

## Boodschappenlijst weekmenu 1

### Groenten en verse kruiden:

1 teentje knoflook	
	1 (rode) ui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma</b>	2 rode bietjes, voorgekookt
<b>ma</b>	1 stronk witlof
<b>Ma, vr, za</b>	1 zak rucola sla (150 g)
<b>ma</b>	Snoep paprika
<b>Di, do, za</b>	1 zak gemengde sla (150 g)
<b>di</b>	1 avocado
<b>di</b>	Snoepgroente: bleekselderij
<b>wo</b>	1 grote (pof) aardappel
<b>wo</b>	1 prei
<b>wo</b>	1 gele paprika
<b>Wo, do</b>	1 bos radijsjes
<b>wo</b>	½ zakje peen julienne
<b>wo</b>	½ zakje gesneden spitskool (100 g)
<b>do</b>	½ rode peper
<b>do</b>	½ komkommer,
<b>do</b>	2 takjes verse peterselie
<b>vr</b>	1 zakje snack worteltjes (100 g)
<b>Vr</b>	100 g groene asperges (diepvries)
<b>vr</b>	2 handjes doperwtten (diepvries)
<b>zo</b>	2 tomaten
<b>zo</b>	1 handje veldsla
<b>zo</b>	100 g sperziebonen
<b>zo</b>	50 g taugé

## Fruit

<b>ma, di, vr</b> 1 bak aardbeien (500 g)	
<b>ma</b>	1 appel
<b>Di, wo</b>	1 bak druiven (500 g)
<b>Wo, za</b>	1 bakje frambozen (125g)
<b>za</b>	2 (hand)sinaasappels
<b>Za, zo</b>	1 galia meloen
<b>zo</b>	6 blokjes mango (diepvries)

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>5 eieren</b>	
<b>ma</b>	1 tartaartje
<b>di</b>	200 g gamba's (diepvries)
<b>wo</b>	100 g gerookte kipfilet
<b>do</b>	1 biefstuk (ca. 150 g),
<b>do</b>	2 plakjes rookvlees
<b>vr</b>	5 plakjes rosbief
<b>za</b>	3 plakjes Serranoham
<b>zo</b>	1 kipfilet

## Zuivel

1 bak kwark of Griekse yoghurt	
	1 bakje zuivelspread
<b>di, wo</b>	3 el crème fraise
<b>vr, za</b>	50 gram geitenkaas
<b>za</b>	3 blokjes kaas
<b>za</b>	5 bolletjes mini mozzarella

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

120 gram gemengde noten
100 gram havermout
3 eetlepels pompoenpitten
15 g amandelen
1 handje pistachenootjes
8 cashewnoten
3 el pijnboompitjes
1 pot honing
1 bakje tomatentapenade
1 volkoren beschuit
1 pot mayonaise
1 pot pindakaas
1 pak vezelrijke crackers
1 bakje olijven
1 potje sambal (oelek)
1 tube wasabispread (ligt bij de sushi benodigheden)

1 flesje ketjap
1 flesje chilisaus
1 flesje sojasaus
1 fles frambozen azijn
1 fles balsamico azijn
olijfolie (extra vierge)

### **Kruiden en specerijen**

<b>Kaneel</b>
2 theelepels salademix kruiden
1 theelepel curry madras kruiden (Jonnie Boer)
1 theelepel kipkruiden (pikant)
<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)
<b>Ma, wo</b>	1 zak gegrilde groentemix (diepvries, Bonduelle) ,van aubergine, courgette en paprika
<b>ma</b>	2 handen veldsla
<b>Ma, wo, zo</b>	1 zak rucola
<b>Ma, di, vr</b>	3 zakjes snack worteltjes (100 g)
<b>Di, do, vr</b>	1 kropsla
	1 tomaat
	2 takjes verse peterselie
<b>wo</b>	½ zakje peen julienne
<b>Wo, vr</b>	3 takjes selderij (kruiden)
<b>do</b>	1 bos radijsjes
<b>do</b>	Snoepgroenten: bleekselderij
<b>vr</b>	½ courgette
<b>vr</b>	1 avocado
<b>za</b>	1 zak (300 g) voorgesneden witte kool
<b>za</b>	4 snoep paprika's
<b>za</b>	1 tomaat
<b>za</b>	150 g verse spinazie

<b>Za, zo</b>	1 rode puntpaprika
<b>zo</b>	½ limoen

## Fruit

<b>ma</b>	<b>50 g frambozen (diepvries)</b>
<b>ma</b>	50 g bramen (diepvries)
<b>Wo, do, vr</b>	1 bakje mangostukjes (diepvries)
<b>do</b>	1 kiwi
<b>do</b>	1 pers sinaasappel
<b>za</b>	20 witte druiven
<b>zo</b>	1 banaan
<b>zo</b>	1 perzik of nectarine

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>6 eieren</b>	
<b>ma</b>	1 (runder) saucijs
<b>Di, wo</b>	200 g kipdijfiletreepjes shoarma
<b>wo</b>	150 g gamba's (diepvries),
<b>do</b>	100 g plakjes gerookte eendenborstfilet
<b>za</b>	1 blikje tonijn
<b>za</b>	150 g rundergehakt
<b>zo</b>	4 plakjes parmaham

## Zuivel

2 bakjes kwark of Griekse yoghurt	
<b>di</b>	2 blokjes kaas
<b>Vr, za</b>	2 eetlepels roomkaas light (Boursin)
<b>zo</b>	50 g geitenkaas
	boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje (250 gram) gemengde ongezouten noten
3 eetlepels rozijnen
7 eetlepels gebroken lijnzaad
8 pecan noten
1 eetlepel pistachenootjes
1 eetlepel geraspte kokos
2 eetlepels havermout
3 eetlepels amandelmeel
1 bakje (tomaten) tapenade
1 bakje hummus (pikant)
1 potje augurken
1 pak vezelrijke crackers (bijv. Wasa)
160 g gele linzen spaghetti (verkrijgbaar AH)

