

## BOODSCHAPPEN keto-dieet week 1 Zomerboek 2022

### Groenten

	1 bol knoflook
	½ (rode) ui
	1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
	1 bakje/emmer snack komkommers of 1 komkommer
ma	2 rode bietjes (voorgekookt)
ma	1 stronk witlof
ma, vr	1 zak (75 gram) rucola
di, za,zo	1 zak (75 gram) gemengde sla
di	1 avocado
di	2 stengels bleekselderij
wo	2 tomaten
wo	150 gram courgetti
wo	150 gram spinazie
do	1/2 rode peper
do, zo	1 bos radijsjes
do, zo	4 takjes verse peterselie
vr	100 g groene asperges (diepvries)
vr	2 handjes doperwten (diepvries)
zo	1 komkommer
zo	1 avocado
zo	1 handje tuinkers
zo	10 radijsjes
zo	100 g sperziebonen

zo	50 g taugé
zo	2 takjes verse peterselie

### Fruit

22 frambozen (diepvries)  
 5 stukjes galiameleen (voorgesneden bakje)  
 1 /2 citroen  
 1 Granny Smith appel  
 1 kiwi  
 6 blokjes mango (diepvries)

### Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
ma	1 tartaartje
di	200 g gamba's (diepvries)
wo	plakje ham
wo	2 chipolata worstjes (ca. 100 gram)
do	2 plakjes rookvlees
do	1 biefstuk (ca. 150 g)
vr	5 plakjes rosbief
za	3 plakjes Serranoham
zo	1 kipfilet (ca. 200 gram)

### Zuivel

800 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
 2 eetlepels crème fraîche  
 50 ml kookroom  
 50 gram feta  
 8 blokjes kaas  
 50 gram geitenkaas  
 3 eetlepels ongeklopte slagroom (of koffiemelk)  
 5 bolletjes mini mozzarella  
 1 pakje roomboter

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

125 gram gemengde ongezoeten noten



1 handje pistachenootjes  
25 amandelen  
8 cashewnoten  
2 eetlepels pijnboompitjes  
4 eetlepels cacao nibs  
4 eetlepels kokos snippers  
1 bakje olijven  
4 zongedroogde tomaatjes  
1 pot mayonaise  
1 potje sambal  
1 flesje ketjap  
1 flesje sojasaus  
1 flesje chilisaus zonder suiker (Verstegen)  
1/2 theelepel wasabi spread  
1 flesje frambozenazijn  
1 flesje balsamicoazijn

### **Kruiden en specerijen**

Curry madras kruiden (Jonnie Boer)  
Nasi kruidenmix (of Jonnie Boer Ras el hanout)  
Kipkruiden (pikant)  
Peper en zout

## BOODSCHAPPEN Week 2 keto

### Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	1 bakje/emmer snack komkommers
ma, di, za	4 tomaten
ma	250 g gegrilde groentemix (diepvries, Bonduelle), van aubergine, courgette en paprika
ma	2 handen veldsla
di, do	½ kropsla
di	2 takjes verse peterselie
wo	2 witlofstronken
do	1 bos radijsjes
vr	1 zakje snack worteltjes (150 gram
vr	½ courgette
vr	1 avocado
vr	1 takje selderij (optioneel)
za	1 zak (300 g) voorgesneden witte kool
za	150 gram courgetti
za	150 g verse spinazie
za, zo	1 rode puntpaprika
zo	2 handjes rucola (of veldsla)

### Fruit

4 eetlepels kersen, (diepvries)

10 blokjes mango (diepvries)

1/2 perssinaasappel

1 perzik of nectarine

## Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
ma	1 (runder) saucijs
di, wo, zo	270 g kip(dijfiletreepjes) shoarma
do	100 g plakjes gerookte eendenborstfilet (of kipfilet)
za	150 g (mager) rundergehakt
zo	4 plakjes Parmaham

## Zuivel

850 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

8 blokjes kaas

1 eetlepel geraspte kaas

2 eetlepels roomkaas (Boursin)

150 gram ongeklopte slagroom

50 g geitenkaas

1 pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

75 gram gemengde ongezouten noten

40 g pecannoten

1 pot cacaonibs

1 zak kokosnippers

25 g amandelmeel

1 pot augurken

1 pot mayonaise

1 bakje olijven

5 zongedroogde tomaatjes

1 fles honing

flesje witte wijnazijn

flesje balsamicoazijn

## Kruiden en specerijen

Kerriepoeder

Paprikapoeder

Kruidenboter kruiden

Curry madras (Jonnie Boer)

