

Boodschappenlijst weekmenu 1 16:8

Groenten:

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
ma, wo	1 bak (kastanje)champignons
di, wo	2 zoete aardappels (ca. 170 g)
di	2 handen veldsla
Di, zo	2 avocado's
wo	1 blikje mais (150 g)
wo	½ zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)
do	200 g bloemkool (diepvries)
vr	200 g courgette spaghetti
vr	½ prei
vr	½ rode peper
vr	1 bosui
za	1 courgette
za	150 g Mexico Melange (Merk: Bonduelle, diepvries)
Za, zo	1 zakje ijsbergsla (100 g)

Verse kruiden

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.

ma	2 takjes verse peterselie
wo	2 takjes verse basilicum
zo	4 stengels bieslook

Fruit

ma, za	2 bananen
Ma, za, zo	3 appels
ma	2 handjes bosbessen
ma	8 frambozen

Vlees, vis, eieren, vega

	8 eieren
di	2 plakjes Serranoham
wo	150 g kippengehakt
do	200 g (tartaar) gehakt
do, za, zo	100 g geraspte kaas 30+
do	2 plakken mozzarella
vr	150 g kabeljauw
za	1 linzenburger (of andere groenteburger)

Zuivel

	1 pakje roomboter
ma	2 eetlepels melk
Ma, do	1 flesje kookroom (250 ml)
vr	1 bakje roomkaas (bijv. Paturain)
za, zo	400 ml Griekse yoghurt, vol

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

165 g havermout
35 gram maizena
110 g speltmeel
40 g amandelmeel
3 zakjes vanillesuiker
10 pecannoten, ongezoeten en ongebrand
8 cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
75 g zilvervliesrijst
75 g spelt (of Lassie zilvervliesrijst + spelt en quinoa)
1 pot mayonaise
1 potje of bakje zongedroogde tomaatjes
1 pot Amsterdamse uitjes
1 bakje pesto
1 potje sambal
300 g tomatenpassata
1 pot honing
1 zak rozijnen
1 eetlepel cacao poeder
1 reep pure chocolade (bijv. Lindt met 90% cacao)
1 eetlepel chiazaad (of gebroken lijnzaad)
1 zakje bakpoeder
2 tacoschelpen
olijfolie (extra vierge)

Kruiden en specerijen

Koekkruiden
Kaneel
1 kippenbouillonblokje
½ runderbouillonblokje
Italiaanse kruiden
1 zakje Mexicaanse kruidenmix (merk: Verstegen)
Peper

Zout

Boodschappenlijst weekmenu 2 16:8

Groenten:

	1 bol knoflook
	3 (rode) uien
ma	1 tomaat
ma	200 gram gegrilde groenten (Bonduelle, diepvries)
ma	10 aardappelschijfjes (ca. 80 gram, diepvries)
di	100 g sperziebonen
di	½ zak veldsla (85 g)
wo	450 g doperwtten, diepvries
wo	2 bospenen, in plakken.
wo, do	1 bakje cherrytomaatjes
wo	½ courgette
wo	200 g bloemkoolrijst
wo	3 takjes verse basilicum
do	200 g zoete aardappelen
do, vr	3 bosuitjes
do, zo	1 zak rucola (75 g)
vr	1 gele paprika
za	200 g diepvries spinazie
zo	1 stronk witlof

Fruit

Vr, za, zo 1 bakje mangostukjes (175) of 1 mango

Vlees, vis, eieren, vega

	9 eieren
ma	150 gram kipshoarma
di	½ verpakking vegetarische balletjes
do	1 biefstuk (ca. 150 g)
ma	2 eetlepels geraspte kaas 30+
vr	200 g runderreepjes
za	200 g kipgehakt
zo	75 g warm gerookte zalm flakes (of zalm uit blik)

Zuivel

	1 pakje roomboter
	800 ml Griekse yoghurt (10% vet)
ma, vr	1 flesje kookroom
ma, za	5 eetlepels zuivelspread
za	250 ml kokosmelk
za	200 ml slagroom, ongeklopt en ongezoet

