

WEEKMENU 1





Boodschappenlijstje

Groenten

- 1 bol knoflook
- 3 rode uien
- 1 bos bleekselderij
- 2 bakjes cherry tomaatjes (250 gram)
- ma** 1 courgette of 200 gram courgette spaghetti kant -en klaar
- ma** 1 zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)
- ma-wo-vr** 2 bakjes (kastanje) champignons (400 gram)
- di** 200 gram sperziebonen
- wo-vr** 2 rode (punt) paprika's
- do** 125 gram zoete aardappel (1 kleine)
- vr** 1 stronk witlof
- vr-zo** 300 gram verse spinazie
- vr-zo** 2 zakjes snackworteltjes (120 gram)
- za** 1 zak soepgroenten (350 gram)
- za-zo** 1 avocado
- zo** 1 tomaat
- Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden**

- ma-di-wo** 1 bakje verse basilicum
- di-do** 1 bakje verse rozemarijn
- zo** 1 bakje verse dille

Fruit

- ma** 1 kiwi
- ma-wo** 3 mandarijnen
- do** 1 appel
- vr-zo** 1 bakje blauwe bessen (125 gram)

Vlees/vis/eieren/vega

- 7 eieren
- 100 gram (achter)ham (7 plakjes)
- 1 pakje Serrano ham
- ma-za** 300 gram rundertartaar
- di** 2 kippendijfilets
- wo** 1 gerookte kipfilet
- vr** 1 biefstukje (ca. 130 gram)
- vr-za** 1 bakje Hollandse garnalen (100 gram)
- zo** 1 zalmfilet (ca. 160 gram)

Zuivel

- 2 bakjes zuivelspread (bijv. Philadelphia)
- 2 plakken 30+ kaas
- 1 bol mozzarella (120 gram)
- 2 bakjes Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)
- 1 pakje Roomboter
- 2 eetlepels melk (voor de pannenkoek, dag 4)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)
- 1 zak rozijnen
- 1 zak gebroken lijnzaad
- 1 pot augurken
- 1 pot mayonaise
- 1 pot (Dijon) mosterd
- 1 pot honing
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 1 pak bieten of wortel tortilla wraps (Merk: No Fairytales, in koelschap)
- 1 bakje olijven
- 1 pak filodeeg
- 1 pot groene pesto (100 gram)
- 1 bakje hummus
- 1 blikje cannellini bonen (175 gram)
- Balsamico azijn
- Vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
- Olijfolie
- Sambal
- Drinkbouillon (Opkikker)

Kruiden en specerijen

- Kerrievoeder
- Paprikapoeder
- Italiaanse kruidenmix
- Zout en peper
- Kaneel
- 1 bouillonblokje

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolrosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

** De verse kruiden zijn extra smaakmakers. Kook je voor 1 persoon? Dan kun je de overige verse kruiden invriezen. Hak de kruiden fijn, doe er een scheut olijfolie bij en pureer met een staafmixer. Schep het kruidenmengsel in een potje, ijsblokjes vorm of zakje en zet in de diepvries.



WEEKMENU 2





Boodschappenlijstje

Groenten

- 1 bol knoflook
- 3 rode uien
- ma** 1 stronk witlof
- ma-za** 1 zak gekookte rode biet (500 gram)
- ma** 1 bakje cherry tomaatjes (250 gram)
- di** 1 zakje snackworteltjes (120 gram)
- di** 1 zak nasi/bami groenten (250 gram)
- di** 1 portobello
- wo** 1 bosui
- wo** 3 bospenen
- wo** 1 komkommer
- do** 1 courgette
- do** 1 zakje rauwkostmix
- vr-za** 1 avocado
- vr-za** zak gemengde sla
- vr** 1 puntpaprika
- za** 1 stronk broccoli
- za** 1 rode peper
- zo** 2 avocado's
- zo** 1 tomaat
- Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

