

BOODSCHAPPEN week 1 koolhydraatarm 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, vr	2 rode puntpaprika's
ma	2 rode bietjes (voorgekookt)
ma	1 stronk witlof
ma, vr, za	1 zak (75 gram) rucola
di, do, za	1 zak (75 gram) gemengde sla
di	1 avocado
di	2 stengels bleekselderij
wo	1 grote aardappel
wo	1 prei
wo	1 gele paprika
wo, do	1 bosje radijsjes
wo	1/2 zakje peen julienne
wo	1/2 zakje gesneden spitskool (100 g)
do	1/2 rode peper
do	2 takjes verse peterselie
vr	100 g groene asperges (diepvries)
vr	2 handjes doperwten (diepvries)
vr	1 zakje snack worteltjes
za	2 tomaten

zo	100 g sperziebonen
zo	50 g taugé
zo	1 handje veldsla

Fruit

1 bakje aardbeien (ca. 25 stuks)
 1 appel
 1 bakje druiven (ca. 500 gram)
 1 galia meloen (mag ook voorgesneden bakje zijn)
 22 frambozen (diepvries)
 120 ml verse sinaasappelsap
 6 blokjes mango (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
ma	1 tartaartje
di	200 g gamba's (diepvries)
wo	100 g gerookte kipfilet
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

1200 gram Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
 3 eetlepels crème fraîche
 50 gram geitenkaas
 5 bolletjes mini mozzarella
 3 blokjes kaas
 1 pakje roomboter
 Roomkaas (voor in de tomaatjes dag 3)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

125 gram gemengde ongezouten noten
 1 handje pistachenootjes
 25 amandelen

8 cashewnoten
3 eetlepels pompoenpitten
2 eetlepels pijnboompitjes
100 gram havermout
3 vezelrijke cracker (bijv. Wasa)
1 volkoren beschuit
1 bakje olijven
1 bakje tomatentapenade
1 pot mayonaise
1 pot honing
1 potje sambal
1/2 theelepel wasabi spread
1 flesje ketjap
1 flesje sojasaus
1 fles chilisaus zonder suiker (Verstegen)
1 flesje frambozenazijn
1 flesje balsamicoazijn

Kruiden en specerijen

Kaneel
Salademix kruiden
Curry madras kruiden (Jonnie Boer)
Kipkruiden (pikant)
Peper en zout

Maak je geen gebruik van het kant-en-klare proteïnbread van Jip en Jij?

Voeg dan de volgende ingrediënten nog toe voor het proteïnbread:

Natte ingrediënten:

5 eieren
3 eetlepels pindakaas (met
stukjes pinda)
1 eetlepel honing
200 gram Griekse yoghurt

Droge ingrediënten:

1 zakje (16 gram) bakpoeder
50 gram gebroken lijnzaad
2 eetlepels zonnebloempitten
50 gram havermeel
Snufje zout

Voor de garnering:

2 eetlepels zonnebloempitten
1 eetlepel grovehavermoutvlokken

BOODSCHAPPEN week 2 koolhydraatarm Zomerboek 2022

Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	1 bakje/emmer snack komkommers
ma, wo	250 g gegrilde groentemix (diepvries, Bonduelle), van aubergine, courgette en paprika
ma	2 handen veldsla
ma, di, vr	3 zakjes (150 g per zakje) snackworteltjes
ma, wo, zo	1 zak (75 g) rucola
di, do, vr	½ kropsla
di	2 takjes verse peterselie
wo, zo	2 rode (punt) paprika's
wo	75 g peen julienne
wo, vr	3 takjes selderij
do	1 bos radijsjes
do	2 stengels bleekselderij
vr	½ courgette
vr	1 avocado
za	1 zak (300 g) voorgesneden witte kool
za	4 snoeppaprika's (of 1 hele)
za	1 tomaat
za	150 g verse spinazie

Fruit

50 g frambozen (diepvries)

50 g bramen (diepvries)

2 perziken of nectarines

1 kiwi
 1 doosje mangostukjes (diepvries) of 1 mango
 1/2 persinaasappel
 20 witte druiven
 1 banaan

Vlees, vis, eieren, vega

	4 eieren
ma	1 (runder) saucijs
di, wo	210 g kip(dijfiletreepjes) shoarma
wo	150 g gamba's (diepvries)
do	100 g plakjes gerookte eendenborstfilet (of kipfilet)
za	4 plakjes rookvlees
za	1 blikje tonijn op water
za	150 g (mager) rundergehakt
zo	4 plakjes Parmaham

Zuivel

850 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
 1 eetlepel roomkaas (Boursin)
 1 bakje zuivelspread
 2 blokjes kaas
 1 eetlepel geraspte kaas
 50 g geitenkaas
 1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

250 gram gemengde ongezoeten noten
 8 pecannoten
 2 eetlepels haveremout
 7 eetlepels rozijnen
 2 eetlepels gebroken lijnzaad
 1 theelepel geraspte kokos
 100 ml kokosmelk
 35 gram amandelmeel
 1 eetlepel pistachenootjes
 1 bakje tomatentapenade
 1 cracker vezelrijk (bijv. Wasa)
 2 eetlepels hummus (pikant)
 1 bakje olijven

160 g gele linzen spaghetti (verkrijgbaar AH)
1 pot mayonaise
1 pot honing
1 pot augurken
1 potje kappertjes
flesje witte wijnazijn
1 flesje ketjap
1 flesje balsamicoazijn

