

## Boodschappenlijst weekmenu 1

### Groenten en verse kruiden:

<b>1 bol knoflook</b>	
	1 (rode) ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma</b>	1 puntpaprika
<b>ma</b>	100 g champignons
<b>ma</b>	100 g sperziebonen
<b>di</b>	1 stronk broccoli
<b>wo</b>	1 zakje gesneden spitskool (200 g)
<b>wo</b>	½ verpakking courgette spaghetti (400 g)
<b>wo</b>	1 bakje basilicum
<b>wo</b>	1 bakje peterselie
<b>do</b>	¼ stronk ijsbergsla
<b>do</b>	1 tomaat
<b>vr</b>	200 g verse spinazie
<b>za, zo</b>	1 bakje kokosnoot stukjes
<b>za</b>	200 g macaroni /spaghetti groentepakket
<b>za</b>	2 takjes koriander
<b>zo</b>	½ verpakking courgette spaghetti (400 g)
<b>zo</b>	½ zak Japanse wokgroente (400 g)

## Fruit

<b>ma, di</b>	<b>1 bakje mangoblokjes</b>
<b>di</b>	1 bakje bosbessen
<b>Wo, do</b>	1 bakje granaatappelpitjes
<b>wo</b>	8 frambozen
<b>do</b>	1 kiwi
<b>zo</b>	1 mandarijn

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>5 eieren</b>	
<b>di</b>	½ kipfilet
<b>wo</b>	4 plakjes rookvlees
<b>wo</b>	100 g magere spekreepjes
<b>do</b>	2 plakjes geitenkaas
<b>do</b>	100-150 g kipshoarma
<b>Do</b>	1 blikje tonijn
<b>Za, zo</b>	6 plakjes rosbief
<b>zo</b>	Plakje ham en plakje kaas
<b>zo</b>	1 kabeljauwfilet (ca. 180 g)

## Zuivel

<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>	
	1 bakje zuivelspread
<b>vr</b>	100 g ricotta
<b>za</b>	3 eetlepels zure room

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

<b>100 gram gemengde noten</b>
<b>100 gram havermout</b>
<b>3 eetlepels pompoenpitten</b>
<b>1 pot honing</b>
<b>1 bakje tomatentapenade</b>
<b>Drink bouillon</b>
<b>8 walnoten</b>
<b>8 cashewnootjes</b>
<b>pistachenootjes</b>
<b>50 gram rode linzen pasta (of groene erwten pasta)</b>
<b>1 potje of bakje zongedroogde tomaatjes</b>
<b>2 eetlepels pijnboompitjes</b>
<b>1 pot mayonaise</b>
<b>1 pot pindakaas</b>
<b>1 pak vezelrijke crackers</b>
<b>50 gram zilvervliesrijst</b>
<b>1 pakje kokosmelk (100 ml)</b>
<b>1 eetlepel rode curry pasta</b>
<b>2 wortelwraps</b>
<b>2 Pappadums kant- en klaar (merk: Patak's, smaak: garlic coriander)</b>
<b>100 gram quinoa</b>
<b>1 blikje tomatenpuree</b>
<b>1 bakje olijven</b>
<b>1 fles zoete chilisaus</b>

<b>1 fles oestersaus</b>
<b>1 fles balsamico azijn</b>
<b>olijfolie (extra vierge)</b>

### **Kruiden en specerijen**

<b>Kaneel</b>
<b>Kerriepoeder</b>
<b>Paprikapoeder</b>
<b>Italiaanse kruiden</b>
<b>1 kippenbouillon blokje</b>
<b>Peper</b>
<b>Zout</b>

## Boodschappenlijst weekmenu 2

### Groenten en verse kruiden:

1 bol knoflook	
	1 (rode) ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
ma	1 zakje (150 g) snack wortels
ma, wo	1 zakje peen julienne
ma	1 struik paksoi
ma, wo	100 gram taugé
di	80 gram Fusilli doperwt (verse pasta van AH of rode linzen pasta)
di	1 venkelknol,
Wo, zo	2 bietentortilla wrap
wo	½ zak ijsbergsla (100g)
wo	4 takjes munt
wo	4 handjes doperwten (diepvries)
do	½ aubergine
do	2 bosui
vr	½ rode paprika,
vr	1 gele paprika
vr	10 champignons
vr, za, zo	1 krop ijsbergsla
za	1 tomaat

