

Lang houdbare BOODSCHAPPENLIJST

Zorg ervoor dat je de boodschappen van de lang houdbare boodschappenlijst altijd in huis hebt. Als een product van de lang houdbare boodschappenlijst op gaat, dien je deze opnieuw aan te schaffen.

Rijstwafels van zilvertviesrijst	Tahin (<i>sesampasta</i>)	Ras el hanout
Ongezouten amandelen	Extra vierge kokosolie	Kaneelpoeder
Ongezouten cashewnoten	Extra vierge olijfolie	(<i>Rauwe</i>) cacaopoeder
Ongezouten pecannoten	Rode uien	Suikervrije groene pesto
Ongezouten pistachenoten	Uien	Sojasaus***
Hazelnoten	Sjalotten	Mosterd
Walnoten	Knoflook	Sambal
Zonnebloempitten	Zeezout	Appelazijn
Pompoenpitten	Zwarte peper	Balsamicoazijn
Pijnboompitten	Cayennepeper	Bouillonblokjes****
Havermout	Chilipoeder	
Havermeel	Paprikapoeder	OPTIONEEL
Gebroken lijnzaad*	Kerriepoeder	Pure stevia
Sesamzaad	Knoflookpoeder	Chiazaad
Quinoa	Komijnpoeder	Chilivlokken
Kokosrasp	Kurkumapoeder	Uienpoeder
(<i>Rauwe</i>) honing	Gedroogde tijm	Nandan massala
Suikervrije amandel- of cashewpasta**	Gedroogde oregano	Rodewijnazijn of wittewijnazijn
	Italiaanse kruiden	

* Koop bij voorkeur heel lijnzaad en maal het voor gebruik fijn met een blender, keukenmachine of koffiemolen.

** Kan je geen suikervrije amandel- of cashewpasta vinden? Vervang deze dan door suikervrije pindakaas.

*** Kies voor tamari sojasaus van het merk Kikkoman: deze is glutenvrij. Normale sojasaus is dat niet. Tamari sojasaus is onder andere te koop bij Albert Heijn.

**** Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.

week 1

DAG 1 T/M 3

maandag t/m woensdag

FRUIT

150 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
1 kiwi
½ appel (80 gram)

GROENTE

400 gram geschrapte worteltjes
400 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
250 gram champignons
(*of paddenstoelen naar keuze*)
250 gram broccoli
250 gram cherrytomaten
150 gram witlof

100 gram rode bieten (*voorgekookt*)

75 gram zoete aardappel

40 gram rucola

1 zakje veldsla (75 gram)

1 krop botersla

1 komkommer

1 avocado

½ courgette

½ paprika

VLEES EN VIS

150 gram runderreepjes

100 gram gerookte zalm

1 kipfilet (200 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

450 gram Griekse yoghurt (10% vet)

200 gram Hüttenkäse

60 gram fetakaas

5 eieren

CONSERVEN

175 ml ongezoete amandelmelk

125 ml kokosmelk (*de dikke variant*)

70 gram suikervrije hummus

50 gram zure augurken

OPTIONEEL

Verse bieslook

OVERIG

Alle items van de lang houdbare
boodschappenlijst

DAG 4 T/M 6

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

150 gram koolhydraatarm fruit naar
keuze, zoals aardbeien, frambozen
of meloen
100 gram aardbeien (*of meloen*)
½ appel (80 gram)
½ banaan (60 gram)

GROENTE

350 gram rode bieten (*voorgekookt*)
350 gram witlof
300 gram geschrapte worteltjes
250 gram broccoli
200 gram radijs
150 gram champignons

125 gram botersla

35 gram rucola

1½ courgette

1 paprika

1 avocado

½ citroen

VLEES EN VIS

200 gram kalkoenfilet

150 gram mager rundergehakt

150 gram garnalen

100 gram gerookte kipfilet (*plakjes*)

ZUIVEL EN EIEREN

200 gram Griekse yoghurt (10% vet)

100 gram Hüttenkäse

60 gram fetakaas

6 eieren

CONSERVEN

500 ml ongezoete amandelmelk

150 ml kokosmelk (*de dikke variant*)

100 gram zure augurken

75 gram suikervrije hummus

40 gram tomatenpuree

30 gram zongedroogde tomaten

OPTIONEEL

Verse bieslook

Verse peterselie

week 1 + 2

DAG 7 T/M 9

zondag t/m dinsdag

FRUIT

100 gram mangostukjes

(vers of uit de diepvries)

50 gram aardbeien *(of meloen)*

1 stuk fruit naar keuze

1/2 banaan *(60 gram)*

GROENTE

300 gram geschrapte worteltjes

300 gram broccoli

300 gram spruitjes

100 gram champignons

100 gram bleekselderij

50 gram cherrytomaten

5 gram verse peterselie

1 zakje fijne soepgroenten

(250 gram)

