

## BOODSCHAPPEN week 1 "Zet de knop om"

### Groenten

	1 bol knoflook
	2 ½ (rode) ui
	snoepgroenten: 8 tomaatjes 1 zakje snackworteltjes (ca. 120 g)
ma	1 zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)
ma	1 bakje kastanjechampignons
di	1 zoete aardappel (ca. 200 g)
di	200 gram sperziebonen
wo	100 g wortel julienne
wo, za, zo	1 komkommer
wo	1 bosui
do	75 gram verse tagliatelle
do	200 gram spinazie
do	125 gram shiitakes
vr	1 zak (85 g) rucola
za	1 broccoli
zo	1 rode paprika
zo	125 gram taugé
zo	1 tomaat
zo	100 gram spitskool, voorgesneden

**Verse kruiden**

1 bakje (15 g) verse basilicum

**Fruit**

2 kiwi's

1 handsinaasappel

2 perssinaasappels

2 mandarijnen

10 druiven

**Vlees, vis, eieren, vega**

	6 eieren
ma	300 g kipgehakt
ma	2 kippendijen, met vel
wo	125 gram varkenshaas
do, vr, za	6 plakjes ham
vr, zo	1 verpakking carpaccio (van ca.120 gram)
za	200 gram tofu
zo	1 kipfilet

**Zuivel**

1200 gram Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

40 gram zuivelspread

60 g geraspte kaas

3 eetlepels melk

75 gram kruidenroomkaas (bijv. Boursin cuisine)

1 pakje roomboter

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

150 gram notenmix

17 cashewnootjes

25 gram pistachenootjes

8 olijven (zwart)

4 zongedroogde tomaatjes)

1 eetlepel kappertjes

1 pot augurken (zoetzure)

1 fles (690 g) tomatenpassata

1 pak vezelrijke crackers

1 pot 100% pindakaas

140 gram zilvervliesrijst

100 ml kokosmelk

drinkbouillon

2 eetlepels maïzena

1 flesje sojasaus

1 fles ketjap

1 potje sambal

1 fles (witte wijn-)azijn

1 fles olijfolie

1 pot honing

1 eetlepel truffel mayonaise

**Kruiden en specerijen**

chili vlokken (of -poeder)

curry madras (Jonnie Boer)

Italiaanse kruiden of 1 zakje Kruidenmix macaroni spaghetti (Verstegen)

kaneel

kerrie

kruidenboterkruiden

paprikapoeder

ras el hanout (Jonnie Boer)

peper en zout

**BOODSCHAPPEN week 2 "Zet de knop om"**  
**Groenten**

	1 bol knoflook
	2 ½ (rode) ui
	snoepgroenten: 1 zakje (120 gram) snackworteltjes 2 komkommers 1 bakje cherrytomaatjes
ma	1 bakje (120 gram) kokosnootstukjes
ma	½ broccoli
ma	1 aardappel
ma	2 eetlepels (50 gram) doperwten (diepvries)
di	2 stronkjes witlof
wo, za	2 rode puntpaprika's
wo	125 gram taugé
wo, vr	100 gram peen in julienne gesneden
do	1 gele paprika
do, vr	3 bosuien
do	½ rode peper
zo	150 gram spitskool
zo	½ (150 gram) aubergine
zo	5 kastanjechampignons
zo	100 gram verse tagliatelle

**Fruit**

2 mandarijnen

2 appels

75 gram ananasstukjes (diepvries)

## Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
ma	100 gram rundergehakt
wo, za	2 kipfilets
do, vr	100 gram rookvlees

## Zuivel

800 gram Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
60 gram geraspte kaas  
2 miniblokjes kaas  
1 bol burrata  
120 gram feta  
1 bakje tzatziki dip (kant-en-klaar)  
100 ml kookroom  
1 pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

3 zakjes (45 gram) espresso-oploskoffie  
30 gram havermout  
100 gram speltmeel  
4 eetlepels gedroogde cranberry's  
3 theelepels cacao poeder  
1½ eetlepel cacao nibs  
1 reep pure chocolade (Lindt 70%)  
6 pecannoten  
1 eetlepel pijnboompitten  
1 handje pistachenootjes  
1 pak vezelrijke crackers  
1 bakje olijven  
1 potje pesto  
1 potje kappertjes  
1 potje sambal  
1 eetlepel (30 gram) tomatenpuree  
1 fles ketjap  
1 fles chilisaus zonder suiker (Verstegen)  
1 pot honing  
1 pot mayonaise  
1 fles olijfolie  
balsamicoazijn

## Kruiden en specerijen

½ (kippen)bouillonblokje

gehaktkruiden  
Italiaanse kruiden  
kipkruiden  
nootmuskaat  
omeletkruiden  
shoarmakruiden  
peper en zout

