Weekmenu 4 Ga ervoor

BOODSCHAPPEN

Groenten

	1 bol knoflook
	1 ½ (rode) ui
	Snoepgroenten: 2 snack komkommers 1 zakje snackworteltjes 1 bakje cherrytomaatjes
ma,	100 gram mexico melange (Bonduelle, diepvries)
di, za	400 gram broccoli
wo, do	250 gram macaroni-spaghetti groenten
wo	50 gram rucola
do	½ puntpaprika
ma, vr	225 gram sperziebonen
vr	1 krop baby / mini romaine sla
vr	2 stronkjes witlof
za	½ bosui
za	150 gram champignons
ma, za	1,5 zoete aardappel (ca. 200 gram)

zo	1 tomaat

Fruit
250 gram blauwe bessen (diepvries)
4 mandarijnen
3 kiwi's
1 peer

Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
ma	100 gram halloumi
di, wo	8 plakjes rookvlees
di, do, vr, za	3 kipfilets (ca. 500 gram)
di	65 gram baconreepjes
wo	50 gram chorizo plakjes
za	1 zalmfilet (ca.200 gram)
zo	85 gram vegetarische kipstukjes
zo	2 plakken bacon

Zuivel
600 gram Griekse yoghurt
3 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels geraspte kaas
2 eetlepels zuivelspread
50 gram mozzarella
2 eetlepels Parmezaanse kaas
40 gram fetakaas
3 blokjes kaas
2 plakken kaas
100 ml kookroom
2 eetlepels melk

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)
250 ml kokosmelk
5 eetlepels cacaonibs
5 eetlepels kokossnippers
1 eetlepel gedroogde cranberries
40 olijven
75 gram kidneybonen
16 pecannoten
2 koolhydraatarme wraps
1 Rotivel
1 pak vezelrijke crackers
4 zongedroogde tomaatjes
Drinkbouillon
2 blokje pure chocolade (Lindt 70% cacao)
2 theelepels maizena
30 gram tomatenpuree
1 theelepel sambal
1 theelepel worcestershire saus

1 flesje gembersiroop
1 flesje sojasaus
1 fles ketjap manis
1 potje pesto
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 pot augurken
1 fles honing
1 fles witte wijnazijn
1 fles olijfolie
Balsamico azijn

Kruiden en specerijen
½ groente bouillonblokje
⅓ kipbouillonblokje
Kipkruiden
Komijnpoeder
Nootmuskaat
Paprikapoeder
Picadillo kruiden (Jonnie Boer)
Roti kruiden (Verstegen)
Taco kruidenmix
Peper en zout