- di-wo** 1 bakje verse peterselie

Fruit

- 3 mandarijnen
- ma** 1 peer
- di** 1 sinaasappel
- do-za** 2 bananen
- wo** 1 bakje granaatappelpitjes (100 gram)
- wo** 1 limoen
- vr-za** 1 bakje frambozen (125 gram)
- zo** 1 kiwi (of de ingrediënten voor de gebakken havermout)

Vlees/vis/eieren/vega

- 5 eieren
- 100 gram runderrookvlees
- wo** 1 blikje tonijn op water
- do** 1 gerookte kipfilet
- vr** 2 kippendijenfilets
- za** 1 bakje grote (wok) garnalen (100 g)
- zo** 1 tartaar

Zuivel

- 1 pakje feta witte kaasblokjes
- 0,5 liter halfvolle melk
- 1 pakje zuivelspread
- 2 bakjes Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)

Langer houdbaar

(en grotendeels al in huis)

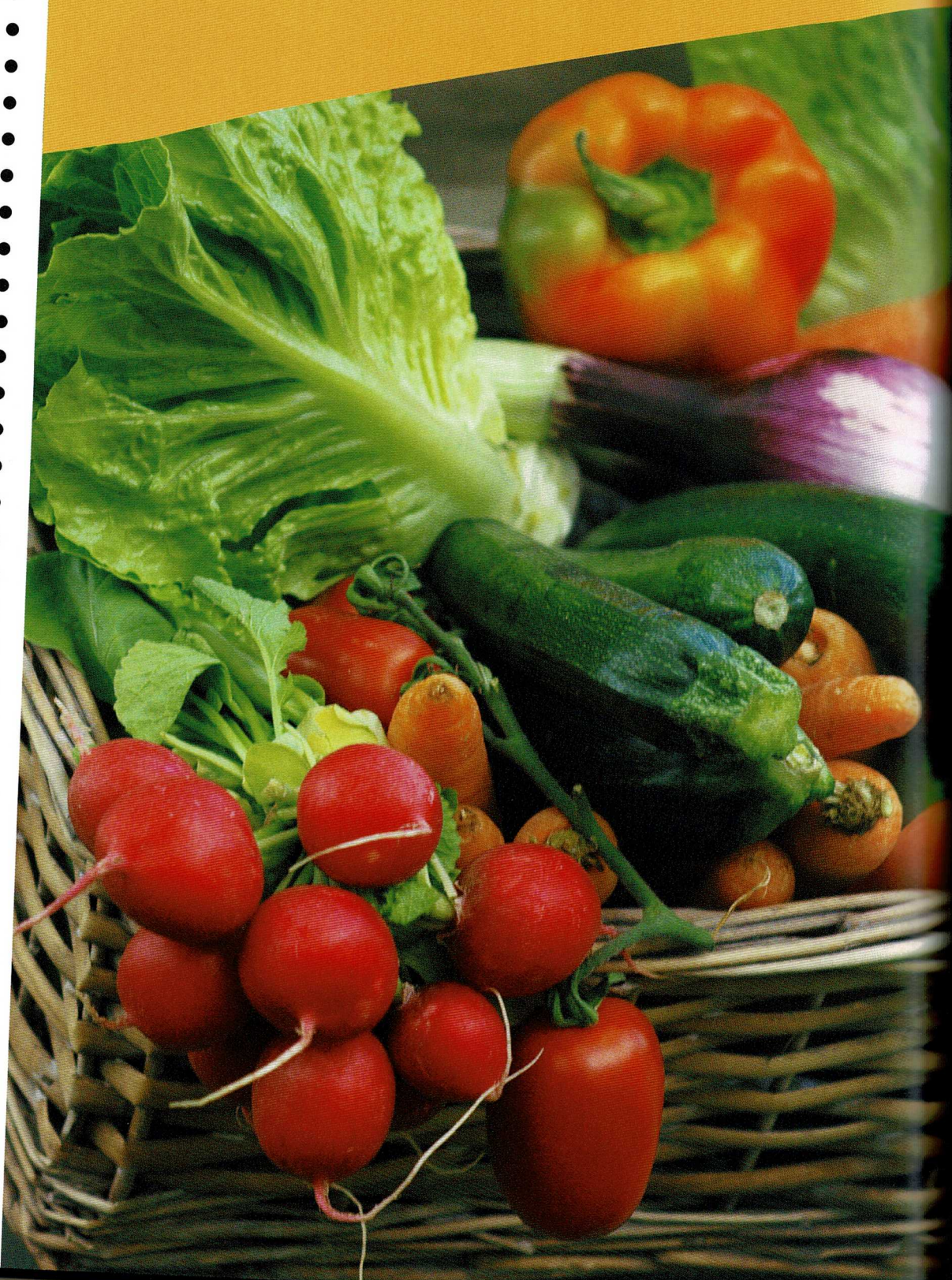
- 1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)
- Opkikker drinkbouillon
- 1 zak aardappelschijfjes diepvries
- Cacaopoeder (bijv. Droste)
- 1 bakje olijven
- 1 potje kappertjes
- 1 pak bulgur
- 1 pak zilvervliesrijst
- 1 pakje kokosmelk (200 ml)
- 1 zakje kokosrasp

