



LEVEN ZONDER BUIKVET

*Gezond afvallen en buikvet verbranden
in 5 simpele stappen!*



www.puurfiguur.nl

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 zilvertvliesrijst
Ongezouten amandelen
Ongezouten cashewnoten
Ongezouten hazelnoten
Ongezouten pecannoten
Ongezouten pistachenoten
Walnoten
Pompoenpitten
Pijnboompitten
Zonnebloempitten
Gebroken lijnzaad*
Sesamzaad
Havermout
Havermeel
Amandelmeel
Quinoa
Kokosrasp
Extra vierge kokosolie
Extra vierge olijfolie
Uien
Rode uien

Sjalotten
Knoflook
Zeezout
Zwarte peper
Cayennepeper
Chilivlokken
Gemberpoeder
Kerriepoeder
Kurkumapoeder
Komijnpoeder
Knoflookpoeder
Korianderpoeder
Nootmuskaatpoeder
Paprikapoeder
Ras el hanout
Garam masala
Za'atar
Shoarmakruiden**
Italiaanse kruiden
Gedroogde oregano
Gedroogde rozemarijn

Gedroogde tijm
Speculaaskruiden
Kaneelpoeder
(Rauwe) cacaopoeder
Bakpoeder
Suikervrije amandel- of
cashewpasta***
Mosterd
Sambal
Appelazijn
Balsamicoazijn
Suikervrije groene pesto
Suikervrije harissa
Tamari sojasaus
Bouillonblokjes****

OPTIONEEL

Pure stevia
Chiazaad
Hennepzaad

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

** Euroma Turkse kruiden shoarmamix is glutenvrij en suikervrij, en bevat geen onnodige toevoegingen. Dit is onder andere te koop bij Albert Heijn. Bij de toko kun je veelal ook shoarmakruiden vinden zonder suiker, gluten en onnodige toevoegingen.

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

**** 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

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
100 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
50 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)

GROENTE

400 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
400 gram witte asperges
250 gram radijs
200 gram broccolirijst (of broccoli)
150 gram bleekselderij
125 gram champignons
75 gram wortel
12 gram verse peterselie
8 gram verse dille

4 gram verse bieslook
4 gram verse koriander
2 courgettes
2 grote spitskoolbladeren
1 tomaat (100 gram)
1 komkommer
1 paprika
1 bosui
¾ avocado
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ aubergine
½ citroen
½ limoen

VLEES EN VIS

175 gram gerookte zalm
100 gram kalkoenfilet
75 gram gerookte kipfilet (stuk)

ZUIVEL EN EIEREN

150 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram volle kwark

100 gram Hüttenkäse
75 gram fetakaas
30 gram geitenkaas (naturel)
30 gram ricotta
5 eieren
CONSERVEN
390 ml ongezoete amandelmelk
100 gram zure augurken
75 ml kokosmelk (de dikke variant)
50 gram olijven

30 gram kappertjes
25 gram tomatenpuree
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Kiemgroenten

OVERIG

Alle items van de lang houdbare
boodschappenlijst

DAG 4 T/M 6

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
50 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
1 appel (160 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

300 gram witlof
300 gram bleekselderij
250 gram champignons
150 gram spitskool (gesneden)

100 gram wortel
75 gram taugé
4 gram verse bieslook
4 gram verse koriander
4 gram verse peterselie
3 paprika's
1 zakje veldsla (75 gram)
¾ komkommer
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ aubergine
¼ avocado

VLEES EN VIS

125 gram mager rundergehakt
125 gram kipgehakt

100 gram kipfilet
100 gram gerookte kipfilet (stuk)
100 gram gerookte makreelfilet
ZUIVEL EN EIEREN
550 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram Hüttenkäse
50 gram ricotta
4 eieren

CONSERVEN

280 ml ongezoete amandelmelk
200 gram tomatenblokjes (incl. sap)
30 gram kappertjes
25 gram tomatenpuree
20 gram olijven

week 1 + 2

DAG 7 T/M 9

zondag t/m dinsdag

FRUIT

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
2 kleine bananen (200 gram)

