

## BOODSCHAPPENLIJST WEEKMENU FASE 1A

### ZUIVEL

- 1 bakje (Kruiden)roomkaas light (3 el nodig)
- 1 bakje magere kwark (platte kaas) naturel (150 ml nodig)
- 1 bakje smeerkaas 20+ (6 tl nodig)

### VERSE KRUIDEN

- 1 rode peper
- 1 bakje verse platte peterselle
- 1 bakje verse rozemarijn
- 1 laurierblad

### VLEES(WAREN), GEVOGELTE, VIS EN EIERN

- 3 plakjes rosbeef
- 5 plakjes kipfilet
- 4 plakjes rookvlees
- 2 plakjes magere rauwe ham
- 2 plakjes (achter)ham
- 1 stuk (80-100 g) varkenshaas
- 2 stukjes van 40-50 g biefstuk
- 40-50 g gemengde zeevruchten
- 1 stuk (150-200 g) zalmfilet
- 1 stuk (120-150 g) tonijnsteak
- 1 ei



### GROENTEN EN FRUIT

- |                            |                                      |                                 |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| - 1 komkommer              | - 4 bakjes champignons (600 g nodig) | - 1 courgette (50 g nodig)      |
| - 200 g witte kool         | - 130 g radijsjes                    | - 1 prei (25 g nodig)           |
| - 5 tomaten                | - 1 groene paprika                   | - 1 avocado (½ nodig)           |
| - 75 g cherrytomaatjes     | - 1 citroen (2 el citroensap nodig)  | - 1 bakje zeekraal (¼ nodig)    |
| - 1 broccoli (100 g nodig) | - 1 zakje rucola (2 handjes nodig)   | - 100-300 g rauwkost naar keuze |

### UIT DE VOORRAADKAST

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| - 1 ui               | - 1 el dille                |
| - 3 tenen knoflook   | - ½ tl (vis)bouillon        |
| - 2 saffraandraadjes | - 1 el Kikkoman sojasaus    |
| - 8 el olijfolie     | - 2 tl mosterd              |
| - 1 tl basilicumolie | - 1 el mayonaise            |
| - 1 el sesamololie   | - 1 tl zoetstof (vloeibaar) |
| - 1½ el azijn        | - 2 el droge witte wijn     |
| - ½ tl kerriepoeder  | - (Zwarte) peper            |
| - 1 tl paprikapoeder | - Zout                      |
| - ½ tl oregano       |                             |

