

Kort houdbare boodschappen				week 2
<b>Dag 1</b>			<b>Dag 5</b>	
babyspinazie	300 gr		blauwe bessen	80 gr
kastanjechampignons	250 gr		courgette	2 stuks
radijs	200 gr		lente-ui	2 stuks
ricotta	90 gr		peterselie	10 gr
Romaine sla	1 krop			
			<b>Dag 6</b>	
<b>Dag 2</b>			alfalfa	80 gr
blauwe bessen	200 gr		boerenkool	100 gr
champignons	50 gr		champignons	300 gr
			courgette	1 stuk
<b>Dag 3</b>			gesneden soepgroente	400 gr
geitenkaas	100 gr		ijsbergsa	100 gr
kabelljauw	200 gr			
pompoen	300 gr		<b>Dag 7</b>	
rucola, melange	100 gr		blauwe bessen	25 gr
spruiten	400 gr		boerenkool	300 gr
			champignons	200 gr
<b>Dag 4</b>			frambozen	25 gr
blauwe bessen	150 gr		knolselderij	100 gr
bloemkoolrijst	90 gr		koolrabi	100 gr
broccoli	1 stronk		pastinaak	100 gr
haring	2 stuks		spinazie	200 gr
rucola	50 gr			
Let op: gebruik je niet alles? Kijk dan alvast of je het later nog gaat gebruiken. Anders kun je het bewaren, invriezen of weggeven.				

Zorg dat je dit altijd in huis hebt		Lang houdbare boodschappen	week 2
<b>Olie en azijn</b>	<b>Kruiden</b>	<b>Groenten en fruit</b>	
appelazijn	cayenne peper	aardappelen	150 gr
balsamico azijn	gedroogde bieslook	appel	1 stuk
citroensap	groente bouillon	avocado	2 stuks
limoensap	kaneel	basilicum	een plantje
mosterd	kerriepoeder	cherrytomaten	1 kg
olijfolie, extra vierge	kurkuma	knoflook	10 teentjes
olijfolie, milde	mosterdzaad	komkommer	1,5 stuks
witte wijnazijn	nootmuskaat	paprika, rood	5 stuks
	paprikapoeder	tomaten	4 stuks
	versgemalen peper	ui	5 stuks
		ui, rood	3 stuks
<b>Lang houdbare boodschappen</b>		winterpeen	100 gr
		wortel	290 gr
<b>Noten &amp; zaden (ongezouten)</b>		zoete aardappel	260 gr
amandelschaafsel	90 gr		
cashewnoten	150 gr	<b>Zuivel en vervangers</b>	
chiazaad	80 gr	crème fraiche	80 gr
gemengde noten	25 gr	feta	400 gr
lijnzaad	20 gr	geraspte kaas	130 gr
pecannoten	90 gr	Griekse yoghurt	500 ml
pijnboompitten	90 gr	melk, volle of plantaardige variant	720 ml
pompoenpitten	60 gr	mozzarella	2 bollen
walnoten	200 gr	oude kaas	2 plakken
zonnebloempitten	60 gr	Parmezaanse kaas	20 gr
		roomboter	45 gr
<b>Ontbijt en bakpullen</b>		<b>Droogwaren</b>	
amandelmeel	60 gr	koolhydraatarme tagliatelle	80 gr
bakpoeder	2 tl	nachochips	60 gr
gepofte spelt	10 gr	quinoa	100 gr
havermout	105 gr	risottorijst	60 gr
kokosnippers	10 gr	volkoren wraps	2 stuks
koolhydraatarme crackers	10 stuks		
koolhydraatarme muesli	80 gr	<b>Groenten, pot of houdbaar</b>	
100% notenpasta / pindakaas	80 gr	augurken	4 stuks
tahini	2 el	doperwten	150 gr
vanille extract	1/2 tl	gepelde tomaten	200 gr
		kappertjes	30 gr
		kikkererwten	520 gr
		linzen	265 gr
		maïs	100 gr
		rode bieten	250 gr
		tomatenpuree	100 gr
<b>Diepvries</b>		zilveruitjes	150 gr
bladerdeeg	2 plakjes	zwarte olijven	18 stuks
<b>Vis, ei en vega</b>			
ansjovis	2 blikjes a 46 gr		
eieren	15 stuks		
tonijn in water	2 blikjes a 145 gr		

Disclaimer: ondanks al onze zorgvuldigheid kan het zijn dat we iets over het hoofd hebben gezien. Controleer daarom altijd even je lijstje!