

## Boodschappen GRATIS weekmenu

### Groenten en verse kruiden:

#### 1 bol knoflook,

3 rode uien

150 g Mexico Melange (Bonduelle, diepvries)

2 tomaten

1 zakje snackworteltjes (120 g)

1 bakje cherry tomaatjes

2 komkommers

120 g broccoliroosjes (diepvries)

2 kleine zoete aardappels (ca. 160 gram)

200 gram sperziebonen

2 gele paprika's

2 stronken witlof

3 voorgekookte rode bietjes

2 rode puntpaprika's

1 courgette of 1 bakje courgette spaghetti

1 zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)

1 bakje (kastanje) champignons (250 g)

150 gram spinazie (vers)

1 handje rucola sla

2 takjes rozemarijn

### Fruit:

#### 1 handje blauwe bessen

2 kiwi's

1 mandarijn

2 appels

20 druiven

1 banaan

1 peer

30 frambozen (diepvries)

**Vlees/vis/eieren/vega:**

**9 eieren**

150 g vegetarisch gehakt

50 g magere (vegetarische) spekreepjes

2 plakjes ham

2 kippendijfiletjes

4 plakjes rookvlees

150 gram rundertartaar gehakt

1 tartaartje

1 biefstukje (ca. 130 gram)

2 plakjes seranoham

**Zuivel:**

2 bakken (500 ml per bak) volle kwark naturel of Griekse yoghurt 10% vet  
4 eetlepels geraspte kaas (48+)

Plakje kaas (48+)

5 blokjes kaas (48+)

1 eetlepel roomkaas light

2 eetlepel zuivelspreads

4 blokjes feta

4 eetlepels volle melk

roomboter

**Langer houdbaar (en grotendeels al in huis):**

100 g haverhout

300 g gemengde ongezoeten noten

10 pecannoten

40 g pistachenootjes

3 eetlepels pompoenpitten

50 g zonnebloempitten

80 g amandelmeel

75 g rozijnen
1 handje gedroogde cranberry's
2 tacoschelpen
1 volkoren wrap (of bietenwrap, merk No Fairytale)
1 pak vezelrijke crackers (bijv. wasa, 300 g) 100 ml sojamelk chocolade light (bijv. Alpro)
1 pot augurken
1 pot pindakaas
1 bakje (bieten) hummus
1 pot mayonaise
heldere bouillon
1 Groentebouillonblokje
1 theelepel pesto
2 theelepels sambal
1 blikje tomatenpuree (140 gram)
10 olijven
mosterd
honing
witte wijnazijn
olijfolie
2 glazen bronwater met koolzuur (bijv. Spa Rood)

### Kruiden en specerijen

#### Kaneel

2 theelepels Mexicaanse kruidenmix

Italiaanse kruiden

### Extra nodig voor de hazelnootkoekjes (zondag)

65 g amandelmeel

2 eiwitten

20 hazelnoten

1 eetlepel amandelschaafsel

1 zakje vanille suiker

Verse munt