

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 1 ½ (rode) ui
- 1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
- ma** 200 gram Iglo Groente-Idee Italiaans (diepvries)
- di, vr** 1 verpakking (400 gram) courgette spaghetti of 1 hele courgette
- wo, za** 2 tomaten
- wo, do** 1 broccoli
- wo** ½ courgette
- do** ½ zak (75 g) peen julienne
- vr, za** 3 bosui
- za** 1 bakje tuinkers
- za, zo** 2 kropjes baby/mini romaine sla (little gem)
- za** 1 avocado
- za** 200 gram bloemkoolroosjes (diepvries)
- za** 50 gram mais
- zo** 200 gram gegrilde groenten Bonduelle (diepvries)

Fruit

- 125 gram verse frambozen (of diepvries)
- 1 ½ citroen

Vlees, vis, eieren, vega

- 6 eieren
- ma** 2 slavinken
- di** 1 kipfilet
- do, zo** 1 verpakking (160 g) vegetarische kipstukjes
- vr, zo** 1 verpakking (180 gram) roerbak tofu
- za** 100 gram gerookte kipfilet, in reepjes
- 100 gram wok garnalen (diepvries)

Zuivel

- 1250 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 1 pakje roomboter
- 8 blokjes feta
- 50 ml kookroom
- 1 eetlepel zure room

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 50 gram pecannoten
- 12 cashewnoten
- 4 eetlepels lijnzaad
- 3 eetlepels pompoenpitten
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1 eetlepel kokos snippers, onbewerkt
- 60 gram amandelmeel
- 40 gram kokosmeel
- 25 gram havermeel
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 potje pesto
- 1 pot mayonaise (bijv. Zaanse)
- 1 fles HP sauce (of ketchup zonder toegevoegd suiker)
- 1 fles chilisaus (zonder suiker) Verstegen
- 1 fles oestersaus
- 1 fles honing
- 1 pot pindakaas
- 1 bakje hummus
- 4 (groene) olijven, in plakjes
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 1 potje sambal badjak
- 1 fles olijfolie

Kruiden en specerijen

- ½ (vis)bouillonblokje
- Cajun kruidenmix
- Kaneel
- Kipkruiden
- Koek en speculaaskruiden
- Paprikapoeder
- Shoarmakruiden (Verstegen)
- Peper en zout

