

BOODSCHAPPEN Week 1
Koolhydraatarm

| | |
|--------|---|
| | 1 bol knoflook |
| | 2 (rode) ui |
| | Snoepgroenten: 2 zakjes snack worteltjes 1 komkommer 1 bakje snoeptomaatjes |
| Ma | 100 gram champignons |
| ma | 100 gram sperziebonen |
| di | 200 gram broccoli |
| wo | 200 gram spitskool (1 zak voorgesneden) |
| Wo, zo | 400 gram courgette spaghetti |
| do | 2 tomaten |
| do | 50 gram ijsbergsla |
| vr | 100 gram broccoli roosjes (diepvries) |
| vr | 200 gram verse spinazie |
| Za, zo | 1 bakje (90 gram) kokosnoot stukjes |
| za | 200 gram macaroni /spaghetti groentepakket |
| zo | 100 gram Japanse wokgroente |

Verse kruiden

1 doosje (15 g) basilicum
1 doosje (15 g) peterselie
2 takjes koriander

Fruit

16 blokjes mango (diepvries doosje)
Handje blauwe bessen (diepvries doosje)
8 frambozen (diepvries)
3 eetlepels granaatappelpitjes
1 kiwi
1 mandarijn (optioneel)

Vlees, vis, eieren, vega

| | |
|----|-------------------------------|
| | 4 eieren |
| di | ½ kipfilet (ca. 70 gram) |
| wo | 4 plakjes rookvlees |
| do | 100 gram magere spekreepjes |
| do | 150 gram kipshoarma |
| zo | Plakje ham |
| zo | 4 plakjes rosbief |
| zo | 1 kabeljauwfilet (ca. 180 g), |

Zuivel

1000 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total 10% vet)
3 eetlepels zuivelspread
100 gram ricotta
3 eetlepels zure room
Plakje kaas
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 fles olijfolie
1 fles bronwater met koolzuur (bijv. Spa Rood)
100 g haveremout
100 g gemengde noten
24 walnoten
Handje pistachenootjes
8 cashewnootjes
5 eetlepels pompoenpitten
1 bakje tomatentapenade
3 zongedroogde tomaatjes
8 olijven
50 gram rode linzen pasta (of groene erwten pasta)
50 gram zilvervliesrijst
75 gram quinoa
2 wortelwraps
4 Pappadums kant- en klaar (merk: Patak's, smaak: garlic coriander)
1 pakje kokosmelk (150 ml)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 pak vezelrijke crackers (Wasa)
1 pot pindakaas
1 pot mayonaise (Zaanse)
1 eetlepel chilisaus (zonder suiker, merk: Verstegen)
2 eetlepels oestersaus (of ketjap of sojasaus)
1 pot honing
Drinkbouillon

Kruiden en specerijen

Italiaanse kruiden

Kaneel

Kerrie

Paprikapoeder

Rode curry pasta (1 eetlepel)

Kippen bouillonblokje

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 grove havermoutvlokken

(deze ingrediënten heb je dan ook voor week 2 t/m 4 nodig)

BOODSCHAPPEN Week 2**Koolhydraatarm****Groenten**

| | |
|------------|--|
| | 1 bol knoflook |
| | 1 ½ (rode) ui |
| | Snoepgroenten: 2 zakjes snack worteltjes 1 komkommer (of bakje snack komkommers) 1 bakje snoeptomaatjes |
| Ma, wo | 150 gram peen julienne |
| ma | ½ struik paksoi |
| ma | 100 gram taugé |
| di | 1 venkelknol |
| Wo, za | 2 tomaten |
| wo | 240 gram doperwtten (diepvries) |
| Wo, vr, zo | 1 krop ijsbergsla |
| Do | 1 /2 aubergine |
| Do | 2 bosuitjes |
| Vr | 1 paprika (geel of rood) |
| Vr | 10 champignons |
| Vr, za | 40 g veldsla |
| Zo | 100 gram witte kool |
| Zo | ½ rode peper |

Verse kruiden

4 takjes munt

Fruit

2 handsinaasappels

5 aardbeien, diepvries

2 kiwi's

1 trosje druiven

8 frambozen, diepvries

½ limoen

Vlees, vis, eieren, vega

| | |
|----------------|---|
| | 11 eieren |
| Ma, di | 12 plakjes rookvlees |
| Di | 1 kipfilet (125 g) |
| Wo | 1 plakjes ham |
| Wo, do, vr, za | 14 falafel balletjes (kant -en klaar verpakking 200g) |
| Za | 1 tartaar |
| Zo | 2 plakjes gerookte kipfilet |
| Zo | 1 kipfilet (ca. 200 g) |

Zuivel

1000 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

Hüttekäse

200 ml (soja)melk

50 ml kookroom

25 gram geraspte kaas

30 gram roomkaas

1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

250 g gemengde ongezouten noten

20 gram ongezouten cashewnoten

3 eetlepels gedroogde cranberry's

2 eetlepels gebroken lijnzaad

2 eetlepels chiazaad

2 eetlepels kokosrasp

4 eetlepels havermout

50 gram amandelmeel

80 gram Fusilli doperwt (verse pasta van AH of rode linzen pasta)

1 bieten tortilla wrap

1 reep pure chocolade (bijv. Lindt met 90% cacao is het beste mag niet minder dan 70% cacao zijn i.v.m. verhouding suiker en cacao.)

