

## 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>	150 g zuurkool
<b>ma</b>	250 g pompoen, blokjes (diepvries of koelvers)
<b>ma</b>	1 zakje (120 g) snack worteltjes
<b>di, wo, vr</b>	2 rode punt paprika's
<b>di, do</b>	1 stronk broccoli
<b>di, zo</b>	2 bosui
<b>wo, za</b>	300 g verse spinazie
<b>vr</b>	1 (fles) pompoen
<b>vr</b>	3 takjes tijm
<b>za</b>	½ bakje kastanjechampignons
<b>za</b>	75 g rucola
<b>zo</b>	1 avocado
<b>zo</b>	3 radijsjes
<b>zo</b>	1 hand peen julienne
<b>zo</b>	verse gember

## Fruit

<b>ma, wo, do, za</b>	<b>1 bakje granaatappelpitjes</b>
<b>ma, do</b>	2 kiwi's
<b>di, do</b>	2 mandarijnen
<b>di, wo</b>	appel
<b>wo</b>	8 bramen
<b>vr</b>	1 citroen

## Vlees, vis, eieren, vega

	<b>7 eieren</b>
<b>ma</b>	80 g magere spekblokjes
<b>di</b>	1 plakje ham
<b>wo</b>	3 plakjes parmaham
<b>vr</b>	2 kippendij filets (of 1 poot)
<b>za</b>	1 stukje biefstuk à 150 g
<b>zo</b>	½ verpakking carpaccio
<b>zo</b>	3 plakjes rookvlees
<b>zo</b>	100 gram gerookte zalm

## Zuivel

	<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>
	1 bakje zuivelspread
<b>ma</b>	plakje kaas
	1 zak geraspte kaas 48+ (200 g)
<b>wo</b>	30 g verse zachte geitenkaas

	100 g ricotta
<b>za</b>	3 blokjes kaas

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

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)
8 cashewnoten
40 g pecannoten
75 g havermout
3 eetlepels pompoenpitten
1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
1 bakje pesto
1 bakje olijven
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
Drinkbouillon
1 bakje hummus
1 pot augurken
1 pot pindakaas
175 gram boekweitmeel
50 gram amandelmeel
50 gram zilvervliesrijst
2 theelepels bakpoeder (of baking soda)

1 fles sojasaus

1 fles balsamico azijn

olijfolie (extra vierge)

## Kruiden en specerijen

Kaneel
Paprikapoeder
kruidenboter kruiden
Kerrie
Dille
koek -en speculaas kruiden
Peper
Zout

## Boodschappenlijst weekmenu 2

### Groenten en verse kruiden:

	<b>1 bol knoflook</b>
	1 (rode) ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma, di</b>	1 zakje (150 g) snack wortels
<b>ma</b>	2 bosui
<b>ma</b>	Peterselie
<b>ma, wo</b>	1 bakje bieslook
<b>ma, di</b>	1 pot witte asperges (280g)
<b>ma, do</b>	1 courgette
<b>di</b>	2 takjes dille
<b>di</b>	1 venkel
<b>di</b>	½ zak veldsla (75 g)
<b>di, vr, za</b>	1 bakje basilicum
<b>do, za</b>	7 tomaten
<b>do</b>	1 aubergine
<b>do</b>	1 1/2 rode paprika
<b>vr</b>	150 g kant-en klare zoete aardappelfrites (diepvries)
<b>za</b>	1 pot geroosterde paprika's (300 g)
<b>zo</b>	½ zakje ijsbergsla (100 g)
<b>zo</b>	1 zak Chinese roerbakmix (250 g)
<b>zo</b>	1 verpakking bloemkoolrijst (400 g)

## Fruit

<b>ma, do, zo</b>	<b>3 kiwi's</b>
<b>ma, di</b>	1 pakje diepvries fruit (bijv. blauwe bessen / frambozen)
<b>di</b>	1 appel
<b>di</b>	2 handjes bramen

