

**LANG HOUDBARE BOODSCHAPPENLIJST (week 1-4)****NOTEN, PITTEN EN ZADEN**

- Amandelen
- Amandelschaafsel
- Cashewnoten
- Chiazaad
- Karwijzaad
- Komijnzaad
- Korianderzaad (gemalen)
- Lijnzaad
- Pecannoten
- Pinda's
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Walnoten
- Venkelzaad
- Zonnebloempitten

OVERIGE:

- Amandelmeel
- Appelsiderazijn
- (Wijnsteen) Bakpoeder
- Balsamicoazijn
- Bouillonblokjes (kip en groente)*
- Citroensap
- Havermout
- Harissa
- (Rauwe) Honing
- Jasmijn thee
- Kokosolie
- Kokosrasp
- Limoensap
- Notenpasta
- Olijfolie
- Olijfolie Extra Vierge
- Quinoa
- Rijstwafel
- Sambal
- Sesamolie
- Sojasaus
- Tabasco

GEDROOGDE KRUIDEN

- Cacaopoeder
- Chilivlokken (of pul biber)
- Chilipoeder
- Dragon (gedroogd)
- Edelgistvlokken
- Garam masala
- Kaneelpoeder
- Kardemon
- Kerriepoeder
- Komijnpoeder (gemalen)
- Koriander (gemalen)
- Kruidnagel
- Kruidnagel (gemalen)
- Kurkumapoeder
- Laurierblad
- Nootmuskaat
- Paprikapoeder
- Rozemarijn (gemalen)
- Steranijs
- Speculaaskruiden
- Tahin
- Tijm (gedroogd)
- Vanille
- Venkelzaad (gemalen)
- (Grof) Zeezout
- Za'atar (of ras el hanout) kruiden
- Zwarte peper (gemalen)
- Optioneel: uienpoeder & Gemberpoeder

Let op: kies altijd voor ongezouten noten

Ga niet met honger naar de supermarkt

*Kies voor biologische bouillonblokjes zonder gist en E-nummers.

**WEEK 1 DAG 1 T/M 3****FRUIT**

1 kiwi
1 limoen
1 citroen
75 gram ananas
50 gram komkommer
50 gram rode druiven
60 gram mango (vers of diepvries)

GROENTEN

150 gram paddenstoelen naar keuze
100 gram rucola
350 gram knolselderij
150 gram bloemkool
50 gram spinazie
1 kleine prei
1 sjalot
300 gram schone sperziebonen
60 gram taugé
40 gram romaine sla
200 gram broccolirijst
1 Chinese kool
1 ui
1 rode peper
1 stengel bleekselderij

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

1 cm verse gember
4 tenen knoflook
10 gram bieslook
5 gram verse tijm
10 gram verse koriander
5 gram verse dille
1 vanillestokje

VLEES EN VIS

1 kipfilet á 150 gram
100 gram gerookte kipfilet
150 gram kipgehakt

EIEREN EN ZUIVEL

170 gram Griekse yoghurt
75 gram Kokos yoghurt
30 gram hummus
5 eieren
75 ml haver fraiche
75 gram fetakaas
180 ml ongezoete, plantaardige melk
75 ml plantaardige room zoals Haver Cuisine

OVERIG

175 ml dikke kokosmelk (17% vet)
30 gram grove mosterd
125 gram tempeh
50 gram cannellini bonen
200 gram gezeefde tomaten
125 ml kokoswater

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

150 gram Quorn stukjes dés (glutenvrij)
100 gram gerookte tofu
100 gram voorgekookte linzen
150 gram paddenstoelen naar keuze

Kies het liefst voor biologisch
fruit / groente/ vlees
Kies het liefst voor vis met het
donkerblauwe MSC keurmerk

**WEEK 1 DAG 4 T/M 6****FRUIT**

40 gram mango (vers of diepvries)
1 appel 75 gram bosbessen (vers of diepvries)

GROENTEN

1,5 avocado
4 grote bladeren Chinese kool
40 gram rucola
1 tomaat
5 gram mierikswortel
150 gram geschrapte worteltjes
1,5 komkommer
250 gram snijbonen
85 gram veldsla
150 gram cherrytomaten
1 groene peper
1 sjalot
3 limoenen
75 gram schone spruitjes
150 gram paddenstoelen naar keuze
150 gram bloemkool(rijst)
175 gram pastinaak
½ ui
2 rode pepers
100 gram peultjes
150 gram broccoli
200 gram bloemkoolrijst
150 gram augurken

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

25 gram bieslook
4 tenen knoflook
10 gram dille
15 gram verse kruiden (zoals (blad) peterselie, dille, munt en koriander)
5 gram verse dragen of verse tijm
1 cm verse gember
10 gram verse koriander

VLEES EN VIS

100 gram gerookte makreel
150 gram runderbiefstuk
150 gram kipdijfilet
75 gram gerookte zalm
150 gram garnalen