**BOODSCHAPPEN BOODSCHAPPEN week 3 "Zet de knop om"**  
**Groenten**

**Zo maak je het:**

	1 bol knoflook
	½ (rode) ui
	snoepgroenten: 1 zakje snackworteltjes 1 komkommers 1 bakje cherrytomaatjes
di	150 g Bonduelle Groenten voor soep tomaat & paprika (diepvries)
di	2 bosuien
wo	200 gram gele-wortel-nasi voorgesneden AH versvak (of broccolirijst)
wo, zo	2 rode puntpaprika's
do	2 rode bieten, voorgekookt
do	1 sjalot
do	1 zoete aardappel (ca. 200 gram)
za	1 courgette
za	160 g Bonduelle bonenmix (blikje)
za, zo	1 avocado
zo	120 gram broccoli
zo	4 bospenen
za, zo	stuk verse gember

**Fruit**

250 gram (1 doosje) kersen (diepvries)

2 handsinaasappels

20 druiven

## Vlees, vis, eieren, vega

	6 eieren
ma	6 tot 8 vegetarische ballen
di, do	4 plakjes ham
di	1 kipfilet (ca. 150 gram)
wo	200 gram kip(dijfiletreepjes) shoarma
do, za	2 (vega)hamburgers
vr	150 gram rundergehakt
za	100 gram gerookte zalm
zo	200 gram kabeljauw

## Zuivel

750 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)

50 g fetakaas

100 g geraspte kaas

125 gram crème fraîche

50 ml kookroom

1 pakje roomboter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

5 eetlepels havermeel

5 eetlepels havermout

1 zakje vanillesuiker

50 gram pecannoten

1 ½ eetlepel pijnboompitten

50 gram notenmix

25 gram cashewnootjes

50 gram gepofte boekweit of spelt

100 gram pure chocolade (Lindt 70%)

1 handje gedroogde cranberry's

8 olijven

1 klein blikje tomatenpuree (70 g)

1 pot augurken

1 pot appelcompote (ongezoet bijv. Hak)



70 gram gele linzen spaghetti (verkrijgbaar bij AH)  
60 gram couscous  
1 pak vezelrijke crackers  
1 rol dunne maiswafels  
tube wasabipasta (Saitaku)  
1 potje pesto  
1 potje sambal  
1 pot honing  
1 pot mayonaise  
1 fles olijfolie

### **Kruiden en specerijen**

chilipeper  
gehaktkruiden  
Italiaanse kruiden  
kaneel  
kerrie  
1 kippenbouillonblokje  
ras el hanout (Jonnie Boer)  
peper en zout

## BOODSCHAPPEN week 4 "Zet de knop om"

### Groenten

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
	snoepgroenten: 1 komkommer
ma	stukje verse gember
ma, do	200 gram spitskool (zak voorgesneden)
ma, di, za	4 preien
ma	150 gram pompoenblokjes (diepvries)
di	1 gekookte rode biet
di	1 rode puntpaprika
di, wo	1 bos (12 stuks) radijsjes
di	100 gram bloemkoolrijst
wo, do	1 avocado
wo	150 gram spruitjes
wo	8 champignons
vr, za	2 rode puntpaprika's
vr, za	2 winterwortels
za	5 tomaten
za	2 stengels bleekselderij
za	100 gram andijvie

**Fruit**

1 citroen  
2 bananen  
50 gram frambozen (diepvries)  
  
1 handsinaasappel

**Vlees, vis, eieren, vega**

	8 eieren
ma	75 gram kippengehakt
di	1 kipfilet
wo	50 gram baconreepjes
wo	1 kleine (100 gram) rookworst
do, za	150 g warmgerookte zalmflakes
vr	75 gram kipfilet
za	160 gram plantaardige soepballetjes
za	200 gram (kip)shoarma

**Zuivel**

500 g Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)  
400 ml melk  
1 eetlepel zuivelspread  
3 eetlepels kruidenroomkaas  
80 ml kookroom  
100 g geraspte kaas  
1 pakje roomboter

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

1 bakje amandelschaafsel (55g)  
60 gram quinoa  
150 gram havermeel  
70 gram amandelmeel  
1 handje notenmix  
1 eetlepel lijnzaad  
1 pak vezelrijke crackers  
75 gram zilvervliesrijst  
4 blokjes pure chocolade (Lindt 70% cacao)

1 zakje vanillesuiker  
2 theelepels bakpoeder  
14 pecannoten  
2 eetlepels gedroogde cranberry's  
1 blikje (140 g) tomatenpuree  
1 pot augurken  
4 zongedroogde tomaatjes  
1 potje pesto  
1 flesje sojasaus  
1 potje sambal (badjak)  
1 pot pindakaas  
1 pot honing  
1 pot mayonaise  
1 flesje truffelmayonaise  
1 flesje chilisaus (zonder suiker Verstegen)

**Kruiden en specerijen**

4 groentebouillonblokjes  
Italiaanse kruiden  
koek -en speculaaskruiden  
nasikruiden  
peper en zout