## Vlees, vis, eieren, vega

	<b>15 eieren</b>
<b>ma, wo, za</b>	10 plakjes achterham
<b>di</b>	100 g gerookte zalm
<b>wo</b>	2 plakjes rookvlees
<b>do</b>	2 stukjes rundertartaar
<b>vr</b>	3 drumsticks en/of kippenvleugeltjes (gemarineerd)
<b>zo</b>	1 kipfilet (150 g)

## Zuivel

	<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>
	2 bakjes zuivelspread
	2 eetlepels Parmezaanse kaas
<b>di, do, vr, za</b>	1 verpakking fetakaas (200 g)
<b>za</b>	100 ml melk
	pakje (room)boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

<b>1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)</b>
<b>100 g pittenmix</b>
<b>60 g pecannoten</b>
<b>1 eetlepel pijnboompitjes</b>
<b>60 g gebroken lijnzaad</b>
<b>4 eetlepels havermout</b>
<b>10 eetlepels amandelmeel</b>
<b>4 eetlepels havermeel</b>
<b>2 theelepels bakpoeder (of baking soda)</b>
<b>1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)</b>
<b>1 bakje pesto</b>
<b>1 bakje olijven</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>3 grote vellen filodeeg</b>
<b>1 blikje tomatenpuree (120 g)</b>
<b>1 fles ketjap</b>
<b>olijfolie (extra vierge)</b>

## Kruiden en specerijen

<b>Kaneel</b>
<b>1 eetlepel Italiaanse kruiden</b>
<b>½ zakje gehaktkruiden (Italiaans)</b>
<b>½ zakje mix voor tjak tjoy (bijv. van Conimex)</b>
<b>Peper</b>
<b>Zout</b>

## Boodschappenlijst weekmenu 3

### Groenten en verse kruiden:

	1 bol knoflook
	2 (rode) uien
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma, di, vr</b>	2 zakjes (150 g) snack wortels
<b>ma</b>	100 g bloemkoolrijst (waarschijnlijk al in huis van week 2)
<b>ma</b>	100 g sperziebonen
<b>di, wo, zo</b>	2 avocado's
<b>di</b>	3 takje verse munt
<b>di</b>	½ zak slamelange (50 g)
<b>di, wo, do</b>	1 ½ courgette
<b>di</b>	100 g diepvries spinazie
<b>di, wo</b>	100 g champignons
<b>wo, do</b>	1 aubergine
<b>wo, zo</b>	1 rode paprika
<b>wo</b>	bakje pompoenspread
<b>wo, vr</b>	peterselie
<b>vr</b>	150 g broccoliroosjes

<b>vr</b>	100 g doperwtjes, diepvries
<b>vr</b>	komkommer
<b>za, zo</b>	1 zak Thaise wokgroenten
<b>za, zo</b>	2 tomaten
<b>zo</b>	2 wortelwraps (No Fairytales)

### **Fruit**

<b>ma, di</b>	<b>1 bakje frambozen (125 g)</b>
<b>ma, di</b>	1 doosje (250 g) mangoblokjes (diepvries)
<b>di</b>	sap van ½ limoen
<b>do</b>	1 appel
<b>vr, za</b>	100 g bosbessen
<b>zo</b>	1 banaan

### **Vlees, vis, eieren, vega**

	<b>5 eieren</b>
<b>ma</b>	100 g kipblokjes
<b>di</b>	2 plakjes Serranoham
<b>wo, za</b>	1 verpakking (vegetarische) gehaktballetjes (ca. 170 g)
<b>vr</b>	200 gram kipshoarma

<b>vr</b>	1 bakje Hollandse garnaltjes (100g)
<b>za</b>	200 g kipfilet

## Zuivel

	<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>
	1 bakjes zuivelspread
<b>di</b>	2 eetlepels slagroom kant-en-klaar geklopt
<b>di, do</b>	60 g verse geitenkaas
<b>za</b>	50 ml melk
<b>zo</b>	4 eetlepels geraspte mozzarella
	pakje (room)boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)
75 g pittenmix
100 g pecannoten
8 walnoten
60 g gebroken lijnzaad
75 g havermout