GROENTE

300 gram bloemkool
300 gram witlof
250 gram cherrytomaten
200 gram paksoi
150 gram prei
150 gram peultjes
150 gram wortel
125 gram taugé

75 gram verse spinazie
50 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
4 gram verse bieslook
4 gram verse peterselie
1 avocado
1 paprika
1 zakje rucola (75 gram)
½ zakje wokgroenten (200 gram)

½ courgette

¼ citroen

Stukje verse gember (2 cm)

VLEES EN VIS

150 gram kabeljauwfilet
150 gram runderreepjes
125 gram mager rundergehakt
100 gram rookvlees

ZUIVEL EN EIEREN

200 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram Hüttenkäse
80 gram fetakaas
20 gram ricotta
6 eieren

CONSERVEN

165 ml ongezoete amandelmelk
50 ml kokosmelk (de dikke variant)
40 gram suikervrije hummus
30 gram kappertjes
20 gram zure augurken

OPTIONEEL

1 bosui
Verse dille
Verse koriander
Kiemgroenten

DAG 10 T/M 12

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
50 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

300 gram broccoli
300 gram andijvie (gesneden)
250 gram knolselderij
200 gram broccolirijst (of broccoli)

200 gram rode kool (gesneden)
200 gram voorgekookte rode bieten
200 gram verse spinazie
120 gram wortel
4 gram verse bieslook
4 gram verse dille
4 gram verse peterselie
2 tomaten (200 gram)

¾ avocado

½ paprika

½ zakje rucola (37,5 gram)

VLEES EN VIS

150 gram kalkoenfilet
125 gram gerookte forelfilet

1 zoute haring (75 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

450 gram Griekse yoghurt (10% vet)
100 gram Hüttenkäse
30 gram fetakaas
6 eieren

CONSERVEN

320 ml ongezoete amandelmelk
125 ml kokosmelk (de dikke variant)
65 gram voorgekookte linzen
50 gram olijven
30 gram kappertjes

week 2 + 3

DAG 13 T/M 15

zaterdag t/m maandag

FRUIT

225 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
1 appel (160 gram)

GROENTE

400 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
300 gram prei
250 gram sperziebonen
250 gram voorgekookte rode bieten
150 gram knolselderij
150 gram wortel
100 gram cherrytomaten
75 gram tuinerwten
(uit de diepvries)

12 gram verse bieslook
12 gram verse peterselie
4 gram verse basilicum
4 gram verse koriander
1½ aubergine
1 komkommer
1 zakje rucola (75 gram)

½ avocado
½ paprika
½ zakje ijsbergsla (50 gram)

VLEES EN VIS

150 gram kipdijfilet
100 gram voorgekookte garnalen
50 gram rosbief
1 biefstuk (150 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

300 gram Griekse yoghurt (10% vet)

150 gram volle kwark
75 gram Hüttenkäse
50 gram geitenkaas (naturel)
50 gram fetakaas
5 eieren

CONSERVEN

100 ml kokosmelk (de dikke variant)
65 gram voorgekookte kikkererwten
50 gram voorgekookte doperwten
30 gram olijven
30 gram kappertjes
25 gram tomatenpuree
20 ml ongezoete amandelmelk

OPTIONEEL

Rode chilipeper
Verse dille

DAG 16 T/M 18

dinsdag t/m donderdag

FRUIT

250 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
100 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)

GROENTE

250 gram verse spinazie
250 gram champignons
150 gram spruitjes
125 gram taugé
100 gram peultjes
100 gram wortel
100 gram cherrytomaten
4 gram verse bieslook
1½ paprika
1¼ avocado
1 komkommer

1 courgette*
1 venkel (200 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 takje verse tijm
½ limoen

¼ citroen
¼ rode chilipeper
Stukje verse gember (1 cm)

VLEES EN VIS

150 gram mager rundergehakt
100 gram kipfilet
50 gram rosbief
50 gram gerookte zalm