Kruiden en specerijen

- Kipkruiden
- Peper en zout
- 2 groentebouillonblokjes

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

WEEKMENU 3





Boodschappenlijstje

Groenten

- 1 bol knoflook
- ma** 1 prei
- di** 1 bloemkool
- di** 1 zak rucola (125 gram)
- wo-za** 2 courgettes (of courgette spaghetti)
- wo** 1 bakje cherry tomaatjes (250 gram)
- wo** 1 avocado
- do** 2 rode uien
- do** 1 zoete aardappel (130 gram)
- do-vr** 1 zak gemengde sla (150 gram)
- vr-za** 2 bosuien
- vr** 1 zakje snack worteltjes (120 gram)
- za** 1 aubergine
- za-zo** 1 zak verse spinazie (100 gram)
- zo** 3 tomaten
- zo** 1 aardappel
- 1 avocado
- Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

- di-wo** 1 bakje verse bieslook
- wo** 1 bakje verse peterselie

Fruit

- 1 doosje druiven (500 gram)
- ma-za** 2 bananen
- di-zo** 3 kiwi's
- do-vr** 1 bakje granaatappelpitjes (100 gram)
- zo** 1 sinaasappel
- zo** 1 peer

Vlees/vis/eieren/vega

- 5 eieren
- 1 pakje (achter)ham

- ma** 100 gram rundergehakt
- di** 300 gram kipgehakt
- wo** 1 bakje garnalen (100 gram)
- vr** 150 gram kipshoarma
- za** 1 kippenpoot
- zo** 1 scholfilet

Zuivel

- 1 zakje geraspte kaas 30+
- 1 pakje zuivelspread
- 1 pak feta kaas blokjes
- 2 bakjes Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)
- 0,5 liter melk
- 1 bol mozzarella (120 gram)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)
- 1 handje pistache noten
- Opkikker drinkbouillon
- 1 bakje olijven
- 1 bakje zongedroogde tomaatjes (130 gram)
- 1 bakje walnoten
- 1 bakje groene pesto
- Mosterd
- 1 pak amandelmeel (200 gram)
- 1 fles witte wijn azijn
- 1 fles chilisaus
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)

Kruiden en specerijen

- 1 zakje gehaktkruiden
- Koekkruiden
- 1 bouillonblokje (vis)

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.