Kruiden en specerijen

Kaneel
Italiaanse kruidenmix
Curry madras (Jonnie Boer)
Peper en zout

Ga je de worteltaart maken? (dit is een optioneel tussendoortjes je mag dit tussendoortje ook weglaten of als alternatief snoepgroenten kiezen)

Dan heb je dit ook nodig:

200 g amandelmeel
200 g wortels
100 g boter
80 g walnoten
6 eieren
250 g mascarpone
1 zakje vanille suiker
1 sinaasappel + rasp
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel

BOODSCHAPPEN week 3 koolhydraatarm Zomerboek 2022

Groenten

	1 bol knoflook
	2 (rode) ui
	1 bakje (250 g) cherrytomaten
	1 bakje/emmer snack komkommers (of hele komkommer)
ma, di	2 zakjes (150 g) snackworteltjes
ma	100 g kant -en klare zoete aardappelfriet, diepvries (Aviko) OF versvak (AH of Jumbo)
ma	2 handen gemengde sla
ma, di, do	1 zak (75 g) rucola
ma, za	3 bosui
ma, vr	3 takje basilicum
di, vr	16 champignons
za	1 grote zoete aardappel (ca. 130 g)
za	200 g Hollandse roerbakgroente (diepvries)
zo	½ venkel
zo	½ prei

Fruit

2 kiwi's

1 bakje (400 g) aardbeien

1 bakje (125 g) frambozen

1 banaan

Vlees, vis, eieren, vega

	4 eieren
ma, di, wo, vr	12 plakjes rookvlees
di	1 biefstuk (ca. 150 g)
wo	½ verpakking carpaccio
do	200 g kipgehakt
vr	50 g magere bacon reepjes
za	75 gram gerookte kipreepjes
za	75 g magere bacon reepjes

Zuivel

1000 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
100 ml kookroom
1 bakje (200 g) Hüttenkäse
3 eetlepels roomkaas (Boursin)
2 eetlepels crème fraîche
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje (250 g) gemengde ongezouten noten
3 eetlepels gedroogde cranberry's
1 eetlepel zonnebloempitten
1 eetlepel cacaoibs
2 eetlepels gebroken lijnzaad
1 eetlepel pijnboompitten
1 volkoren beschuit
2 vezelrijke crackers (Wasa)
2 pappadums
100 g verse pasta van kikkererwtenmeel (of rode linzen pasta)
2 groentewraps
drinkbouillon
1 pot mayonaise
1 pot honing
1 bakje olijven
1 potje zongedroogde tomaatjes
1 pot augurken
1 potje zilveruitjes
1 potje pesto
1 theelepel pindakaas
2 eetlepels hummus

50 gram pure chocolade (bijv Lindt 85% cacao)

1 potje sesamzaadjes

1 groentebouillonblokje

flesje witte wijnazijn

1 flesje ketjap

Kruiden en specerijen

Gyroskruiden

Chilipeper

Peper en zout

BOODSCHAPPEN week 4 koolhydraatarm Zomerboek 2022

Groenten

	1 bol knoflook
	1 (rode) ui
	1 bakje (250 g) cherrytomaten
	1 bakje/emmer snack komkommers (of hele komkommer)
ma, di, zo	3 zakjes (150 g) snackworteltjes
ma	120 gram bloemkool (diepvries)
di	1 gele paprika
di	1 bosuitje
di, za	20 aardappelschijfjes (ca. 80 gram, diepvries)
di	½ courgette
di	1 tomaat
wo	1 avocado
wo, vr	100 g (baby)spinazie
wo, vr	50 gram doperwtten
vr	½ stronk broccoli
za	1 (rode punt) paprika
za	½ krop sla
zo	50 g shiitake

Fruit

12 bramen (diepvries)

2 kiwi's

16 frambozen (diepvries)

50 gram aardbeien (diepvries)

125 g gemixt diepvries fruit

1 appel

Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
ma, za	2 groenteburgers
di	2 plakjes ham
di	150 gram kipshoarma
wo	100 g gerookte zalm
za	1 blikje tonijn, op waterbasis
zo	3 plakjes rookvlees

Zuivel

1300 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
 2 eetlepels volle melk
 1 plakje kaas
 100 gram geraspte kaas
 125 ml kookroom
 2 eetlepels zuivelspread
 50 gram fetakaas
 3 blokjes kaas
 1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

125 g gemengde ongezouten noten
 30 g ongebrande amandelen
 5 pecannoten
 40 g pistachenootjes
 5 walnoten
 1 eetlepel gedroogde cranberry's
 3 eetlepels pompoenpitten
 1 eetlepel chiazaad (optioneel)
 1 eetlepel lijnzaad
 1 eetlepel kokosrasp
 75 g havermout
 80 gram gele linzen spaghetti
 1 pak crackers vezelrijk (Wasa)
 2 papadums
 drinkbouillon
 bakje hummus
 fles honing
 1 pot augurken
 1 pot pindakaas
 1 potje pesto
 1 flesje balsamicoazijn
 200 ml bouillon (kant en klaar)

Kruiden en specerijen

Kaneel

Nootmuskaat

Saladekruiden

Peper en zout

Optioneel

Dit heb je extra nodig voor de blauwe bessen-havermout koek

85 gram roomboter

2 zakjes vanillesuiker

50 gram volkoren speltmeel

25 gram havermout

35 gram maïzena

50 g blauwe bessen

2 eetlepels melk