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 g havermout
70 g speltmeel
130 g amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
5 eetlepels gebroken lijnzaad

6 eetlepels pittenmix (of pompoenpitten)
1 eetlepel pijnboompitjes
100 g cashewnoten (ongezouten, ongebrande)
100 g gepofte quinoa (verkrijgbaar o.a. AH)
1 pot honing
1 flesje sojasaus
1 flesje ketjap
2 eetlepels ketchup (zonder toegevoegd suiker)
1 klein blikje tomatenpuree
50 g notenrijst
1 theelepel rode currypasta
1 pot pindakaas
1 potje sambal (badjak)
3 theelepels cacao poeder
2 zakjes vanillesuiker
5 blaadjes gelatine
3 blokjes pure chocolade (bijv. Lindt met 90% cacao)
3 vellen filodeeg
1 fles balsamico azijn
3 zongedroogde tomaatjes
olijfolie (extra vierge)

Kruiden en specerijen

Nootmuskaat
1 groentebouillonblokje
1 kippenbouillonblokje
Italiaanse kruiden
1 eetlepel gehaktkruiden (merk: Verstegen)
Peper
Zout

Boodschappenlijst weekmenu 3 16:8

Groenten:

	1 bol knoflook
	1 (rode) uien
Ma, di	1 zakje peen julienne (150 g)
ma	1 courgette
Ma, di	1 bakje (kastanje) champignons (250 g)
Ma, di, do	4 bosuien
Di, wo	1 ½ komkommer
di	6 cherry tomaatjes
wo	4 stengels bleekselderij
wo	2 wortelwraps (merk: No fairytales, ligt in het koelvak)
wo	1 tomaat
do	100 gram sperziebonen
Do, za	1 zak veldsla (85 g)
vr	1 verpakking courgette spaghetti (200 g)
vr	1/2 potje witte asperges (of verse in het seizoen)
za	200 gram gegrilde groenten Bonduelle (diepvries)
zo	1 zak of bak bami en nasi groenten (250 g)

Verse kruiden

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.

di	2 takjes verse dille
vr	4 stengels bieslook

Fruit

Ma	1 banaan
Ma	6 gedroogde abrikozen
wo	½ appel
do	3 handjes bosbessen (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

	6 eieren
ma	200 ml vloeibaar eiwit merk: Two chicks of 6 eieren
ma	1 kipfilet (ca. 180 g)
di, zo	400 g kipgehakt
wo	2 plakjes Serranoham
do	3 eetlepels hummus
vr	2 kippendijfilets
za	3 plakjes (schouder) ham

Zuivel

	1 pakje roomboter
	850 ml Griekse yoghurt, vol
vr	100 ml kookroom light
vr	4 eetlepels geraspte kaas
za	100 g halloumi (ligt bij de fetakaas)

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

50 g haverhout

60 g kokosmeel
180 g amandelmeel
40 g gebroken lijnzaad
80 g sesamzaadjes
½ theelepel bakpoeder
150 g cashewnoten, ongezoeten
150 g gemengde noten, ongezoeten
4 eetlepels gepofte quinoa (verkrijgbaar AH)
80 g (parel)couscous
1 eetlepel rozijnen
2 eetlepels ketchup (zonder toegevoegd suiker)
1 potje mosterd
1 pot honing
1 zakje vanillesuiker
5 gelatine blaadjes
200 g tomaten passata
1 flesje gembersiroop (merk bijv. Conimex)
1 flesje sojasaus
1 fles balsamico azijn
olijfolie (extra vierge)

Kruiden en specerijen

1 kippenbouillonblokje
½ groentebouillonblokje
Kerrie
Nootmuskaat
Kaneel
Koekkruiden
1 eetlepel gehaktkruiden (merk: Verstegen)
2 theelepels shoarmakruiden (merk: Verstegen)
1 klein zakje nasikruiden (bijv. Conimex 23 g)
Peper

Zout