1 zakje veldsla *(75 gram)*

1 aubergine

1 avocado

1/2 paprika

VLEES EN VIS

165 gram gerookte makreelfilet

150 gram kippendijfilet

1 zalmfilet *(150 gram)*

ZUIVEL EN EIEREN

425 gram volle kwark

100 gram Hüttenkäse

60 gram fetakaas

25 gram Griekse yoghurt *(10% vet)*

4 eieren

CONSERVEN

75 ml kokosmelk *(de dikke variant)*

75 gram voorgekookte kikker-
erwten

50 gram olijven

30 gram kappertjes

30 gram zure augurken

30 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

15 gram kappertjes

1/2 citroen

Verse bieslook

DAG 10 T/M 12

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

150 gram bramen

(vers of uit de diepvries)

1 appel *(160 gram)*

3/4 kleine banaan *(75 gram)*

GROENTE

400 gram bleekselderij

200 gram spruitjes

200 gram broccoli

200 gram cherrytomaten

50 gram verse spinazie

10 gram verse peterselie

1 zakje gemengde sla *(75 gram)*

1 paprika

1 courgette

1 avocado

3/4 citroen

1/2 knolselderij *(350 gram)*

1/2 komkommer

VLEES EN VIS

175 gram kabeljauwfilet

150 gram gerookte kipfilet *(plakjes)*

125 gram mager rundergehakt

50 gram gerookte zalm

ZUIVEL EN EIEREN

325 gram Griekse yoghurt *(10% vet)*

200 gram Hüttenkäse

75 gram volle kwark

20 gram fetakaas

4 eieren

CONSERVEN

550 ml ongezoete amandelmelk

200 gram tomatenblokjes

(incl. sap)

150 ml kokosmelk *(de dikke variant)*

90 gram suikervrije hummus

50 gram voorgekookte kikker-
erwten

50 gram olijven

20 gram tomatenpuree

15 gram kappertjes

OPTIONEEL

1/4 citroen

week 2 + 3

DAG 13 T/M 15

zaterdag t/m maandag

FRUIT

145 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
50 gram blauwe bessen
(*vers of uit de diepvries*)
1 banaan (120 gram)
1/4 kleine banaan (25 gram)

GROENTE

250 gram broccoli
250 gram champignons
200 gram geschrapte worteltjes
200 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
150 gram verse spinazie

75 gram zoete aardappel
55 gram rucola
40 gram taugé
1 paprika
1/2 knolselderij (350 gram)
1/2 zakje veldsla (37,5 gram)
1/2 courgette
1/2 komkommer
1/2 avocado

VLEES EN VIS

150 gram runderreepjes
150 gram gerookte kipfilet (*stuk*)
50 gram gerookte zalm
1 kipfilet (200 gram)

1 biefstuk (150 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

400 gram Griekse yoghurt (10% vet)
200 gram Hüttenkäse
2 eieren

CONSERVEN

200 gram tomatenblokjes
(*incl. sap*)
125 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
100 gram olijven
90 gram suikervrije hummus
20 gram tomatenpuree
15 gram kappertjes
1 zongedroogde tomaat (15 gram)

DAG 16 T/M 18

dinsdag t/m donderdag

FRUIT

50 gram blauwe bessen
(*vers of uit de diepvries*)
1 appel (160 gram)
1 stuk fruit naar keuze

GROENTE

350 gram rode bieten (*voorgekookt*)
300 gram geschrapte worteltjes
250 gram champignons
250 gram broccoli
200 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
200 gram spitskool (*gesneden*)
200 gram verse spinazie
85 gram taugé

30 gram zeekraal
20 gram rucola
1 paprika
1 courgette
1/2 zakje veldsla (37,5 gram)
1/2 komkommer
1/2 avocado

VLEES EN VIS

150 gram mager rundergehakt
100 gram garnalen (*voorgekookt*)
75 gram gerookte makreelfilet

ZUIVEL EN EIEREN

400 gram Griekse yoghurt (10% vet)
200 gram Hüttenkäse
110 gram fetakaas

5 eieren

CONSERVEN

200 ml ongezoete amandelmelk
75 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
50 gram olijven
1 zongedroogde tomaat (15 gram)

OPTIONEEL

Kappertjes

week 3 + 4

DAG 19 T/M 21

vrijdag t/m zondag

FRUIT

125 gram koolhydraatarm fruit,
zoals frambozen, aardbeien
of meloen

150 gram aardbeien
(*vers of uit de diepvries*)

GROENTE

500 gram sperziebonen
500 gram geschrapte worteltjes

250 gram champignons
200 gram verse spinazie
200 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)

150 gram rode bieten (*voorgekookt*)

100 gram radijs
75 gram taugé
50 gram cherrytomaten
30 gram zeekraal
8 gram verse koriander
(*of peterselie*)
1½ paprika

1 tomaat (100 gram)
1 avocado

½ courgette
½ komkommer

VLEES EN VIS

150 gram runderreepjes
150 gram kalkoenfilet

125 gram gerookte forelfilet
50 gram gerookte zalm
3 plakjes gerookte kipfilet (45 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

200 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram volle kwark
100 gram ricotta
40 gram fetakaas
6 eieren

CONSERVEN

150 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
50 gram olijven
35 gram tomatenpuree

