

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 1 (rode) ui
- 2 snack komkommers
- ma** 1 zakje snack worteltjes
- ma** 250 gram Mexico Melange (Bonduelle, diepvries)
- ma** 1 gele paprika
- di, wo** 2 avocado's
- di, zo** 1 zak (400 gram) Thaise wokgroente
- di, zo** 2 tomaten
- wo** 200 gram spruitjes
- wo** 1 zoete aardappel (ca. 130 gram)
- do** 1 zak (85 gram) rucola
- do** 1 rode puntpaprika
- do** 250 gram bloemkool (diepvries)
- do** 150 gram rode kool (diepvries of vers gesneden)
- vr** 200 gram wortelrijst (Bonduelle, diepvries)
- za** 100 gram wortel julienne
- zo** 50 gram pompoenblokjes (diepvries)

Verse kruiden

- Verse kruiden
- 3 takjes peterselie
- 3 takjes verse munt

Fruit

- 1 doosje (125 gram) kersen, diepvries
- 1 mandarijn
- ½ appel
- 1 bakje (125 gram) frambozen, vers of diepvries
- 3 eetlepels granaatappelpitjes (diepvries)
- ½ limoen

Vlees, vis, eieren, vega

- 5 eieren
- di** 100 gram rivierkreeftjes
- di, zo** 1 bakje (175 gram) Vega Gyros (merk: Vivera)
- wo, vr** 2 bietenburgers
- do** 1 tartaartje
- vr** 150 gram kabeljauw
- zo** 4 plakjes rookvlees
- zo** 50 gram bacon

Zuivel

- 400 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 1 bakje (125 gram) zure room
- 150 ml melk
- 50 gram geitenkaas
- 2 eetlepels geraspte kaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 50 gram havermout
- 50 gram boekweitmeel
- 150 gram bulgur
- 70 gram Basmatirijst
- 75 gram couscous
- 1 mini pack (60 gram) Bonduelle quinoa
- 1 pak vezelrijke crackers (Wasa)
- 5 pappadums (smaak:garlic & coriander)
- 2 eetlepels



- 1 zakje bakpoeder
- 1 flesje vanille extract
- 1 reep pure chocolade 90% cacao (merk Lindt)
- 1 pot geconcentreerde bouillon met kippenvlees (340 ml)
- 1 pot mayonaise
- 1 fles chilisaus zonder suiker (Verstegen)
- 1 potje sambal badjak
- 200 ml kokosmelk
- 1 pot honing
- 4 eetlepels gepofte quinoa of spelt
- 1 pot cacao nibs
- 1 potje pesto
- 1 eetlepel rode curry pasta
- Balsamico azijn
- Olijfolie

Kruiden en specerijen

- Italiaanse kruiden
- Koek -en speculaaskruiden
- Nootmuskaat
- Paprikapoeder
- Shoarmakruiden (Verstegen)
- Peper en zout