ZUIVEL EN EIEREN

200 gram Griekse yoghurt (10% vet)
125 gram ricotta
100 gram volle kwark

3 eieren

CONSERVEN

530 ml ongezoete amandelmelk
200 gram tomatenblokjes (incl. sap)
100 gram zure augurken
50 gram voorgekookte zwarte bonen
50 gram olijven
50 gram suikervrije hummus
25 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

Verse basilicum
Verse koriander
Verse peterselie

* Heb je weinig tijd? Gebruik dan 350 gram kant-en-klare courgetteslierten.

week 3 + 4

DAG 19 T/M 21

vrijdag t/m zondag

FRUIT

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
2 mandarijnen

GROENTE

300 gram bleekselderij
250 gram zuurkool
250 gram champignons
200 gram knolselderij
175 gram wortel
150 gram verse spinazie
100 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
100 gram bloemkoolrijst
100 gram spruitjes
25 gram cherrytomaten

8 gram verse peterselie
6 gram verse bieslook
4 gram verse dille
2 portobello's (150 gram)
1 komkommer
1 tomaat (100 gram)
1 zakje rucola (75 gram)

1 bosui
¾ avocado
½ paprika

VLEES EN VIS

125 gram runderreepjes
125 gram gerookte forelfilet
100 gram gerookte kipfilet (stuk)

50 gram gerookte zalm

ZUIVEL EN EIEREN

300 gram volle kwark
260 gram Griekse yoghurt (10% vet)

70 gram fetakaas
20 gram geraspte geitenkaas
6 eieren

CONSERVEN

220 ml ongezoete amandelmelk
130 gram zure augurken
100 gram tomatenblokjes (incl. sap)
30 gram olijven
25 gram tomatenpuree
10 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

1 norivel*
Kiemgroenten

* Dit vind je in de meeste grote
supermarkten of in toko's.

DAG 22 T/M 24

maandag t/m woensdag

FRUIT

100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
1 peer (150 gram)

GROENTE

600 gram wortel
500 gram spitskool (gesneden)
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
150 gram bleekselderij
125 gram cherrytomaten
75 gram zoete aardappel
16 gram verse peterselie

4 gram verse munt
1 avocado
1 tomaat (100 gram)
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ zakje rucola (37,5 gram)
½ paprika
¼ komkommer
¼ citroen

VLEES EN VIS

125 gram mager rundergehakt
100 gram gerookte kipfilet (stuk)
100 gram rookvlees
1 biefstuk (150 gram)
1 zalmfilet (100 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

425 gram Griekse yoghurt (10% vet)
250 gram Hüttenkäse
30 gram geitenkaas (naturel)
20 gram geraspte geitenkaas
20 gram ricotta
4 eieren

CONSERVEN

150 ml ongezoete amandelmelk
50 gram olijven
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse bieslook
Verse koriander

week 4 + 5

DAG 25 T/M 27

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

150 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
50 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
2 kleine bananen (200 gram)

GROENTE

525 gram verse spinazie
250 gram champignons
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
200 gram wortel
125 gram cherrytomaten
100 gram bleekselderij

50 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
16 gram verse peterselie
2½ paprika
2 grote spitskoolbladeren
1 tomaat (100 gram)
¾ komkommer
½ courgette
½ avocado
¼ citroen

VLEES EN VIS

150 gram kipdijfilet
150 gram garnalen
75 gram gerookte kipfilet (stuk)
50 gram gerookte zalm

ZUIVEL EN EIEREN

350 gram Griekse yoghurt (10% vet)
100 gram Hüttenkäse
100 gram ricotta
30 gram fetakaas
5 eieren

CONSERVEN

250 ml ongezoete amandelmelk
200 gram tomatenblokjes (incl. sap)
140 gram olijven
50 ml kokosmelk (de dikke variant)
30 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse bieslook

DAG 28 T/M 30

zondag t/m dinsdag

FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
150 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
50 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)

GROENTE

300 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
250 gram groene asperges
250 gram champignons
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
200 gram broccolirijst (of broccoli)
200 gram rode kool (gesneden)
125 gram cherrytomaten