WEEKMENU 4





Boodschappenlijstje

Groenten

1 bol knoflook
1 bos bleekselderij
2 bakjes cherry tomaatjes (2 x 250 gram)

ma-vr 2 avocado's

ma-do 1 bakje kokosnoot stukjes

ma-di 1 zakje peen julienne (150 gram)

ma-di 1 zakje veldsla

di-za 2 rode uien

di 150 gram sperziebonen

di 1 pak bloemkoolroosjes, (diepvries)

wo 1 prei

wo-vr 1 bakje (kastanje) champignons

wo-za-zo 2 ui

do 1 zak Chinese roerbakmix (250 gram)

vr 1 courgette of courgette spaghetti

vr 100 gram erwten (diepvries)

za 2 stronkjes witlof

za 1 komkommer

za 1 zakje snackworteltjes (120 gram)

zo 1 zak fijngesneden spitskool (200 gram)

Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

ma-di-za 1 bakje verse koriander

zo 1 bakje verse munt

Fruit

1 bak aardbeien vers of diepvries (500 gram)

ma-zo 2 appels

ma-di 1 bakje verse mangostukjes (175 gram)

wo-vr 3 mandarijnen

za 1 limoen

zo 1 citroen

Vlees/vis/eieren/vega

9 eieren

1 pakje (achter) ham

ma-di 1 bakje rivierkreeftjes (100 gram)

di 1 kipfilet

wo 4 plakjes runderrookvlees

wo 150 gram kipshoarma

do 1 biefstukje, (ca. 130 gram)

do 1 pakje gerookte zalm (100 gram)

za 1 rundervink

zo mager rundergehakt (150 gram)

Zuivel

1 bakje zuivelspread

2 bakjes Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)

1 flesje kookroom light

1 zakje geraspte kaas 30+

1 bakje kaasblokjes (150 gram)

30 gram geitenkaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)

1 pot augurken

1 bakje pesto

1 pakje kokosmelk (200 ml)

1 bakje ongezouten cashewnoten

1 bakje tomaten tapenade (150 gram)

1 pak boekweitmeel (200 gram)

Honing

Amandelmeel

Bakpoeder

2 eetlepels haverhout (grof)

1 zak rozijnen

Mayonaise

Aardappelschijfjes (diepvries)

Opkikker drinkbouillon

1 (groente) bouillonblokje

Mosterd

Roomboter

Witte wijn azijn

Sambal

Kruiden en specerijen

Kaneel

Kerriepoeder

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.



WEEKMENU 5





Boodschappenlijstje

Groenten

1 bol knoflook

3 (rode) uien

ma-di 1 gele paprika

ma-di 1 zakje voorgesneden rauwkost mix (150 gram)

di 1 rode peper

di-do 2 zakjes snackworteltjes

di-za 1 zakje peen julienne (geraspte wortel)

wo 2 (tros)tomaten

wo Sperziebonen (150 gram)

do 1 spitskool

do 1 bakje taugé

do 1 bosui

vr 1 bloemkool

vr 1 bakje groene asperges (150 gram)

vr 4 eetlepels doperwtten (diepvries)

di-za 1 zakje voorgesneden witte kool (300 gram)

za 1 zak Mexicaanse roerbakmix (400 gram)

zo 1 venkel

Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

vr 1 bosje basilicum

vr 1 bosje peterselie

Fruit

ma 1 banaan

di-wo 1 bakje mango stukjes (175 gram)

vr-zo 1 bakje blauwe bessen (150 gram)

vr-za 2 appels

zo 1 peer

Vlees/vis/eieren/vega

6 eieren

1 pakje kalkoenfilet (vleeswaren)

di 1 hamlap (150 gram)

wo vegetarische kipstukjes (80 gram)

do 1 kipfilet

za 175 gram vegetarisch gehakt

za 4 plakjes rosbief

zo 1 kippenpoot

Zuivel

1 eetlepel kookroom light

2 bakjes Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)

2 eetlepels melk (voor de omelet)

2 blokjes kaas 30+

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

Gemengde noten (175 gram)

Rozijnen

Lijnzaad

Vezelrijke crackers

Balsamico azijn

Appelazijn

Mosterd

Mayonaise

Honing

Olijfolie

1 blik kidneybonen (400 gram)

1 blik maïskorrels (150 gram)

2 blikjes tomatenpuree (70 gram)

1 zakje kokosrasp (125 gram)

