

Boodschappenlijstje: gezond slank met de Foodsisters week 1

Groenten en verse kruiden:

	1 bol knoflook
	2 uien
	2 rode uien
ma, do	1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
ma	1 zak ijsbergsla, fijngesneden (100 g)
ma	1 bloemkool
ma, vr	1 bakje verse peterselie
di	1 bakje seizoen paddenstoelenmelange (150 g)
di	100 g sperziebonen
di	1 zak veldsla (100 g)
di	1 lente-ui
di	1 zakje snack worteltjes (150 g)
wo	2 witlofstroken
wo, vr	1 rode paprika
wo, zo	3 tomaten
wo, vr	1 aubergine
wo, vr	1 rode peper
do, zo	1 zak eikenbladslamelange (100 g)
do	1 komkommer
do	150 g gesneden bieten
za	2 wortelpeterselie
za	1 bakje kokosnoot stukjes (100 g)
zo	½ zak rucola (zak van 75 g)

Snoepgroenten/rauwkost:

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.

Fruit

ma, za	2 appels
di, wo	3 mandarijnen
di	1 sinaasappel
di, vr	1 bakje bosbessen (125 gram)
wo, za	2 bananen
do, vr	1 bakje frambozen (125 gram)
zo	1 kiwi

Vlees, vis, eieren

	9 eieren
ma, do	4 plakjes rookvlees
ma	1 blikje tonijn op water
ma, wo	100 g (achter)ham
di	100 g gerookte kipfiletplakjes
wo	1 kipfilet
do	500 g rundergehakt
vr	2 chipolata worstjes
za	1 biefstukje (ca. 130 g)
zo	150 g kippengehakt

Zuivel

	1 bakje zuivelspread light (bijv. Philadelphia)
	2 bakjes volle kwark of Griekse yoghurt 10% vet (500 g)
	1 pakje roomboter
di, wo	1 bakje kaasblokjes 48 +
do, vr	1 bol mozzarella (120 g)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
1 volkoren bol (zondag nodig)
1 pakje creamcrackers = 5 crackers (30 g)
1 bakje ongezouten cashewnoten (175 g)
1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)
1 potje kappertjes
1 bouillonblokje
1 pot mayonaise
1 pot augurken
1 zak rozijnen
1 zak gebroken lijnzaad
1 bakje groene pesto (100 gram)
1 bakje olijven
1 pak rauwe cacaopoeder
1 pot honing
1 pakje kokosmelk
1 bakje zongedroogde tomaten
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 pot mosterd (grove)
balsamicoazijn
Olijfolie

Kruiden en specerijen

Kerriepoeder
Paprikapoeder
1 eetlepel Madras Indiase kruidenpasta (merk: Patak's of Jonnie Boer Curry madras)
1 zakje gyroskruiden (of shoarma kruiden)
Italiaanse kruiden
Kipkruiden
Zout
Peper

Boodschappenlijstje: Gezond slank met de Foodsisters week 2

Groenten en verse kruiden

	4 uien
	1 bol knoflook
ma, di	Champignons (150 g)
ma, do	1 bos Lente ui
ma	1½ rode paprika
ma	1 zak spinazie (100 g)
ma	4 snoeppaprika's
ma, di, za	3 komkommer
di	1 zak rucola (125 g)
di	3 tomaten
di, do	1 aubergine
wo	100 g sperzieboontjes
wo	1 zak voorgesneden witte kool (150 g)
wo	1 avocado
do	½ bloemkool
do	½ wortel
do	½ broccoli
do	2 el doperwtten (diepvries)
do, zo	1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
vr, za	Bleekselderij stengels
vr	2 stronkjes witlof
vr	1 struik paksoi
do	1 bakje taugé (100 g)
za, zo	6 pastinaken
za	1 zakje 1 zak worteltjes en doperwtten, diepvries (250 g)
ma, zo	2 zakjes snackworteltjes (150 g)
zo	1 zak voorgesneden spitskool (200 g)
za, zo	1 bakje verse bieslook
za	2 takjes verse dille

Fruit

ma	1 peer
di, do, vr	1 bakje druiven wit of rood (250 g)
di, vr	Bakje aardbeien (eventueel diepvries)
wo, do	2 mango's
za	1 bakje granaatappelpitjes
za, zo	2 appels

Vlees, vis, eieren

	10 eieren
di	3 plakken gerookte zalm (50 g)
ma	Ham reepjes (50 g) of 3 plakken schouderham in stukken
di, za	10 plakken Parmaham
wo	1 chipolataworstje
wo-do	1 kipfilet
wo-do	1 bakje garnalen (100 g)
vr	1 kabeljauwfilet
do	6 plakken schouderham
zo	150 g kip shoarmavlees

Zuivel

	2 bakken Kwark (of Griekse yoghurt) (500 ml)
	2 bakjes zuivelspread light (bijv. Philadelphia)
ma	2 el geraspte 48+-kaas
di	1 bol mozzarella
za	20 ml kookroom light
za	50 g Fetakaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

Vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
1 bakje gemengde noten (200 g)
Mungbonen pasta (50 g) online verkrijgbaar bij Smaakt of rode linzenpasta (AH en Jumbo)
Gebroken lijnzaad (2 el)
2 volkoren wraps of No Fairy tales Wortel/ bieten tortilla wrap
2 blikjes tomatenpuree (70 g)
Volkoren beschuit (1 stuk) of kies een vezelrijke cracker
Pijnboompitjes (1 el)
Rozijnen (2 el)
Pittenmix (ca 100 g) bijv. zonnebloempitten, geroosterde pompoenpitten, geroosterde pijnboompitten
Witte wijn azijn
Balsamico azijn
Mosterd (grove)
Mayonaise
Ketchup (liefst zonder suiker bijv. merk Bio bandits)
Kippenbouillon (100 ml)
Groentebouillon 1 pot
Kokosmelk (100 ml)
Tomatentapenade (1 el voor dipsaus)
1 pot zwarte olijven, zonder pit
3 plakjes filodeeg
Sojasaus
Sambal
Olijfolie

Kruiden en specerijen

Kaneel
Italiaanse kruiden
Kerriepoeder
Paprikapoeder
Gemberpoeder
Viskruiden
Nootmuskaat
Zout
Peper

ONLINE CURSUS

WIL JE NA DE KERSTDAGEN WAT KILO'S KWITT?



€10,-
PER WEEK*

MELD
JE AAN!

Volg dan de cursus in 8 weken slank met de Foodsisters.

Deze cursus is voor iedereen die kilo's wil verliezen, maar geen tijd heeft uren in de keuken te staan of uitgebreide lunches op het werk te bereiden.

1. Je krijgt **8 koolhydraatarme weekmenu's** in de vorm van een kookboek met handige boodschappenlijstjes. Weekmenu's die je vol kunt houden.
2. Voor de gemakkelijke lunch ontvang je **8x een protein brood** thuis. Koolhydraatarm en rijk aan eiwitten.
3. Je leert op een begrijpelijke wijze in onze **online cursus** alles over koolhydraatarm en slank eten. Hier zal je je hele leven profijt van hebben!

Start maandag 15 januari. Maximaal 300 deelnemers.

*Gebruik kortingscode: 012018

MELD JE NU AAN EN BETAAL SLECHTS €10,-* PER WEEK!

Foodsisters