

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 3 (rode) ui
- 1 bakje cherry
- of snoeptomaatjes (250 g)
- ma** 1 zakje (150 g) pittige rauwkost
- salade met radijs
- ma, wo** 1 oranje paprika
- di, vr** 1 zak rucola (75g)
- di, wo** 1 avocado
- di** 1 bakje (150 g) oesterzwammen
- di** 1 bakje (100 g) taugé
- wo** ½ courgette
- di, wo** 1 zak (85 g) veldsla
- wo, zo** 1 komkommer
- do, vr** 1 zakje (150 g) rauwkost mix
- bijv. Hollandse rauwkost
- do** 2 vleestomaten
- do** 100 gram bladspinazie (diepvries)
- do, za** 400 gram bloemkoolrijst
- vr** 5 champignons
- vr** 2 tomaten
- vr, za** 2 rode puntpaprika's
- vr, za** 2 bosui
- za** 200 gram snijbonen,
- voorgesneden (diepvries)
- zo** ½ venkel

Verse kruiden

- 3 takjes munt
- 6 takjes verse peterselie

Fruit

- 9 aardbeien
- ½ citroen

Vlees, vis, eieren, vega

- 9 eieren
- ma** ½ verpakking (80 g) vegetarische
- kipstukjes
- di, vr** 4 plakken Serranoham
- 1 verpakking (160 g)
- vegetarische kipstukjes
- di** 150 gram biefstuk

- wo** 1 zalmoot (ca. 120 gram)
- do** 2 plakken bacon
- vr** 1 (vegetarische) burger (bijv.
- Iglo green cuisine in diepvries)
- za** 1 blikje tonijn (145g) (waterbasis)
- za** 1 kippendij
- zo** 150 gram visfilet
- (bijv. kabeljauw of koolvis)

Zuivel

- 600 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- 100 gram slagroom geklopt, kant-en-klaar
- Pakje roomboter
- 3 eetlepels volle melk (of kookroom)
- 100 gram geraspte kaas 48+
- 50 gram zuivelspread

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 140 gram amandelmeel
- 1 zakje bakpoeder
- 1 pot mayonaise
- 1 tube wasabi spread (of sambal)
- 1 pot cacao nibs
- 5 olijven
- 8 cashewnoten
- 5 pecannoten
- 25 gram notenmix
- 1 eetlepel sesamzaad
- 2 eetlepels vissaus
- 1 fles hoisinsaus (of sojasaus)
- 1 fles olijfolie
- 1 fles balsamico azijn
- 1 pot honing
- 1 pot mosterd
- 1 potje kappertjes
- 1 pot pindakaas

Kruiden en specerijen

- Dille
- Italiaanse kruiden
- Kipkruiden
- Kerrie
- Mexicaanse kruidenmix (Verstegen)
- Nootmuskaat
- Peper en zout