EIEREN EN ZUIVEL

4 eieren
200 gram Griekse yoghurt
130 gram kokos yoghurt
10 gram ongezoeten roomboter
75 gram verse geitenkaas
230 ml ongezoete, plantaardige melk

OVERIG

10 gram grove mosterd
15 gram tomatenpuree
30 gram kappertjes

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

100 gram tofu blokjes
150 gram vegetarische biefstuk, een groenteburger of 125 gram tempeh
50 gram voorgekookte kikkererwten
50 gram paddenstoelen naar keuze
50 gram olijven
150 gram hummus
150 gram pulled oats

Kies het liefst voor biologisch fruit / groente/ vlees
Kies het liefst voor vis met het donkerblauwe MSC keurmerk

**WEEK 2 DAG 7 T/M 9****FRUIT**

40 gram ananas (bevroren)
1 banaan
40 gram bramen (vers of diepvries)
1 sinaasappel
1 citroen
½ limoen

GROENTEN

½ avocado
2 tomaten
½ komkommer
1 aubergine
2 rode paprika's
10 gram zongedroogde tomaten
10 gram rucola
500 gram bospeentjes
130 gram veldsla
200 gram courgette
1 stronk rood- of witlof
½ ui
300 gram paddenstoelen naar keuze

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

1 cm verse gember
10 gram verse dille
5 gram verse munt
2 tenen knoflook
20 gram gemengde groene kruiden
(zoals koriander, (blad)peterselie,
dille en munt)
10 gram verse koriander of (blad) peterselie

VLEES EN VIS

150 gram rundergehakt
150 gram kabeljauwfilet

EIEREN EN ZUIVEL

3 eieren
250 gram Griekse yoghurt
50 gram geitenkaas
75 gram fetakaas
75 ml ongezoete, plantaardige melk

OVERIG

80 gram hummus
50 gram tomatenpuree
150 gram tempeh
50 gram kikkererwten (gekookt of uit
blik)
25 gram rode splitlinzen (ongekookt)
1 nori (zeewier) vel

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

125 gram voorgekookte linzen
150 gram seitan steak

Kies het liefst voor biologisch
fruit / groente/ vlees
Kies het liefst voor vis met het
donkerblauwe MSC keurmerk

**WEEK 2 DAG 10 T/M 12****FRUIT**

1 appel
3 gedroogde dadels zonder pit

GROENTEN

150 gram komkommer
1 avocado
20 gram veldsla
300 gram pompoenblokjes
1 gele paprika
½ rode ui
75 gram rucola
150 gram spinazie
2 sjalotten
300 gram gesneden rode kool
175 gram knolselderij
75 gram bloemkool
½ tomaat
100 gram bospeen
1 stronk rood- of witlof
1 groene paprika
50 gram kidneybonen
200 gram cherrytomaten
150 gram bloemkoolrijst
1 rode peper
1 bosui

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

5 gram verse kruiden (zoals dille)
10 gram verse kruiden (zoals bieslook of (blad)peterselie)
2 tenen knoflook
5 gram verse of gedroogde tijm
10 gram verse kruiden (zoals koriander of (krul)peterselie)

VLEES EN VIS

50 gram gerookte forel

EIEREN EN ZUIVEL

5 eieren
75 gram geitenkaas
40 gram fetakaas
40 gram Griekse yoghurt
75 gram kokosyoghurt
200 ml ongezoete, plantaardige melk

OVERIG

100 gram Quorn stukjes dés (glutenvrij)
150 gram tempeh
50 gram hummus
175 gram pulled oats

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

-

Kies het liefst voor biologisch
fruit / groente/ vlees
Kies het liefst voor vis met het
donkerblauwe MSC keurmerk

**WEEK 2 DAG 13 & 14****FRUIT**

50 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
1 banaan
50 gram mango (vers of diepvries)
1 limoen

GROENTEN

3 portobello 's
100 gram spinazie
2 tomaten (waarvan 2 klein)
25 gram zongedroogde tomaten
1 rode paprika
250 gram broccoli
30 gram augurken
1 rode peper
150 gram gemengde paddenstoelen
50 gram sojabonen (edamame)
150 gram courgettespaghetti
150 gram shii-take paddenstoelen
1 paksoi
1 sjalot
2 bosuien

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

3 tenen knoflook
10 gram verse kruiden (zoals (blad)peterselie of dille)
10 gram verse kruiden
2 cm verse gember

VLEES EN VIS

100 gram zalmfilet

EIEREN EN ZUIVEL

75 gram fetakaas
4 eieren
140 gram Griekse yoghurt
125 gram hüttenkäse
305 ml ongezoete, plantaardige melk

OVERIG

100 gram kidneybonen
50 gram olijven

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

150 gram Quorn stukjes dés (glutenvrij)

Kies het liefst voor biologisch
fruit / groente/ vlees
Kies het liefst voor vis met het
donkerblauwe MSC keurmerk