6 eetlepels tomaten passata

1 blikje kidneybonen (200 g)

1 bakje olijven

1 eetlepel kappertjes

8 Amsterdamse uitjes

1 potje sambal

1 fles sojasaus

1 fles ketjap

1 fles balsamicoazijn

1 fles olijfolie

1 pot honing

1 theelepel wasabi spread

Kruiden en specerijen

Chili kruiden (Verstegen)

Italiaanse kruiden

Kaneel

Kerrievoeder

1 blokje (kippen)bouillon

Peper en zout

BOODSCHAPPEN Week 3
Koolhydraatarm

Groenten

| | |
|--------|---|
| | 1 bol knoflook |
| | 1 ½ (rode) ui |
| | Snoepgroenten: 1 zak snack worteltjes (ca.225 g) 1 komkommer 1 bakje cherrytomaatjes |
| ma | 2 stronken witlof |
| di | 100 gram bloemkoolrijst |
| di | 100 gram sperziebonen |
| wo | 75 gram gemengde sla |
| wo | 1 avocado |
| do | 200 gram bloemkoolrijst |
| do | 75 gram andijvie |
| vr | 1 rode punt paprika |
| vr | 2 gekookte bieten |
| vr, zo | 1 zakje peen julienne (150 g) |
| vr | 4 radijsjes (optioneel) |
| vr | 1 avocado |
| vr | 1 hand (baby) spinazie (optioneel) |
| za | 2 preien |
| zo | 1 tomaat |

| | |
|----|----------------|
| zo | 1/2 courgette |
| zo | 35 gram rucola |

Verse kruiden

-

Fruit

18 aardbeien

4 kiwi's

1 /2 appel

1 mandarijn

1 doosje (250 g) diepvriesfruit (bijvoorbeeld blauwe bessen/ framboos)

½ limoen

Vlees, vis, eieren, vega

| | |
|-----------|------------------------------------|
| | 8 eieren |
| Ma, wo | 150 gram warm gerookte zalm flakes |
| di | 2 kippendijen |
| do | 1 slavink |
| za | 100 gram baconreepjes |
| za | 300 gram rundertartaar |
| zo | 2 plakjes (achter)ham |

Zuivel

1200 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

150 g geraspte kaas

2 eetlepels kookroom

1 eetlepel zuivelspread

Scheutje melk

200 ml crème fraîche

1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

3 eetlepels (36 g) amandelmeel

6 eetlepels (48 g) havermout

60 gram pecannoten

100 gram pittenmix

25 gram notenmix

50 gram gebroken lijnzaad

1 pak crackers (Wasa vezelrijk)

1 pot pindakaas

130 gram quinoa

1 pot honing

1 potje pesto

1 bakje Heks'nkaas

1 bakje hummus

1 theelepel tabasco

1 fles ketchup (zonder toegevoegd suiker)

1 pot mayonaise (Zaanse)

1 fles oestersaus

2 blokjes pure chocolade (Lindt 70%)

Kruiden en specerijen

Gehaktkruiden

Kaneel

Kipkruiden

2 kippenbouillonblokjes

kerriepoeder

Nootmuskaat

Paprikapoeder

Peper en zout

BOODSCHAPPEN Week 4**Koolhydraatarm****Groenten**

| | |
|------------|---|
| | 1 bol knoflook |
| | 1 ½ (rode) ui 1 sjalotje |
| | Snoepgroenten: 1 zakjes snack worteltjes (ca. 120 g) 1 komkommer 1 bakje cherrytomaatjes |
| ma | 1 gele paprika |
| Ma, di | 1 venkel |
| ma | 6 bospenen |
| di | 1 avocado |
| di | 1 bosui |
| Di, za | 2 tomaten |
| wo | 2 stengels bleekselderij |
| wo | 50 gram veldsla |
| wo | 4 radijsjes |
| do | 1 kleine stronk broccoli |
| Vr, za, zo | 3 rode punt paprika's |
| vr | 1 pot (van 280 g) witte asperges |
| za | 125 gram champignons |
| za | 1 zakje ijsbergsla (100 g) |
| zo | 200 gram diepvries spinazie |
| zo | 1 hand veldsla |

Verse kruiden

1 bakje (15 g) peterselie
2 eetlepels bieslook

Fruit

1 bakje (8 eetlepels) granaatappelpitjes
2 kiwi's
handje blauwe bessen
½ limoen
1 mandarijn
2 appels

Vlees, vis, eieren, vega

| | |
|--------|-------------------------------|
| | 10 eieren |
| di | 2 plakjes ham |
| di | 1 kant- en klare linzenburger |
| wo | 1 biefstuk (ca. 150 g) |
| vr | 6 plakjes (achter)ham |
| Za, zo | 250 gram kipgehakt |
| zo | 3 plakjes rookvlees |
| zo | 1 runderchipolata |

Zuivel

1200 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
1 plak kaas 48+
3 blokjes kaas
1 eetlepel geraspte kaas
120 gram zuivelspread
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

75 gram havermout
160 gram speltmeel
60 gram amandelmeel
1 theelepel bakpoeder

3 grote vellen filodeeg

100 gram gemengde noten
3 eetlepels pompoenpitten
50 gram pecannoten

2 eetlepels rozijnen

1 bakje hummus
1 bakje olijven
10 Amsterdamse uitjes

1 pak crackers (Wasa vezelrijk)

80 gram rode linzen pasta
50 gram notenrijst

1 pot honing
1 pot augurken

Drink bouillon

1 fles (witte) wijnazijn
1 potje mosterd
1 flesje sojasaus
1 fles ketjap
1 fles gembersiroop
1 flesje suikervrije chilisaus (Verstegen)
1 pot mayonaise

Kruiden en specerijen

Kaneel
Kruidenboter kruiden
Shoarmakruiden
blokje groentebouillon
Peper en zout