

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten

- 1 bol knoflook
- 3 (rode) ui
- Snoepgroenten:
- 2 zakje snack worteltjes
- 1 bak snack komkommers
- 1 bakje cherrytomaatjes
- ma** 100 gram sugar snaps
- ma** 1 bosui
- wo** 1 avocado
- wo** 300 gram koolraap
(voorgesneden in frietvorm)
- wo, za** 1 zak (400 g) spitskool,
voorgesneden
- do, zo** 200 gram (Italiaanse)
roerbakmix (diepvries)
- do** 80 gram mini krieltjes
- vr** 1 stronk broccoli
- vr** 100 gram diepvries spinazie
- za** 3 (vlees)tomaten
- za** 1 courgette
- za** 5 gekleurde snoep tomaatjes
- zo** 1 zakje (150 g) rauwkost
mix (bijv. pittige)

Verse kruiden

- 4 takjes munt

Fruit

- 2 citroenen
- 1 appel
- 1 handpeer (bijvoorbeeld Conference)
- 125 gram frambozen (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

- 7 eieren
- ma, za** 5 plakjes Serranoham
- di** 2 plakje bacon
- wo** Kipdijfilet
(ca. 200 gram in blokjes)
- do, vr, zo** 4 chipolataworstjes

Zuivel

- 450 ml Griekse yoghurt
(bijv. Fage, Total)
- 45 gram geitenkaas
- 400 ml (karne)melk
- 4 babybell's
- 1 bakje zuivelspread
- 1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 80 gram pecannoten
- 18 cashewnoten
- 100 gram amandelschaafsel
- 1 eetlepel pittenmix
- 3 eetlepels havermeel
- 4 eetlepels amandelmeel
- 45 gram gepofte spelt
- 1 pak vezelrijke crackers (Wasa)
- 1 zakje bakpoeder (of baking soda)
- 1 flesje vanille extract
- 2 zakjes vanillesuiker
- 70 gram rode linzen & wortel rijst (Bonduelle)
- 2 groente wraps
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 1 fles vissaus
- 1 fles chilisaus zonder suiker (Verstegen)
- 1 potje pesto
- 1 potje kappertjes
- 1 potje sambal
- 1 pot honing
- 1 pot mayonaise
- Balsamicoazijn

Kruiden en specerijen

- Italiaanse kruiden
- Kaneel
- Kerriepoeder
- Koek -en speculaaskruiden
- Nasikruiden
- 1 groenteboullionblokje
- Ras el hanout kruidenmix (Jonnie Boer)
- Paprikapoeder
- Peper en zout