

Boodschappenlijst weekmenu 1

Groenten en verse kruiden:

	1 bol knoflook
	3 rode ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
ma, vr	1 bak bloemkoolrijst (400 g) of 1 bloemkool
ma, za, zo	1 bak champignons (250 g)
di, do	1 zak veldsla
di	¼ rode paprika
wo	1 zakje snackworteltjes á 150 g
wo	200 g broccoli (diepvries)
wo	½ courgette
vr	1 aubergine
vr	1 tomaat
za	2 handjes doperwtjes (diepvries)
za	900 g pompoen (blokjes diepvries)
za	1 winterpeen
za	1 zak Chinese wokgroente (200 g)
zo	200 g kant- en klare courgette spaghetti of 1 courgette

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, di, do, vr	1 bak aardbeien (250 g)
di	1/2 limoen
ma do, za	3 mandarijnen
zo	1 kiwi

Vlees, vis, eieren, vega

	5 eieren
ma, di, wo	1 verpakking rookvlees ca. 100 g
di, zo	60 g gerookte kipreepjes
wo	1 blikje roze zalm (ca. 200 g)
vr	150 gram rundergehakt
zo	150 g (vegetarische) spekreepjes

Zuivel

	2 bakjes kwark of Griekse yoghurt
	1 bakje zuivelspread
	1 bakje hüttenkäse (200 g)
	1 zak geraspte kaas 48+ (200 g)
do	Geitenkaas naturel (125 gram)
za	Boter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

2 bakjes (175 g) gemengde ongezouten noten
3 eetlepels gedroogde cranberry's
2 eetlepels gebroken lijnzaad
15 walnoten
1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
3 bieten tortillas (merk: No Fairy Tale) (te vinden in het koelschap)
1 pot honing
1 pot mayonaise
Drinkbouillon
1 bakje olijven (ca. 150 g)
1 reep pure chocolade (bijv. Lindt met met 90% cacao)
1 eetlepel kokosrasp
1 potje sojasaus
1 fles balsamico azijn
olijfolie (extra vierge)

Kruiden en specerijen

2 groentebouillonblokjes
Gyroskruiden
Paprikapoeder
Komijnzaad
Peper
Zout

Boodschappenlijst weekmenu 2

Groenten en verse kruiden:

	1 bol knoflook
	2 rode uien
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
ma	120 g broccoliroosjes (diepvries)
ma	2 kleine zoete aardappels (ca. 160 g)
di	1 zakje peen julienne (150g)
di	1 zakje rucola sla
di	150 gram rode kool (rauw)
wo	1 punt paprika
wo, do	1 courgette
wo	3 takjes, verse munt
do, vr	bakje kokosnoot stukjes
vr	1 avocado
vr, zo	1 bakje bieslook (25 g)
vr, zo	1 bakje peterselie (25 g)
za	50 gram (baby)spinazie (vers)
za	200 g pompoenblokjes (diepvries)
zo	150 gram bloemkool rijst

Fruit

ma, do	1 bakje bosbessen (125 g)
di, wo, za	2 appels
vr	½ limoen
vr, zo	2 kiwi's

Vlees, vis, eieren, vega

	8 eieren
ma	75 gram magere spekreepjes
di	1 biefstuk (ca. 150 gram)
wo	150 gram rundergehakt
do, vr, za, zo	100 g (been)ham vleeswaren
vr	150 gram kipfilet
zo	1 kippenpoot

Zuivel

ma, di	100 gram verse geitenkaas 45+
di, wo	1 potje feta kaasblokjes
ma, vr	100 ml melk
di, za	6 blokjes kaas 48+
do, zo	2 plakken kaas 48+
vr	klontje boter
zo	2 eetlepels geraspte kaas 48+

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 gram havermout
200 gram gemengde noten, ongezoeten
3 eetlepels pompoenpitten
1 pot honing
1 bakje olijven
13 pecannoten
1 bakje hummus
1 pot mayonaise
1 pot augurken
1 eetlepel pijnboompitten
1 blik kikkererwten
1 pot pindakaas
1 reep pure chocolade (bijv. Lindt met met 90% cacao)
1 zakje vanillesuiker
60 gram volkoren couscous
50 gram havermeel
1 eetlepel kokosrasp
1 eetlepel cranberry's
2 eetlepels maïzena
Drink bouillon
1 potje mosterd
1 fles olijfolie (extra vierge)