1 potje kappertjes
5 zongedroogde tomaatjes
1 bakje olijven
1 pot honing
1 pot mayonaise
1 flesje ketjap
1 fles balsamico azijn
olijfolie (extra vierge)

### **Kruiden en specerijen**

1 theelepel Curry madras (Jonnie Boer)
Italiaanse kruiden
Peper
Zout



## Boodschappenlijst weekmenu 3

### Groenten en verse kruiden:

1 bol knoflook	
	2 (rode) uien
	4 Bosuien
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
<b>ma, woe, za</b>	3 zakjes (150 g) snack wortels
<b>Ma,</b>	1 zak zoete aardappel friet vriezer (Aviko) OF versvak (AH of Jumbo)
<b>Za</b>	1 zoete aardappel
<b>Di, vrij</b>	1 bakje Champignons
<b>Ma,wo</b>	½ zak gemengde sla
<b>Za</b>	200 gram hollandse roerbakgroente
<b>zo</b>	½ prei
<b>zo</b>	½ venkel
<b>Vrij</b>	½ courgette
<b>Ma, di, woe, do</b>	1 zak rucola

### Fruit

<b>Ma, zo</b>	2 kiwi's
<b>Ma, di, wo, do</b>	25 aardbeien
<b>Wo, do</b>	20 Frambozen

<b>Za, zo</b>	1 Banaan
---------------	----------

## Vlees, vis, eieren, vega

<b>6 eieren</b>	
<b>do</b>	200 g kipgehakt
<b>wo</b>	1/2 verpakking carpaccio
<b>di</b>	1 biefstuk (ca. 150 gram)
<b>Vrij, za</b>	125 gram magere bacon reepjes
<b>Ma, di, wo, vrij</b>	12 plakjes Rookvlees
<b>Za, zo</b>	1 bakje gerookte kipreepjes

## Zuivel

<b>2 bakjes kwark of Griekse yoghurt</b>	
<b>Di, vrij</b>	200 ml kookroom light
<b>Vrij, zo</b>	3 eetlepels roomkaas light (boursin)
<b>za</b>	1 klein potje crème fraîche light
	1 pakje (room)boter
	1 bak Hüttenkäse

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

175 gram gemengde noten
2 el gebroken lijnzaad
100 g verse pasta van doperwtbloem (of rode linzen pasta)
2 crackers vezelrijk
2 Groentenwraps
Sesamzaadjes
35 gram pure chocolade
1½ el pijnboompitten
1 bakje pesto
1 pot pindakaas
1 pot honing
1 pot Zilveruitjes
olijfolie (extra vierge)
1 flesje Balsamico azijn
1 pot zongedroogde tomaatjes
1 pot olijven

## Kruiden en specerijen

gyroskruiden
1 bouillon blokjes groente
3 takjes Basilicum
Peper

Zout

## Boodschappenlijst weekmenu 4

### Groenten en verse kruiden:

1 bol knoflook	
	1 ui
	1 Bosui
	1 bakje Cherrytomaten
	1 emmer snack komkommers (400 g)
	1 zak Spinazie
<b>ma, di, zo</b>	3 zakjes (120 g) snack wortels
<b>di</b>	1 gele paprika
<b>ma</b>	120 gram Bloemkool diepvries
<b>Ma</b>	1 Vegetarische groenteburger (100 gram )
<b>Wo</b>	1 avocado
<b>Di</b>	1 tomaat
<b>Di</b>	½ courgette
<b>Wo,Vrij</b>	70 gram Doperwten
<b>Vrij</b>	1 stronk broccoli
<b>Za</b>	½ kropsla
<b>Zo</b>	1/2 bakje shiitake,

## Fruit

Ma, wo		12 bramen
ma, vr		2 kiwi's
Do, Zo		1 zak diepvries fruit (frambozen en bosbessen)
Di, do, vrij, zo,		16 frambozen
zo		6 plakjes banaan
Do		1 appel
Do		1 eetlepel gedroogde cranberry's
Di		50 gram aardbeien diepvries

## Vlees, vis, eieren, vega

5 eieren	
Di	2 plakjes ham
Zo	3 Rookvlees rolletjes
Di	150 gram kipshoarma
Wo	100 gram gerookte zalm
Za	1 blikje tonijn in water

## Zuivel

2 bakjes kwark of Griekse yoghurt	
<b>Ma, Di</b>	150 ml kookroom light
<b>Di, wo</b>	2 el zuivelspread light
<b>Ma</b>	1 plak kaas 48+
<b>Do</b>	50 g fetakaas
<b>Za</b>	3 blokjes kaas
<b>Ma, di, vrij, zo</b>	1 zakje geraspte kaas
<b>Wo</b>	1 el Volle melk
	pakje (room)boter

## Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 bakje gemengde ongezouten noten (175 g)
30 gram amandelen ongebrand
5 walnoten
1 el kokosrasp
150 g havermout
3 eetlepels pompoenpitten
5 pecannoten
50 gram volkoren speltmeel
50 gram Amandelmeel

1 bakje hummus
35 gram Maizena
1 bakje/pot olijven
1 pot honing
1 pot mayonaise
80 g gele linzen spaghetti
10 Aardappelschijfjes (ca 80 gram diepvries)
1 pot pesto
1 pot Amsterdamse uitjes
1 el Gebroken lijnzaad
1 el chiazaad
olijfolie (extra vierge)
Balsamico azijn

## Kruiden en specerijen

kaneel
Salade kruiden
½ theelepel nootmuskaat
200 ml bouillon
peper
zout



