

BOODSCHAPPELIJST WEEKMENU FASE 2A

ZUIVEL

- 1 bakje hüttenkäse/cottage cheese
- 1 bakje (500 g) halfvolle kwark
- 1 bakje smeerkaas 20+ (1x op brood = 3 tl)
- 1 bakje roomkaas/zuivelspread light met kruiden (1x nodig)

VLEES(WAREN), GEVOGELTE, VIS EN EIEREN

- 240-300 g biefstuk
- 1 stuk (120-150 g) tartaar
- 160-200 g kipfilet
- 150-200 g witvis
- 190-250 g gerookte zalm
- 1 blikje tonijn op water (100 g nodig)
- 1 blikje ansjovisfilet (3 stuks nodig)
- 1 doosje eieren (3 stuks nodig)
- 2 plakjes gesneden rauwe ham
- 1 bakje filet americain
- 50 g verse geitenkaas

GROENTEN EN FRUIT

- 1 avocado
- 1 bakje champignons (200 g nodig)
- Komkommer
- 1 Hollandse kropsla
- 1 prei
- 1 bakje taugé (25 g nodig)
- 5 tomaten
- 75 g cherrytomaatjes
- 1 courgette (¼ nodig)
- 70 g veldsla
- 1 bloemkool (50 g nodig)
- 1 broccoli (100 g nodig)
- 1 zakje haricots verts
- 50 g groene asperge(tip)s
- 75 g kousenband
- 1 zakje Thaise roerbakgroenten
- 1 zakje roerbakgroenten naar keuze
- 1 citroen
- 4 kiwi's
- 200 g bosvruchten (diepvries)
- 1 mandarijn

VERSE KRUIDEN

- 2 rode pepers
- 1 bakje verse basilicum
- 1 bakje verse peterselie
- 1 bakje verse koriander
- 1 bakje verse dille
- 1 bakje verse munt

UIT DE VOORRAADKAST

- 2 uien
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- Olijfolie
- Sesamolie
- 1 tl rode wijnazijn
- Witte wijnazijn
- Balsamicoazijn
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1½ tl zoetstof (vloeibaar)
- Sambal Oelek
- Oregano
- Kerriepoeder
- Gemberpoeder
- Kaneel
- Komijnpoeder
- 3 zure augurken
- Peper
- Zout