1 blik tomatenblokjes (400 gram)

Pesto

Sojasaus

Ketjap

Sambal (oelek)

Olijven

Zongedroogde tomaatjes

Kruiden en specerijen

Chilipoeder

Paprikapoeder

2 (kippen en groente) bouillonblokjes

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolrosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

WEEKMENU 6





Boodschappenlijstje

Groenten

- 1 bol knoflook
- 12 tomaten
- 2 courgettes
- ma** 1 komkommer
- ma** 1 ui
- di** 7 bospenen
- di** 1 grote aardappel
- di-za** 1 bol knoflook
- wo-do** 2 zakjes snackworteltjes
- wo** 1 stronk broccoli
- vr** 3 stengels bleekselderij
- vr-za** 1 zak veldsla
- za** 1 rode ui - zaterdag
- zo** 1 bakje groene asperges (100 gram)
- zo** 100 gram pompoenblokjes (diepvries)
- Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

- ma** 1 bakje tuinkers
- di-wo** 1 bakje verse bieslook
- za** Verse Italiaanse kruiden zoals rozemarijn, tijm (eventueel gedroogd)

Fruit

- ma** 1 mineola (of mandarijn)
- di** 2 kiwi's
- wo-vr** 2 appels
- vr-zo** 1 bakje blauwe bessen (125 gram)
- za** 2 bananen

Vlees/vis/eieren/vega

- 7 eieren
- 1 pakje ham
- ma** 1 kabeljauwfilet (ca. 150 gram)
- di** 1 biefstuk (ca. 130 gram)
- do** Verse zalmfilet (ca. 150 gram)
- vr** 1 gerookte kipfilet

Zuivel

- 1 bakje zuivelspread
- Geraspte kaas 30+, 100 gram
- 0,5 liter halvolle melk
- 1 bakje Griekse yoghurt 10% vet (500 gram)
- Roomboter
- 2 blokjes kaas 30+
- 1 pakje geitenkaas (plakken)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 1 bakje gemengde ongezoeten noten (175 gram)
- Lijnzaad
- Rozijnen
- Vezelrijke crackers
- 1 pot gegrilde paprika's
- Olijven
- Geraspte kokos
- Pistachenoten, 70 gram
- Mosterd
- Honing
- 10 aardappelschijfjes (diepvries)
- Witte wijnzijn
- 8 walnoten
- 1 kopje espresso koffie
- Cacao poeder
- Zongedroogde tomaatjes
- Havermout, 140 gram
- Olijfolie
- Opkikker drinkbouillon
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 eetlepel rode curry pasta
- 1 pak kikkererwten pasta

Kruiden en specerijen

- Groene kruidenolie (zelfgemaakt week 5)
- Kerriepoeder
- Peper en zout
- 1 groentebouillonblokje

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

WEEKMENU 7





Boodschappenlijstje

Groenten

1 bol knoflook

ma 1 zak nasigroenten (200 gram)

di 1 klein blikje maïs (150 gram)

di-do 2 zakjes rauwkostmix (150 gram)

di-za 1 komkommer

di-wo 1 avocado

wo-vr 4 stengels bleekselderij

wo-vr 1 zak veldsla (75 gram)

do 100 gram verse spinazie

za-zo 1 zak rucola (75 gram)

za 1 zakje snackworteltjes

za 200 gram Hollandse roerbakgroenten

za-zo 1 rode punt paprika

zo 1 bosui

Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

zo 1 bakje koriander

Fruit

3 appels

ma-vr 1 bakje blauwe bessen (125 gram)

ma 1 mineola (of mandarijn)

wo 1 (pers)sinaasappel

za 1 peer

Vlees/vis/eieren/vega

11 eieren

4 plakjes ham

vr 2 kippendijen

za-zo 1 verpakking carpaccio (ca. 125 gram)

za 1 rundervink

Zuivel

0,5 liter halfvolle melk

1 bakje Griekse yoghurt

200 gram hüttenkäse

5 kleine bolletjes mozzarella

1 bakje zuivelspread

Geraspte kaas 30+

4 blokjes kaas 30+

2 eetlepels kookroom light

Roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)

