

BOODSCHAPPENLIJST WEEKMENU FASE 1B

ZUIVEL

- 1 bakje (Kruiden)roomkaas light (80 ml nodig)
- 1 bakje magere kwark (platte kaas) naturel (200 ml nodig)
- 1 bakje (Komijn) smeerkaas 20+ (3 tl nodig)

VLEES(WAREN), GEVOGELTE, VIS EN EIEREN

- 1 plakje gerookte kipfilet
- 2 plakjes kalkoenfilet
- 1 plakje achterham
- 1 stuk (120-150 g) biefstuk
- 120-150 g gekookte hamblokjes/reepjes
- 40-50 g kipfilet
- 200-250 g gerookte zalm
- 1 blikje ansjovis (4 stuks nodig)
- 1 blikje (150 g) tonijn op waterbasis
- 1 stuk (150-200 g) kabeljauw
- 80-100 g grote gamalen
- 1 doosje eieren (2 stuks nodig)

GROENTEN EN FRUIT

- 100 g (ijsberg)sla
- 5 tomaten
- 3 cherytomaatjes
- 100 g kerstomaatjes
- 1 komkommer
- 1 zakje rucola (85 g nodig)
- 1 prei (50 g nodig)
- 1 citroen (1 tl citroensap nodig)
- 1 limoen (1 tl limoensap nodig)
- 3 bakjes (450 g) champignons
- 100-150 g groene asperges
- 1 kleine avocado
- 1 groene paprika (½ nodig)
- 1 bakje alfalfa (handje nodig)
- 1 bosui
- 100 g paksoi
- 1 bakje (150 g) taugé
- 1 courgette (200 g nodig)
- 1 lente-ui
- 200 g spinazie

VERSE KRUIDEN

- 3 rode pepers (2½ nodig)
- 1 bakje verse dille
- 1 bakje verse peterselie
- 1 bakje verse koriander
- 1 bakje verse bieslook

UIT DE VOORRAADKAST

- 2 rode uien
- 1 (gele) ui
- 5 tenen knoflook
- 4 zure augurken
- 10 zwarte olijven
- 1 el kappertjes
- 7½ el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 mespuntje mosterd
- 1½ el mayonaise
- 2 tl (kippen)bouillonpoeder
- 1 tl oregano
- 1 mespuntje chilipeper
- 2 tl kerriepoeder
- Gember (optioneel)
- Tijm (optioneel)
- Rozemarijn (optioneel)
- Peper
- Zout