<b>zo</b>	100 gram witte kool
<b>zo</b>	½ rode peper

## Fruit

<b>ma, di</b>	<b>10 aardbeien</b>
<b>Ma, wo</b>	2 (pers)sinaasappels
<b>Vr, zo</b>	2 kiwi's
<b>za</b>	8 frambozen (diepvries)
<b>za</b>	Trosje druiven
<b>zo</b>	1 appel
<b>zo</b>	½ limoen

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>6 eieren</b>	
<b>ma, di, wo</b>	8 plakjes rookvlees
<b>di</b>	½ kipfilet,
<b>Wo, do, vr</b>	falafel balletjes (kant -en klaar verpakking 200g)
<b>za</b>	1 tartaar

## Zuivel

<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>	
	1 bakje Hüttenkäse
	200 ml (soja) melk
	1 flesje kookroom light

<b>za</b>	25 gram geraspte kaas
<b>za</b>	4 eetlepels zuivelspread
	boter

### Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

<b>2 bakjes (175 g) gemengde ongezouten noten</b>
<b>20 g ongezouten cashewnoten</b>
<b>3 eetlepels gedroogde cranberry's</b>
<b>2 eetlepels gebroken lijnzaad</b>
<b>2 eetlepels chiazaad</b>
<b>4 eetlepels havermout</b>
<b>50 gram amandelmeel</b>
<b>1 potje kappertjes</b>
<b>1 reep pure chocolade (bijv. Lindt met 90% cacao)</b>
<b>3 eetlepels kokosrasp</b>
<b>4 eetlepels tomatenpassata</b>
<b>1 blikje kidneybonen (200 g)</b>
<b>1 potje Amsterdamse uitjes</b>
<b>1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)</b>

<b>1 tube wasabi spread</b>
<b>1 bakje olijven</b>
<b>1 pot honing</b>
<b>1 pot mayonaise</b>
<b>1 flesje ketjap</b>
<b>1 potje sambal</b>
<b>1 fles sojasaus</b>
<b>olijfolie (extra vierge)</b>

### **Kruiden en specerijen**

<b>1 zakje chili kruiden (Verstegen)</b>
<b>kerriepoeder</b>
<b>kaneel</b>
<b>Italiaanse kruiden</b>
<b>1 blokje kippenbouillon</b>
<b>Peper</b>
<b>Zout</b>



## Boodschappenlijst weekmenu 3

### Groenten en verse kruiden:

1 bol knoflook	
	1 (rode) uien
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma, di,</b>	2 zakjes (150 g) snack wortels
<b>ma</b>	2 stronken witlof
<b>di, do</b>	300 gram bloemkool rijst
<b>di</b>	100 gram sperziebonen
<b>wo</b>	1 avocado
<b>wo</b>	½ zak gemengde sla
<b>do</b>	3 handen andijvie
<b>vr</b>	2 gekookte biet
<b>vr</b>	2 wortels
<b>vr</b>	4 radijsjes
<b>vr</b>	1 avocado
<b>vr</b>	1 hand (baby) spinazie
<b>za</b>	2 preien
<b>zo</b>	1 tomaat
<b>zo</b>	½ courgette
<b>zo</b>	2 handen rucola

## Fruit

Ma, wo, do, zo 4 kiwi's	
Di, wo	12 aardbeien
di	½ appel
do	1 mandarijn
Vr, za	1 doosje diepvriesfruit (bijv. mix van frambozen en blauwe bessen)
vr	½ limoen,

## Vlees, vis, eieren, vega

8 eieren	
Ma, wo	1 bakje (150 g) warm gerookte zalm flakes
di	2 kippendijen
do	1 slavink
za	100 gram bacon reepjes
za	300 gram rundergehakt
Zo	2 plakjes ham

## Zuivel

<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>	
<b>ma, zo</b>	2 eetlepels zuivelspread
<b>ma, za</b>	150 g geraspte kaas
<b>ma</b>	2 eetlepels kookroom light
<b>za</b>	1 potje crème fraîche
<b>zo</b>	1 plakje kaas
	pakje (room)boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