125 gram taugé
100 gram verse spinazie
100 gram wortel
50 gram zeekraal
8 gram verse bieslook
8 gram verse peterselie
4 gram verse dille
4 gram verse koriander
4 gram verse selderij
1 courgette*
1 avocado
1 tomaat (100 gram)
1 bosui
½ komkommer
½ citroen
½ limoen
Stukje verse gember (2 cm)

VLEES EN VIS

150 gram kipdijfilet

125 gram gerookte forelfilet
26 gram ansjovis (uitlekgewicht)
1 biefstuk (150 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

250 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram volle kwark
50 gram fetakaas
50 gram ricotta
6 eieren

CONSERVEN

250 ml ongezoete amandelmelk
65 gram voorgerkookte kikkererwten
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

1 stengel citroengras

* Heb je weinig tijd? Gebruik dan 350 gram kant-en-klare courgetteslierten.

week 5

DAG 31 T/M 33

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
1 appel (160 gram)

GROENTE

600 gram witlof
300 gram prei
250 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
225 gram wortel
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
150 gram bleekselderij

125 gram taugé
100 gram peultjes
75 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
8 gram verse peterselie
4 gram verse basilicum
1 komkommer
1 courgette
1 paprika
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
½ zakje gemengde sla (50 gram)
½ avocado
½ limoen
Stukje verse gember (1 cm)
VLEES EN VIS
150 gram kabeljauwfilet

100 gram zalmfilet
100 gram gerookte kipfilet (stuk)
100 gram gerookte kipfilet (plakjes)
75 gram mager rundergehakt

ZUIVEL EN EIEREN

300 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 gram volle kwark
150 gram Hüttenkäse
50 gram fetakaas
30 gram geraspte geitenkaas
4 eieren

CONSERVEN

140 ml ongezoete amandelmelk
25 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

Verse dille
Verse koriander

DAG 34 EN 35

zaterdag en zondag

FRUIT

100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
75 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
1 kiwi

GROENTE

250 gram voorgekookte rode bieten
250 gram paksoi
200 gram snijbonen
150 gram cherrytomaten
150 gram bleekselderij
125 gram taugé
12 gram verse peterselie

4 gram verse basilicum
4 gram verse bieslook
4 gram verse koriander
1 aubergine
1 zakje rucola (75 gram)
¾ rode chilipeper
⅓ avocado
¼ citroen
¼ limoen
Stukje verse gember (2 cm)
VLEES EN VIS
150 gram mager rundergehakt
75 gram voorgekookte garnalen

ZUIVEL EN EIEREN

150 gram volle kwark
125 gram Griekse yoghurt (10% vet)
75 gram Hüttenkäse
50 gram geitenkaas (naturel)
25 gram geraspte geitenkaas
4 eieren

CONSERVEN

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

OPTIONEEL

Kappertjes

BOODSCHAPPENLIJST

week 1



FRUIT

300 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
250 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
50 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
2 kleine bananen (200 gram)
1 appel (160 gram)

GROENTE

450 gram bleekselderij
400 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
400 gram witte asperges
375 gram champignons
325 gram wortel
300 gram witlof
300 gram bloemkool
250 gram radijs
200 gram broccolirijst
(of broccoli)
150 gram spitskool *(gesneden)*
75 gram taugé
50 gram tuinerwten
(uit de diepvries)

20 gram verse peterselie
12 gram verse bieslook
8 gram verse dille
8 gram verse koriander
4½ paprika
2½ courgette
2 grote spitskoolbladeren
1¾ komkommer
1¼ avocado
1 zakje wokgroenten (400 gram)
1 aubergine
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 bosui
¾ citroen
½ zakje rucola (37,5 gram)
½ limoen

VLEES EN VIS

175 gram gerookte kipfilet *(stuk)*
175 gram gerookte zalm
150 gram kabeljauwfilet
125 gram mager rundergehakt
125 gram kipgehakt
100 gram kipfilet
100 gram kalkoenfilet
100 gram gerookte makreelfilet

ZUIVEL EN EIEREN

800 gram Griekse yoghurt (10% vet)
250 gram Hüttenkäse
150 gram volle kwark
105 gram fetakaas
80 gram ricotta
30 gram geitenkaas *(naturel)*
13 eieren