Peper en zout

## BOODSCHAPPEN week 3 KETO Zomerboek 2022

### Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	1 bakje/emmer snack komkommers
ma	100 gram doperwten (diepvries)
ma	½ rode peper
ma	1 bosui
ma	5 takjes peterselie
ma	150 gram bloemkoolrijst
di	8 champignons
di, wo, do	1 zak (75 g) rucola
wo	½ komkommer
wo	½ citroen
wo	2 takjes (platte) peterselie
wo	2 handen gemengde sla
wo, vr	1 avocado
vr	2 prei
vr	100 gram bloemkoolroosjes (diepvries)
za	1 zakje snack worteltjes (150 gram)
za	2 eetlepels verse bieslook
za	200 gram Hollandse roerbakgroenten (diepvries)
zo	1 rode paprika
zo	½ stengel bleekselderij

### Fruit

2 kiwi's

1 Granny Smith appel

14 frambozen  
2 eetlepels (diepvries) kersen

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

	15 eieren
ma	100 g garnalen (diepvries)
ma	1 kipfilet (ca. 200 gram)
ma, di, wo, vr	12 plakjes rookvlees
di	1 biefstuk (ca. 150 g)
wo	½ verpakking carpaccio
do, zo	5 plakjes ham
do	200 g kipgehakt
vr	50 gram baconreepjes
za	2 plakken (50 gram) gerookte zalm
za	100 gram beenham

### **Zuivel**

1040 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
150 ml kookroom  
200 ml ongeklopte slagroom  
2 plakken kaas (voorgesneden)  
60 g Hüttenkäse  
2 plakken (100 gram) brie  
1 eetlepel roomkaas met kruiden (bijv. Boursin)  
2 eetlepels zuivelspread  
Scheutje melk  
1 pakje roomboter

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

100 g gemengde ongezoeten noten  
2 eetlepels gebroken lijnzaad  
12 eetlepels (80 gram) amandelmeel  
1 eetlepel cacao nibs  
1 eetlepel kokos snippers  
1 eetlepel pijnboompitten

1 theelepel sesamzaadjes  
2 theelepels bakpoeder  
1 eetlepel pindakaas  
drinkbouillon  
1 bakje zongedroogde tomaatjes  
1 bakje olijven  
5 zilveruitjes  
flesje sojasaus  
1 potjes sambal (badjak)  
1 potje mosterd  
1 potje pesto  
flesje balsamicoazijn

### **Kruiden en specerijen**

Kerrie  
1/2 zakje mix voor bloemkool groentefinish (Verstegen)  
Gyroskruiden  
½ groentebouillonblokje  
Chilipeper  
Kruidenboter kruiden  
Peper en zout



## BOODSCHAPPEN week 4 KETO Zomerboek 2022

### Groenten

	1 bol knoflook
	3 ½ (rode) ui
	1 bakje/emmer snack komkommers
ma, di, zo	2 ½ rode (punt)paprika
ma	3 spitskoolbladeren of 200 g fijngesneden kool
di	½ venkel
di	½ prei
di	1 tomaat
di, za	1½ bosui
wo	150 gram bloemkoolrijst
wo	½ avocado
do	½ rode peper
do	2 handjes rucola (35 gram)
vr	200 gram courgetti
vr	1 eetlepel doperwten
vr	½ stronk broccoli
vr	1 hand spinazie
za	2 portobello 's
za	1 tomaat
za	2 handjes rucola
zo	1 bakje (200 gram) kastanjechampignons
zo	1 takje verse peterselie

### **Fruit**

2 eetlepels kersen (diepvries)  
1 kiwi  
1 bakje watermeloen blokjes (200 gram)  
1 limoen  
50 gram aardbeien

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

	9 eieren + 12 (voor de pannenkoeken of wafels)
ma	1 kipfilet (ca. 200 gram)
di	100 gram vegetarische shoarma
di	2 plakjes ham
do	2 drumsticks
za	100 gram vegetarisch gehakt
zo	3 plakjes rookvlees
zo	1 kipfilet (ca. 250 gram)

### **Zuivel**

325 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
150 ml ongeklopte slagroom  
125 gram crème fraîche  
7 eetlepels geraspte kaas  
5 eetlepel roomkaas (bijv. Boursin)  
2 eetlepels zuivelspread  
2 eetlepels volle melk  
50 gram feta  
1 pakje roomboter

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

75 g gram gemengde ongezouten noten  
3 eetlepels cacaonibs  
3 eetlepels kokos snippers  
80 gram amandelmeel  
120 g havermeel  
5 theelepels bakpoeder  
1 bakje hummus  
2 pappadums  
1 flesje chilisaus zonder suiker (Verstegen)

1 flesje sojasaus  
flesje balsamicoazijn  
1 pot mayonaise  
Blikje (70 g) tomatenpuree  
Suikervrije ketchup (optioneel)  
1 eetlepel Smokey BBQ saus (Remia Zero)  
1 potje pesto  
1 pot augurken  
½ Sushi nori vel (zeewier)  
1 flesje rijstazijn (bijv. Saitaku)  
Drinkbouillon

### **Kruiden en specerijen**

#### **Paprikapoeder**

1 groentebouillonblokje  
Italiaanse kruiden  
Kaneel  
Chilipeper  
Kipkruiden (of cajun kruiden)  
Paprikapoeder  
Peper en zout