentapenade (of gebruik pesto voor de omeletwrap)

60 gram tomatenpuree

100 gram tomatenpassata

4 theelepels pesto

1 eetlepel atjar tjampoer

2 Pappadums (Patak's)

270 gram bladerdeeg op rol

2 eetlepels gedroogde cranberries

2 eetlepels rozijnen

100 ml kokosmelk

1 pot 100% pindakaas

1 reep pure chocolade (Lindt 70%)

1 flesje sojasaus

1 flesje ketjap

1 potje sambal

1 fles ketchup

1 pot mayonaise

1 fles balsamico azijn

1 flesje appel azijn

1 fles olijfolie

1 pot honing

Kruiden en specerijen

Cayennepeper

2 (groente / kip) bouillonblokjes

Kerriepoeder

Kipkruiden

Koek -en speculaaskruiden

Italiaanse kruiden

Paprikapoeder

Picadillo (Jonnie Boer)

Peper en zout

BOODSCHAPPEN Week 2 Powervrouw Challenge

Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
ma	1 stronk witlof
ma	1 gekookte rode biet
di	Roerbakgroente Italiaans champignons (mix van kastanjechampignons, prei, rode ui en peterselie)
wo, vr	2 bosui
wo, za	2 courgette
do	200 gram broccolirijst
do	½ zoete puntpaprika
do	50 gram mais
do	50 gram doperwten (diepvries)
vr, za	2 ½ prei
vr	0,5 rode peper
za, zo	2 tomaten
za	1 avocado
za	250 gram champignons
zo	1 portobello
zo	50 gram rucola

Verse kruiden

2 takjes koriander

6 takjes verse peterselie

Fruit

1 peer

½ limoen

Vlees, vis, eieren, vega

	10 eieren
di	200 gram kipfilet
wo	150 gram rundergehakt
do	50 gram baconreepjes
vr	200 gram kabeljauwfilet
zo	4 plakjes rookvlees
zo	2 plakken rauwe ham (Serrano)

Zuivel

1000 gram Griekse yoghurt (vol)
200 g proteïn chocolate pudding Melkunie
60 gram slagroom kant -en klaar geklopt
150 gram mascarpone
75 gram geraspte mozzarella
15 ml melk
1 eetlepel zuivelspread

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

75 gram gemengde noten (ongezouten)
10 cashewnoten
40 gram cacao nibs
30 gram amandelmeel
40 gram havermeel
½ theelepel bakpoeder

4 Pappadums (Patak's)
1 pak maiswafels (proteïn)

50 gram zilvervliesrijst
100 gram verse slagnebladen

1 potje pesto

100 ml kokosmelk
2 blokjes pure chocolade (Lindt 70%)

1 fles balsamico azijn
1 fles olijfolie

1 pot honing

Kruiden en specerijen

Kaneel

Komijn

Nasikruiden

Peper en zout

BOODSCHAPPEN Week 3 Powervrouw Challenge

Groenten

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
ma	150 gram spruitjes
ma	1 komkommer
di, do	225 gram sperziebonen
di	1 kropje mini romaine sla
di, zo	20 cherrytomaatjes
di	1 zoete punt paprika
wo	100 gram bloemkoolrijst
wo, zo	1 prei
wo	5 champignons
wo, vr	2 rode paprika
wo	75 gram edamame bonen
do	1 tomaat
do	1 zoete aardappel (ca. 130 g)
vr	200 gram bloemkool
za	2 stronken witlof
zo	½ courgette

Verse kruiden

4 takjes verse peterselie

4 takjes dille

2 eetlepels gesneden bieslook

3 takjes verse peterselie

Vlees, vis, eieren, vega

	11 eieren
ma, wo	150 gram rundergehakt
ma, di, wo	140 gram baconreepjes
di, za	300 gram kipfilet
do	85 gram vegetarische kipstukjes
vr	1 zalm blikje (ca. 240 gram)
zo	120 gram chorizo pikant

Zuivel

1440 gram Griekse yoghurt (vol)
200 g proteïn chocolate pudding Melkunie
12 eetlepels geraspte kaas
1 eetlepel Parmezaanse kaas
50 gram kruidenroomkaas
30 ml melk

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

3 eetlepels pompoenpitten
100 gram cashewnoten
3 theelepels cacao-poeder
1 zakje vanillesuiker
30 gram pure chocolade (Lindt 70%)
100 gram gepofte quinoa (verkrijgbaar bij Holland and Barrett)
5 pecannoten
handje notenmix

1 bakje olijven
2 augurken

4 eetlepels tomatenpassata
15 gram tomatenpuree

2 maiswafels
1 rotivel
230 gram quiche en taartdeeg (rol)

1 fles balsamico azijn
1 fles olijfolie

1 pot mayonaise
1 fles ketchup
1 theelepel Worcestershire saus
1 potje mosterd

1 pot honing

Kruiden en specerijen

Chilipoeder
Italiaanse kruiden
kerriepoeder
Kipkruiden
Roti kruidenmix (Verstegen)
Peper en zout