CONSERVEN

690 ml ongezoete amandelmelk
200 gram tomatenblokjes *(incl. sap)*
120 gram zure augurken
90 gram kappertjes
75 ml kokosmelk *(de dikke variant)*
70 gram olijven
50 gram tomatenpuree
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

1 bosui
Kiemgroenten

OVERIG

Alle items van de lang houdbare
boodschappenlijst



BOODSCHAPPENLIJST

week 2



FRUIT

175 gram blauwe bessen
(*vers of uit de diepvries*)
100 gram aardbeien
(*vers of uit de diepvries*)
100 gram mangostukjes
(*vers of uit de diepvries*)
50 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
2 kleine bananen (200 gram)
1 appel (160 gram)
1 sinaasappel (150 gram)

GROENTE

450 gram prei
400 gram knolselderij
350 gram cherrytomaten
300 gram broccoli
300 gram andijvie (*gesneden*)
300 gram witlof
275 gram verse spinazie
270 gram wortel
250 gram sperziebonen
200 gram broccolirijst
(*of broccoli*)
200 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
200 gram rode kool (*gesneden*)
200 gram voorgekookte rode bieten

200 gram paksoi
150 gram peultjes
125 gram taugé
75 gram tuinerwten
(*uit de diepvries*)
12 gram verse bieslook
4 gram verse basilicum
4 gram verse dille
4 gram verse koriander
4 gram verse peterselie
2 tomaten (200 gram)
1½ avocado
1½ paprika
1 aubergine
1 zakje rucola (75 gram)
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ zakje ijsbergsla (50 gram)
¼ komkommer
Stukje verse gember (2 cm)

VLEES EN VIS

150 gram runderreepjes
150 gram kipdijfilet
150 gram kalkoenfilet
125 gram mager rundergehakt
125 gram gerookte forelfilet
100 gram voorgekookte garnalen
100 gram rookvlees
1 zoute haring (75 gram)



ZUIVEL EN EIEREN

750 gram Griekse yoghurt (10% vet)
325 gram Hüttenkäse
130 gram fetakaas
20 gram ricotta
12 eieren

CONSERVEN

465 ml ongezoete amandelmelk
275 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
65 gram voorgekookte kikkererwten
65 gram voorgekookte linzen
60 gram kappertjes
50 gram voorgekookte doperwten
50 gram olijven
40 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Rode chilipeper

BOODSCHAPPENLIJST

week 3



FRUIT

250 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
150 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
100 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
2 mandarijnen

GROENTE

500 gram champignons
400 gram verse spinazie
300 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
300 gram bleekselderij
275 gram wortel
250 gram voorgekookte rode bieten
250 gram zuurkool
250 gram spruitjes
200 gram knolselderij
125 gram cherrytomaten
125 gram taugé
100 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
100 gram peultjes

20 gram verse peterselie
14 gram verse bieslook
4 gram verse dille
2¾ komkommer
2½ avocado's
2 portobello's *(150 gram)*
2 zakjes rucola *(150 gram)*
2 paprika's
1 courgette*
1 venkel *(200 gram)*
1 tomaat *(100 gram)*
1 zakje veldsla *(75 gram)*
1 bosui
1 takje verse tijm
½ aubergine
½ limoen
¼ citroen
¼ rode chilipeper
Stukje verse gember *(1 cm)*

VLEES EN VIS

150 gram mager rundergehakt
125 gram runderreepjes
125 gram gerookte forelfilet
100 gram gerookte zalm
100 gram gerookte kipfilet *(stuk)*
100 gram kipfilet
100 gram rosbief
1 biefstuk *(150 gram)*

ZUIVEL EN EIEREN

510 gram Griekse yoghurt *(10% vet)*
450 gram volle kwark
125 gram ricotta
70 gram fetakaas
50 gram geitenkaas *(naturel)*
20 gram geraspte geitenkaas
10 eieren

CONSERVEN

750 ml ongezoete amandelmelk
300 gram tomatenblokjes *(incl. sap)*
230 gram zure augurken
110 gram olijven
75 gram tomatenpuree
60 gram suikervrije hummus
50 gram voorgekookte zwarte bonen

OPTIONEEL

1 norivel**
Kappertjes
Kiemgroenten
Verse basilicum
Verse koriander

* Heb je weinig tijd? Gebruik dan 350 gram kant-en-klare courgetteslierten.

