Kort houdbare boodschappen				**Week 1**
Dag 1			**Dag 5**	
bloemkool	100 gr		banaan	1 stuk
eikenbladslamelange	80 gr		courgette	1,5 stuks
grapefruit	1 stuk		kabeljauwfilet	250 gr
jonge spinazie	80 gr		koolhydraatarm brood	2 sneetjes
kastanjechampignons	700 gr			
pompoen	300 gr			
sinaasappel	1 stuk		**Dag 6**	
Thaise wokgroente	400 gr		courgette	2 stuks
			Romaine sla	200 gr
Dag 2			verse peterselie	15 gr
frambozen	225 gr			
kabeljauwfilet	300 gr			
rucola-slamelange	80 gr		**Dag 7**	
			frambozen of blauwe bessen	200 gr
Dag 3			spitskool	400 gr
aubergines	3 stuks		witlof	1 stronk
bloemkoolrijst	400 gr		wokgroente (met sugarsnaps en paksoi)	400 gr
limoen	4 partjes			
pastinaak	240 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.	
verse koriander	15 gram			
Dag 4				
kastanjechampignons	200 gr			
pompoenlasagnebladen	450 gr			
sinaasappel	1 stuk			

Zorg dat je dit altijd in huis hebt

Olie, saus en azijn
balsamicoazijn
citroensap
limoensap
mayonaise
mosterd
olijfolie, extra vierge
olijfolie, milde
sojasaus

Kruiden
cayennepeper
chilivlokken
gedroogde basilicum
gedroogde dille
gedroogde oregano
gedroogde tijm
gemalen komijnzaad
gemberpoeder
groentebouillonpoeder
Italiaanse kruidenmix
kaneel
koriander
kurkuma
nootmuskaat
paprikapoeder
gedroogde rozemarijn
versgemalen peper

Lang houdbare boodschappen

Noten & zaden (ongezouten)	
cashewnoten	330 gr
chiazaad	40 gr
gemengde noten	110 gr
gemengde pitten en zaden	30 gr
pecannoten	100 gr
pijnboompitten	30 gr
pistachenoten	40 gr
pompoenpitten	30 gr
sesamzaad	40 gr
walnoten	140 gr

Ontbijt en bakproducten	
100% notenpasta / pindakaas	40 gr
agaragarpoeder	1,5 tl
bakpoeder	1 tl
havermout	115 gr
kokosmeel	50 gr
kokosrasp	2 el
kokossnippers	2 el
koolhydraatarme crackers	10 stuks
koolhydraatarme muesli	130 gr
vanille-extract	3 tl

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

Lang houdbare boodschappen, vervolg — Week 1

Groenten en fruit	
appel	1 stuk
avocado	5 stuks
basilicum	1 plant
bosui	1 stuk
cherrytomaten	310 gr
citroen	1 stuk
cranberry's	80 gr
gekookte rode bieten	400 gr
knoflook	20 teentjes
komkommer	halve
koolrabi	500 gr
paprika, groen	1 stuk
paprika, kleur naar keuze	1,5 stuks
paprika, rood	2 stuks
tomaten	6 stuks
ui	8 stuks
ui, rood	2,5 stuks
winterpeen	140 gr
wortel	340 gr

Zuivel en vervangers	
crème fraîche	130 gr
feta	120 gr
geraspte kaas	80 gr
Griekse yoghurt	720 gr
kookroom	110 ml
kwark, volle of plantaardige variant	250 gr
mascarpone	120 gr
melk, volle of plantaardige variant	600 ml
mozzarella	80 gr
Parmezaanse kaas	90 gr
ricotta	120 gr
roomboter	30 gr

Droogwaren	
koolhydraatarme noedels	80 gr

Groenten, pot of houdbaar	
augurk	1 stuk
bonen, naar keuze	120 gr
kikkererwten	390 gr
linzen	30 gr
tomatenblokjes	1250 gr
tomatenpuree	1 el
zwarte olijven	10 stuks

Diepvries	
diepvriesspinazie	160 gr

Ei en vega	
eieren	15 stuks
tofu	240 gr