

Weekmenu 2 8 weken slank 3.0

BOODSCHAPPEN

Groenten

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	Snoepgroenten: 1 komkommer
ma, wo	2 rode puntpaprika's
ma	1 pastinaak
ma	50 gram witte kool (voorgesneden)
di, za	1 stengel bosui
di	200 gram snijbonen
di	8 champignons
wo, zo	21 cherrytomaatjes
wo	2 handen verse spinazie
do	500 gram winterpeen
vr, za	1 avocado
vr	1 prei
za	200 gram sperziebonen

Verse kruiden

2 eetlepels bieslook

3 takjes verse peterselie

Fruit

200 gram blauwe bessen (diepvries)

2 appels

2 mandarijnen

½ limoen

1 citroen

50 gram frambozen (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

	11 eieren + 7 eieren voor de quiche zondag
ma	2 plakjes serranoham
di, wo, za	7 plakjes (achter)ham
di	1 varkenshaasje
wo, vr	6 plakken katenspek
wo, za	2 kipfilets (ca. 150 g)
do, zo	6 plakjes rookvlees
vr	1 stuk kabeljauwfilet (ca. 200 g)
zo	120 gram chorizo (pikant)

Zuivel

640 gram Griekse yoghurt

1 bakje (200 g) zuivelspread

1 eetlepel roomkaas

1 plak kaas 48+

3 blokjes kaas

50 gram crème fraîche

11 eetlepels geraspte kaas = hoeveel gram

200 gram Protein chocolade pudding (Melkunie)

1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

150 g gemengde noten
4 walnoten
10 cashewnoten
1 handje pecannoten
40 g zaden -en pittenmix
2 eetlepels lijnzaad
2 eetlepels rozijnen
2 (koolhydraatarme of groente) wrap
1 rol quiche & taartdeeg (230 gram)
1 pak vezelrijke crackers
80 gram havermout
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel baksoda
180 gram suikervrije appelmoes
200 gram witte bonen
25 gram vanille eiwitpoeder
1 theelepel vanille extract
1 pot pindakaas
15 gram tomatenpure
100 ml kokosmelk
1 fles suikervrije chilisaus (Versteegen)
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 pot augurken
1 fles honing
1 fles olijfolie
Balsamico azijn

Kruiden en specerijen**Kaneel**

Curry madras-kruiden (Jonnie Boer)
Groentebouillonblokje
Harissakruiden
Kerriepoeder
(kippen) bouillon
Kruidenboterkruiden
Paprikapoeder
Rendang kruidenpasta
Peper en zout