Lijnzaad

Rozijnen

1 pak quinoa

1 zak gedroogde abrikozen (250 gram)

2 tacoschelpen

4 augurken

Doperwten (diepvries)

15 aardappelschijfjes (diepvries)

5 zongedroogde tomaatjes

Vezelrijke crackers

50 gram havermout

Maïzena

8 walnoten

Pistachenootjes

Opkikker bouillon

Sojasaus

Olijfolie

Witte wijnazijn

Mosterd

Pesto

Honing

1 bakje olijven

Kruiden en specerijen

Zakje nasikruiden

Tabasco

Koekkruiden (speculaaskruiden)

Komijn

Kaneel

Nootmuskaat

1 (groente) bouillonblokje

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

WEEKMENU 8





Boodschappenlijstje

Groenten

- 2 bakjes cherry tomaatjes
- ma-di** 2 rode uien
- ma-di** 1 bakje kokosnootstukjes (100 gram)
- ma** 2 stengels bleekselderij
- ma-di** 1 avocado
- ma** 2 tomaten
- ma** 1 zoete aardappel
- ma** 150 gram zuurkool
- di** 1 aubergine
- di-do** 1 zak ijsbergsla (100 gram)
- wo** 1 knolselderij
- wo** 1 zak rucola (75 gram)
- do** 2 stronkjes witlof
- vr-zo** 2 zakjes snackworteltjes (120 gram)
- vr** 1 stronk broccoli
- za** 200 gram sperziebonen
- za** 1 teentje knoflook
- zo** 1 komkommer
- zo** 1 zak gesneden spitskool (300 gram)
Snoepgroenten/rauwkost*

Verse kruiden

- di-vr** 1 bakje verse basilicum

Fruit

- 2 bananen
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 1 klein bakje aardbeien vers of diepvries (250 gram)
- ma** 1 citroen
- di** 1 mandarijn
- di** 1 limoen
- di-wo** 1 bakje mango stukjes (175 gram)
- do-zo** 3 appels

Vlees/vis/eieren/vega

- 3 eieren
- 2 plakjes Serrano ham
- ma** 75 gram vegetarische spekreepjes
- wo-vr-za** 1 pakje gerookte eendenborstfilet (ca. 100 gram)
- vr** 1 biefstukje (ca. 130 gram)

- za** 1 kipfilet
- zo** 1 blikje tonijn, op waterbasis
- zo** 2 tartaartjes

Zuivel

- 2 bakjes Griekse yoghurt
- 1 bakje zuivelspread
- 1 bol mozzarella
- 1 klein geitenkaasje (60 gram)
- 1 plak kaas
- 2 blokjes kaas
- 1 zakje geraspte kaas 30+
- 0,5 liter halfvolle melk
- Kookroom light

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

- 1 bakje gemengde ongezouten noten (175 gram)
- Lijnzaad
- Rozijnen
- Chilisaus
- Cacaopoeder
- Vezelrijke crackers
- 1 bakje verse tomatentapenade (125 gram)
- 65 gram haverhout
- Olijven
- Mayonaise
- (Grove) mosterd
- Honing
- Olijfolie
- Filodeeg
- 75 gram spelt (of Lassie, zilvervliesrijst+spel en quinoa)
- 1 eetlepel groene curry pasta
- 100 ml kokosmelk

Kruiden en specerijen

- Kerrievoeder
- Kaneel
- Peper en zout

* cherry tomaatjes, stukjes komkommer, paprikareepjes, bloemkoolroosjes, stukjes bleekselderij, wortelrondjes of radijsjes. Zorg dat je hier voldoende van in huis hebt, als je trek hebt tussen de maaltijden door kan je snoepgroenten eten.

S

EK

N
K

MET
ETE
U'S

SIEF
LIJST

TEN