DAG 22 T/M 24

maandag t/m woensdag

FRUIT

100 gram ananasstukjes
(*vers of uit de diepvries*)
1 banaan (120 gram)
1 stuk fruit naar keuze

GROENTE

500 gram broccoli
400 gram verse spinazie
350 gram bleekselderij
300 gram Chinese kool
200 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
200 gram spruitjes
200 gram cherrytomaten
100 gram radijs

50 gram taugé
1 gele paprika
1 stengel bosui
½ paprika
½ avocado

VLEES EN VIS

175 gram kabeljauwfilet
150 gram mager rundergehakt
100 gram gerookte kipfilet (*plakjes*)
50 gram gerookte zalm
1 biefstuk (150 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

350 gram volle kwark
150 gram ricotta
100 gram Hüttenkäse

30 gram fetakaas
4 eieren

CONSERVEN

250 ml ongezoete amandelmelk
100 gram zure augurken
50 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
50 gram olijven
35 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

¼ citroen
Verse koriander of peterselie

week 4 + 5

DAG 25 T/M 27

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
100 gram ananasstukjes
(vers of uit de diepvries)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

800 gram wortel
300 gram spruitjes
250 gram Chinese kool
200 gram bleekselderij
150 gram cherrytomaten
75 gram champignons
3 stengels bosui

1 paprika
1 aubergine
1 komkommer
1 avocado
1 bosje platte peterselie

VLEES EN VIS

150 gram kippendijfilet
80 gram rosbeef
1 zalmfilet (125 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

400 gram Griekse yoghurt (10% vet)
110 gram fetakaas
100 gram Hüttenkäse
6 eieren

CONSERVEN

175 ml ongezoete amandelmelk
100 gram zure augurken
50 ml kokosmelk (de dikke variant)
50 gram olijven

35 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

15 gram kappertjes

DAG 28 T/M 30

zondag t/m dinsdag

FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
120 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
1 kleine banaan (100 gram)
1 passievrucht

GROENTE

400 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
300 gram sperziebonen
175 gram champignons
150 gram Chinese kool
150 gram wortel
125 gram paksoi
100 gram cherrytomaten
8 gram verse koriander of

peterselie
2 tomaten (200 gram)
2 paprika's
1 zakje veldsla (75 gram)
3/4 komkommer
1/2 zakje rucola (37,5 gram)
1/2 avocado

VLEES EN VIS

150 gram runderreepjes
125 gram gerookte forelfilet
75 gram gerookte makreelfilet
75 gram gerookte kipfilet (stuk)
20 gram rosbeef

ZUIVEL EN EIEREN

325 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram Hüttenkäse

50 gram fetakaas
3 eieren

CONSERVEN

200 ml ongezoete amandelmelk
150 ml kokosmelk (de dikke variant)
140 gram olijven
130 gram voorgekookte linzen
80 gram suikervrije hummus
35 gram tomatenpuree
20 gram kappertjes
3 artisjokhartes (120 gram)*

OPTIONEEL

Verse peterselie

* Kies indien mogelijk voor
artisjokhartes in pot in
plaats van in blik.

week 5

DAG 31 T/M 33

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

175 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
1 stuk fruit naar keuze

GROENTE

300 gram prei
200 gram sperziebonen
200 gram verse spinazie
200 gram radijs
150 gram rode bieten (voorgekookt)
80 gram zoete aardappel
75 gram paksoi

1¼ komkommer
1 kleine venkelknol (150 gram)
1 tomaat (100 gram)
1 avocado
½ knolselderij (350 gram)
½ zakje rucola (37,5 gram)

VLEES EN VIS

175 gram kabeljauwfilet
150 gram kipgehakt
75 gram gerookte kipfilet (stuk)

ZUIVEL EN EIEREN

275 gram Griekse yoghurt (10% vet)
250 gram Hüttenkäse

6 eieren

CONSERVEN

200 ml kokosmelk (de dikke variant)
100 gram zure augurken
70 gram suikervrije hummus
40 gram kappertjes
3 artisjokharten (120 gram)*

OPTIONEEL

Verse koriander of peterselie
Verse basilicum
Madame jeanette peper

DAG 34 EN 35

zaterdag en zondag

FRUIT

200 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)

GROENTE

200 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
200 gram rode bieten (voorgekookt)
150 gram peultjes
100 gram wortel
10 gram verse selderij
2 kropjes baby romaine sla / little
gem sla

2 tomaten (200 gram)
1 paprika
1 avocado
½ knolselderij (350 gram)
Stukje verse gember (1 cm)
Verse bieslook

VLEES EN VIS

150 gram garnalen
125 gram mager rundergehakt
100 gram gerookte zalm

ZUIVEL EN EIEREN

150 gram Griekse yoghurt (10% vet)

100 gram ricotta
4 eieren

CONSERVEN

200 gram tomatenblokjes
(incl. sap)
50 gram olijven
20 gram tomatenpuree

* Kies indien mogelijk voor
artisjokharten in pot in
plaats van in blik.