Kruiden en specerijen

Kaneel
Papriapoeder
Gyroskruiden
Komijn
Kerrie
Peper
Zout
Italiaanse kruiden
Koekkruiden

Boodschappenlijst weekmenu 3

Groenten en verse kruiden:

	1 bol knoflook
	3 rode uien
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
ma	4 handen spinazie, vers
ma, do	1 zak roerbakgroenten naar keuze (400 g)
ma, za	400 g bloemkoolrijst
ma, di, zo	4 tomaten
ma, do, vr, zo	1 bak champignons (400 g)
di	50 g aardappelschijfjes (diepvries)
di, zo	1 krop ijsbergsla
wo	100 g zoete aardappel frites, diepvries

wo	2 stronkjes witlof,
do	½ courgette
do	1 winterpeen
do, vr	2 avocado's
za, zo	1 gele paprika
zo	1 kleine stronk broccoli

Fruit

ma, di, vr, zo	1 bakje frambozen
ma	1 kiwi
do	1 mandarijn
do	1 banaan
vr	1 appel*
za	1 appel

Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
ma, do, vr	1 bakje zuivelspread light
ma	1 rundertartaar (90 g)
di	1 slavink
wo	2 plakjes rauwe ham
wo	200 g surimi sticks
vr	blikje makreel á 125 gram
do, vr	100 g kipfilet vleeswaren
za	1 gerookte kipfilet á 150 gram
zo	1 biefstuk à 150 gram

Zuivel

24 feta blokjes
100 g Parmezaanse kaas, geraspt
50 g geitenkaas
1 kuipje kruidenboter
150 ml melk
Boter
1 plak kaas 48+

Boodschappenlijst weekmenu 4

Groenten en verse kruiden

	1 bol knoflook
	2 ½ rode ui
	1 bakje cherrytomaatjes
ma	1 zakje peen julienne (150 g)
ma	1 komkommer
ma	50 g ijsbergsla
di	200 g kant- en klare courgette spaghetti of 1 courgette
ma,za	2 puntpaprika's
wo	1 pastinaak
do, za	1 zak thaise wokgroenten (400 g)
vr	1 kleine bloemkool
vr	250 g pompoenstukjes (diepvries)
vr	100 g aardappelschijfjes, (diepvries)
vr	2 rode bieten (voorgekookt),
vr	8 olijven

zo	2 zoete aardappels
zo	2 handjes rucola

Fruit

ma, di	1 bakje mangoblokjes
ma, wo, za	2 ½ appel
wo, do	1 bakje granaatappelpitjes
wo, do	16 frambozen (diepvries)
do	1 kiwi
zo	1 mandarijn

Vlees, vis, eieren, vega

	7 eieren
ma	1 blikje tonijn, op waterbasis
ma	1 rundvlees hamburger
ma, wo	ca. 100 g rookvlees
wo	1 stukje varkenshaas ca. 150 g
do	1 stukje pangasiusfilet ca. 150 g (diepvries)
vr	200 g rundergehakt
za	1 kipfilet ca. 150 g

Zuivel

ma, wo	1 bakje zuivelspread
m	1 plak kaas
di	1 kalkoenfilet ca. 150 g
vr	4 eetlepels kookroom light
vr	6 eetlepels geraspte kaas 48+
vr	pakje gorgonzola 48+ (à 150 g)
woe , do, vr	pakje geitenkaas (á 125g)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 gram havermout
100 gram gemengde noten
3 eetlepels pompoenpitten
1 bakje walnoten (110 g)
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
400 ml bronwater met koolzuur (zoals spa rood)
fles ketjap
50 gram zilvervliesrijst
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 bakje tomatentapenade (125g)
1 potje sambal
1 blikje tomatenpuree (30 g)
1 fles olijfolie (extra vierge)

1 pot gegrilde paprika's

Kruiden en specerijen

Kaneel
Papriapoeder
Kerriepoeder
Nootmuskaat
Tijm
1 (kippen) bouillonblokje 1 (vis) bouillonblokje
Peper
Zout
3 takjes verse basilicum