** Dit vind je in de meeste grote supermarkten of in toko's.



BOODSCHAPPENLIJST

week 4



FRUIT

200 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
150 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
150 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
2 kleine bananen (200 gram)
1 peer (150 gram)

GROENTE

800 gram wortel
625 gram verse spinazie
500 gram spitskool *(gesneden)*
400 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
300 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
250 gram champignons
250 gram bleekselderij
250 gram cherrytomaten
200 gram broccolirijst
(of broccoli)
75 gram zoete aardappel

50 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
50 gram zeekraal
32 gram verse peterselie
4 gram verse munt
3 paprika's
3 tomaten (300 gram)
2 avocado's
2 grote spitskoolbladeren
1½ komkommer
¾ citroen
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ zakje rucola (37,5 gram)
½ courgette

VLEES EN VIS

175 gram gerookte kipfilet *(stuk)*
150 gram kipdijfilet
150 gram garnalen
125 gram mager rundergehakt
100 gram rookvlees
50 gram gerookte zalm
26 gram ansjovis *(uitlekgewicht)*
1 biefstuk (150 gram)
1 zalmfilet (100 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

925 gram Griekse yoghurt (10% vet)
350 gram Hüttenkäse
120 gram ricotta
80 gram fetakaas
30 gram geitenkaas *(naturel)*
20 gram geraspte geitenkaas
11 eieren

CONSERVEN

420 ml ongezoete amandelmelk
200 gram tomatenblokjes *(incl. sap)*
190 gram olijven
70 gram suikervrije hummus
65 gram voorgekookte kikkererwten
50 ml kokosmelk *(de dikke variant)*

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse bieslook
Verse koriander



BOODSCHAPPENLIJST

week 5



FRUIT

275 gram bramen
(*vers of uit de diepvries*)
250 gram mangostukjes
(*vers of uit de diepvries*)
150 gram blauwe bessen
(*vers of uit de diepvries*)
100 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
75 gram aardbeien
(*vers of uit de diepvries*)
1 appel (160 gram)
1 kiwi

GROENTE

600 gram witlof
400 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
375 gram taugé
375 gram cherrytomaten
325 gram wortel
300 gram prei
300 gram bleekselderij
250 gram pompoenblokjes
(*vers of uit de diepvries*)
250 gram groene asperges
250 gram champignons

250 gram voorgekookte rode bieten
250 gram paksoi
200 gram snijbonen
200 gram rode kool (*gesneden*)
100 gram peultjes
75 gram tuinerwten
(*uit de diepvries*)
28 gram verse peterselie
12 gram verse bieslook
8 gram verse basilicum
8 gram verse koriander
4 gram verse dille
4 gram verse selderij
2 courgettes
1½ avocado
1¼ limoen
1 komkommer
1 aubergine
1 paprika
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 zakje rucola (75 gram)
1 bosui
¾ rode chilipeper
½ citroen
½ zakje gemengde sla (50 gram)
Stukje verse gember (5 cm)

VLEES EN VIS

225 gram mager rundergehakt
150 gram kipdijfilet
150 gram kabeljauwfilet
125 gram gerookte forelfilet
100 gram zalmfilet
100 gram gerookte kipfilet (*stuk*)
100 gram gerookte kipfilet (*plakjes*)
75 gram voorgekookte garnalen
1 biefstuk (150 gram)

ZUIVEL EN EIEREN

525 gram Griekse yoghurt (10% vet)
450 gram volle kwark
225 gram Hüttenkäse
55 gram geraspte geitenkaas
50 gram geitenkaas (*naturel*)
50 gram fetakaas
50 gram ricotta
12 eieren

CONSERVEN

370 ml ongezoete amandelmelk
60 gram tomatenpuree
50 ml kokosmelk (*de dikke variant*)
30 gram olijven

OPTIONEEL

Kappertjes