<b>2 eetlepels amandelmeel</b>
<b>100 g pittenmix</b>
<b>60 g pecannoten</b>
<b>8 walnoten</b>
<b>50 g gebroken lijnzaad</b>
<b>75 g havermout</b>
<b>1 bakje heksenkaas</b>
<b>1 flesje tabasco</b>
<b>1 fles ketchup (zonder toegevoegd suiker)</b>
<b>1 bakje pesto</b>
<b>4 blokjes pure chocolade</b>
<b>130 gram quinoa</b>

<b>1 fles oestersaus</b>
<b>1 pot pindakaas</b>
<b>1 pot honing</b>
<b>1 pot mayonaise</b>
<b>1 pot mosterd</b>
<b>1 pot ketchup (zonder toegevoegd suiker)</b>
<b>1 potje sambal</b>
<b>100 ml kokosmelk</b>
<b>1 fles ketjap</b>
<b>olijfolie (extra vierge)</b>

## Kruiden en specerijen

<b>kipkruiden</b>
<b>2 (kippen) bouillon blokjes</b>
<b>nootmuskaat</b>
<b>paprikapoeder</b>
<b>kerriepoeder</b>
<b>Gehakt kruiden</b>
<b>kaneel</b>
<b>Peper</b>
<b>Zout</b>



## Boodschappenlijst weekmenu 4

### Groenten en verse kruiden:

1 bol knoflook	
	1 (rode) ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma, di, zo</b>	2 zakjes (150 g) snack wortels
<b>ma</b>	1 gele paprika
<b>ma, wo</b>	1 venkel,
<b>ma</b>	6 bospenen
<b>di</b>	1 avocado
<b>di</b>	1 bosui
<b>di</b>	1 tomaat
<b>di, za</b>	4 takjes peterselie
<b>di</b>	1 komkommer
<b>wo, zo</b>	3 handen veldsla
<b>wo</b>	4 radijsjes
<b>wo</b>	2 stengels bleekselderij
<b>do</b>	1 stronk broccoli
<b>vr, za</b>	2 rode puntpaprika's
<b>vr, zo</b>	400 g diepvries spinazie
<b>za</b>	125 g champignons
<b>za</b>	½ zakje ijsbergsla (100 g)

<b>za</b>	1 tomaat
<b>zo</b>	1 rode paprika

## Fruit

<b>ma, do, za</b>	<b>1 bakje granaatappelpitjes</b>
<b>ma, vr</b>	2 kiwi's
<b>di</b>	1 handje bosbessen
<b>di</b>	½ limoen
<b>vr</b>	1 mandarijn

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>5 eieren</b>	
<b>ma</b>	2 plakjes ham
<b>di</b>	1 kant- en klare linzenburger
<b>do</b>	1 biefstuk (ca. 150 g)
<b>vr, za, zo</b>	450 g kipgehakt
<b>zo</b>	1 runderchipolata worstje

## Zuivel

<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>	
	1 bakje zuivelspread
<b>ma</b>	1 plak kaas 48+
<b>vr</b>	60 g fetakaas

<b>za</b>	3 blokjes kaas
<b>zo</b>	1 eetlepel geraspte kaas
	pakje (room)boter

### Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

<b>1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)</b>
75 g havermout
3 eetlepels pompoenpitten
5 pecannoten
50 g notenrijst
1 bakje hummus
3 vellen filodeeg
1 bakje olijven
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
80 g rode linzen pasta
1 pot Amsterdamse uitjes
1 fles ketjap
1 flesje gembersiroop
1 flesje (witte) wijnazijn



**olijfolie (extra vierge)**

## **Kruiden en specerijen**

<b>kaneel</b>
<b>kruidenboter kruiden</b>
<b>gehaktkruiden</b>
<b>shoarmakruiden</b>
<b>peper</b>
<b>zout</b>

### **Extra nodig voor de appelcake:**

#### **Appelcake**

##### **Dit heb je nodig voor 1 cake:**

2 appels, geschild en in kleine blokjes

3 eieren

8 eetlepels speltmeel

4 eetlepels amandelmeel

2 eetlepels honing

2 theelepels kaneel

2 eetlepels rozijnen

1 theelepel bakpoeder

Snuf zout