2 eetlepels amandelmeel
1 eetlepel groene currypasta
50 g rode linzen pasta
60 g volkoren couscous
30 g kikkererwten
100 g tomatenblokjes
1 bakje pesto
1 pot pindakaas
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 pot ketchup (zonder toegevoegd suiker)
1 potje sambal
100 ml kokosmelk
1 fles ketjap
olijfolie (extra vierge)

**Extra voor de marmercake:**

1 pak zelfrijzend amandelbakmeel (Koopmans)

50 g boekweitmeel

100 g roomboter

2 rijpe bananen

2 eetlepels honing

2 eetlepels slagroom (ongeklopt)

6 eieren

2 eetlepels cacao poeder

## Kruiden en specerijen

anijszaad
koekkruiden
kruidenmix macaroni spaghetti (Verstegen)
paprikapoeder
1 kippenbouillonblokje
Peper
Zout

## Boodschappenlijst weekmenu 4

### Groenten en verse kruiden:

	<b>1 bol knoflook</b>
	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>	200 g Thaise roerbakgroenten
<b>ma</b>	50 g aardappelblokjes (diepvries)
<b>ma</b>	dille
<b>ma, di</b>	2 rode paprika's
	½ stengel bosui
<b>di</b>	200 g sperziebonen
<b>di, vr</b>	2 punt paprika's rood
<b>wo, vr</b>	½ zakje gemengde sla
<b>wo</b>	1 blikje mais
<b>wo, vr</b>	3 tomaten
<b>wo, vr</b>	1 ½ avocado
<b>wo, do</b>	peterselie
<b>do</b>	250 g wortelen uit blik of pot
<b>do</b>	2 cm gember
<b>do</b>	200 g spruitjes

<b>do</b>	8 champignons
<b>za</b>	½ zak ijsbergsla
<b>za</b>	½ zakje peen wortel julienne
<b>zo</b>	1 zoete aardappel (ca. 100 g)
<b>zo</b>	1 prei

## Fruit

<b>ma, di, wo</b>	<b>1 bakje bosbessen</b>
<b>ma</b>	citroen
<b>wo, za</b>	2 appels
<b>zo</b>	2 eetlepels diepvriesfruit (bijv. kersen of bramen)

## Vlees, vis, eieren, vega

	<b>4 eieren</b>
<b>ma</b>	1 kabeljauwfilet (ca. 125 g)
<b>di</b>	2 plakjes (achter)ham,
<b>di</b>	150 g kipfilet
<b>wo, vr</b>	1 bakje tempeh ketjap blokjes (80 g) OF vegetarische kipstukjes
<b>do, vr</b>	100 g baconreepjes
<b>do</b>	2 plakjes rookvlees

<b>vr</b>	50 g gerookte zalm
<b>za</b>	½ gerookte kipfilet

## Zuivel

	<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>
	1 bakje zuivelspread
	1 plak kaas 48+
<b>vr, zo</b>	100 ml melk
<b>za, zo</b>	geraspte kaas 48+
	pakje (room)boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)
40 g pittenmix
60 g pecannoten
2 eetlepels rozijnen
3 eetlepels gebroken lijnzaad
2 eetlepels pijnboompitjes

1 bakje hummus (smaak: Harissa)
50 g zilvervliesrijst
100 ml kokosmelk
1 klein blikje zwarte bonen (150 g)
1 klein blikje kikkererwten (100 g)
1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
1 volkoren/spelt pita broodje
1 bakje pesto
1 bakje olijven
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 pot ketchup (zonder toegevoegd suiker)
25 g havermeel
1 fles ketjap
olijfolie (extra vierge)

### **Extra voor de pompoencake**

1 pompoen  
 3 eieren  
 175 gram boekweitmeel  
 50 gram amandelmeel  
 3 eetlepels honing  
 2 theelepels bakpoeder (of baking soda)  
 150 gram zuivelspread light  
 1 theelepel zout  
 3 theelepels koek -en speculaas kruiden

## Kruiden en specerijen

kaneel
Boemboe rendang kruidenpasta
½ blokje groentebouillon
kerriepoeder
paprikapoeder
chilipoeder
koekkruiden
Peper
Zout