

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 2 (rode) ui
- Snoepgroenten:
- 2 zakjes snack worteltjes
- 1 bak snack komkommers
- 1 bakje cherrytomaatjes
- ma** 8 champignons
- di** 2 pastinaken
- di** 100 gram (½ verpakking) geraspte rode biet
- wo** 2 tomaten
- wo, do** 1 avocado
- do** 300 gram (voorgesneden) rode kool
- vr** 100 gram gekleurde snoep tomaatjes
- vr, zo** 1 zak (85 g) rucola
- za** ½ bloemkool
- za, zo** 2 rode punt paprika's
- zo** 100 gram shiitakes (of champignons of paddenstoelen mix)
- zo** 1 wortel (of gebruik snack worteltjes)

Verse kruiden

- 1 takje munt
- 1 bakje peterselie

Fruit

- 1 bakje aardbeien (250 g) (diepvries)
- 1 mandarijn
- 1 appel
- 1 bakje blauwe bessen (125 g)
- 3 eetlepels granaatappelpitjes (diepvries)
- 2 kiwi's

Vlees, vis, eieren, vega

- 6 eieren
- ma** 5 plakjes Serranoham
- di** 200 gram surimi sticks
- di, zo** 8 plakjes rookvlees
- wo** 150 gram kipgehakt
- do** 150 gram rundergehakt
- vr** 1 kipfilet (ca. 200 g)
- za** 1 vegetarische burger (bijv. Iglo Green Cuisine, diepvries)
- za** 1 blikje zalm (100 g)

Zuivel

- 1200 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
- Slagroom, uit spuitbus
- 1 flesje/pakje kookroom
- 50 gram geitenkaas
- 1 pakje roomboter
- 1 fles ketchup zonder toegevoegd suiker
- 1 fles HP saus
- 1 blikje tomatenpuree (140 g)
- 1 blik linzen (200 g)
- 1 potje kappertjes
- 1 pot honing
- 4 blokjes pure chocolade (Lindt 90% cacao)
- 1 pot pindakaas
- 10 zongedroogde tomaten
- 1 potje mosterd

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 1 pot cacao nibs
- 14 pecannoten
- 4 cashewnoten
- 2 eetlepels pijnboompitjes
- 2 eetlepels rozijnen
- 100 gram verse ravioli (bijv. Ah glutenvrij gevuld met ricotta en spinazie)

Kruiden en specerijen

- Bouillon (bijv. Opkikker, Maggie)
- Gehaktkruiden
- Italiaanse kruiden
- Kerriepoeder
- Cayennepeper
- Cajun kruidenmix
- Paprikapoeder
- Shoarma kruidenmix
- Taco kruidenmix
- Peper en zout