



VEGETARISCH SLANK

Gezond afvallen zonder vlees of vis



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	Rode uien	Gedroogde oregano
Ongezouten amandelen	Knoflook	Gedroogde rozemarijn
Ongezouten paranoten	Zeezout	Gedroogde tijm
Ongezouten hazelnoten	Zwarte peper	Kaneelpoeder
Ongezouten pistachenoten	Cayennepeper	(Rauw) cacaopoeder
Ongezouten cashewnoten	Chilivlokken	(Rauwe) honing
Ongezouten pecannoten	Chilipoeder	Suikervrije amandel- of cashewpasta**
Walnoten	Kerriepoeder	Tahin (<i>sesampasta</i>)
Amandelschaafsel	Paprikapoeder	Mosterd
Pompoenpitten	Gerookt paprikapoeder	Sambal
Zonnebloempitten	Gemberpoeder	Appelazijn
Pijnboompitten	Kurkumapoeder	Balsamicoazijn
Gebroken lijnzaad*	Kardemompoeder	Rode wijnazijn
Hennepzaad	Komijnpoeder	Witte wijnazijn
Maanzaad	Knoflookpoeder	Natuurazijn
Sesamzaad	Korianderpoeder	Suikervrije groene pesto
Boekweit	Kruidnagelpoeder	Suikervrije harissa
Quinoa	Nootmuskaatpoeder	Tamari sojasaus
Zilvervliesrijst	Sumakpoeder	Bouillonblokjes***
Havermout	Anijszaad	
Havermeel	Venkelzaad	OPTIONELE
Amandelmeel	Ras el hanout	TOEVOEGINGEN
Kokosrasp	Garam masala	Pure stevia
Bakpoeder	Za'atar	Rauwe cacaoibis
Extra vierge kokosolie	Baharatkruiden	Chiazaad
Extra vierge olijfolie	Italiaanse kruiden	
Sjalotten	Speculaaskruiden	
Uien	Gedroogde dragon	

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

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

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



maandag t/m woensdag

FRUIT

325 gram pompoenblokjes

(vers of uit de diepvries)

150 gram bramen

(vers of uit de diepvries)

125 gram blauwe bessen

(vers of uit de diepvries)

20 gram granaatappelpitjes

(vers of uit de diepvries)

½ sinaasappel (75 gram)

GROENTE300 gram boerenkool (*gesneden*)

250 gram champignons

250 gram bloemkool

150 gram spruitjes

100 gram tuinerwten

(uit de diepvries)

100 gram pastinaak

100 gram wortel

8 gram verse koriander

4 gram verse peterselie

4 gram verse dille

4 gram verse salie

2¼ citroen

2 kropjes little gem /

baby romaine sla (200 gram)

1 courgette

1 tomaat (100 gram)

1 paprika

1 takje verse tijm

⅓ avocado (53 gram)

½ komkommer

½ limoen

Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

325 gram Hüttenkäse

280 gram volle kwark

95 gram ricotta

60 gram fetakaas

35 gram pecorino (*schapenkaas*)

25 gram geraspte geitenkaas

4 eieren

CONSERVEN

285 ml ongezoete amandelmelk

145 gram voorgekookte kikkererwten

50 gram voorgekookte witte bonen

35 gram olijven

20 ml kokosmelk

2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OVERIG

Alle items van de lang houdbare boodschappenlijst

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

175 gram aardbeien

(vers of uit de diepvries)

75 gram bramen

(vers of uit de diepvries)

50 gram blauwe bessen

(vers of uit de diepvries)

50 gram frambozen

(vers of uit de diepvries)

½ sinaasappel (75 gram)

GROENTE

450 gram verse spinazie

300 gram andijvie (*gesneden*)400 gram broccoli (*of 150 gram**broccoli en 250 gram broccolirijst*)

225 gram bleekselderij

175 gram savooiekool

150 gram knolselderij

125 gram (*snack*)paprika's

75 gram pastinaak

60 gram tuinbonen

(uit de diepvries)

8 gram verse peterselie

4 gram verse koriander

4 gram verse munt

4 grote savooiekoolbladeren

(60 gram)

2 bosuien

1½ limoen

1 citroen

⅔ avocado (106 gram)

½ komkommer

Stukje verse gember (6 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

565 gram volle kwark

130 gram Hüttenkäse

100 gram tempeh

60 gram ricotta

50 gram fetakaas

30 gram pecorino (*schapenkaas*)

2 eieren

CONSERVEN

160 ml ongezoete amandelmelk

110 gram voorgekookte linzen

35 gram gegrilde paprika (*uit pot*)

30 gram olijven

10 gram kappertjes

zondag t/m dinsdag

FRUIT

100 gram kersen
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
75 gram ananasstukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
50 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
25 gram granaatappelpitjes
(vers of uit de diepvries)

GROENTE

375 gram cherrytomaten
275 gram spruitjes

250 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
250 gram knolselderij
150 gram bleekselderij
150 gram champignons
125 gram taugé
100 gram wortel
6 gram verse munt
2 tomaten (200 gram)
2 bosuien
1 komkommer
1 zakje rucola (75 gram)
1 rode chilipeper
½ paprika
½ citroen
Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

385 gram volle kwark

225 gram ricotta
150 gram tempeh
125 gram Hüttenkäse
70 gram fetakaas
60 gram geitenkaas (naturel)
6 eieren

CONSERVEN

220 ml ongezoete amandelmelk
135 gram voorgedroogde linzen
30 ml sterke koffie
25 gram suikervrije hummus
10 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

Verse peterselie
Verse koriander
Kiemgroenten

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
50 gram kersen
(vers of uit de diepvries)
1 kleine banaan (100 gram)
½ sinaasappel (75 gram)

GROENTE

400 gram broccoli
400 gram wortel
250 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
200 gram verse spinazie
200 gram bleekselderij
150 gram voorgedroogde rode bieten

150 gram oesterzwammen
(of paddenstoelen naar keuze)
100 gram champignons
50 gram zoete aardappel
4 gram verse peterselie
4 gram verse koriander
4 gram verse munt
2 gram verse basilicum
2 gram verse bieslook
2 bosuien
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 zakje rucola (75 gram)
1 avocado (160 gram)
1 paprika
½ venkel (100 gram)
¼ komkommer

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

510 gram volle kwark

155 gram Hüttenkäse
150 gram tempeh
120 gram fetakaas
50 gram geitenkaas (naturel)
4 eieren

CONSERVEN

200 ml ongezoete amandelmelk
100 gram tomatenblokjes
(inclusief sap)
100 gram voorgedroogde zwarte bonen
100 gram zure augurken
30 gram kappertjes
10 gram olijven

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Rode chilipeper
1 bosui

zaterdag t/m maandag

FRUIT

125 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
75 gram ananasstukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
½ sinaasappel (75 gram)

GROENTE

250 gram voorgekookte rode bieten
200 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
200 gram verse spinazie
200 gram snijbonen
150 gram witte kool (gesneden)
125 gram radijs
100 gram rode kool (gesneden)
100 gram broccoli

100 gram wortel
75 gram zoete aardappel
8 gram verse bieslook
8 gram verse munt
4 gram verse koriander
4 gram verse selderij
2 bosuien
1 courgette
1 tomaat (100 gram)
1 limoen
⅔ avocado (106 gram)
½ komkommer
½ zakje fijne soepgroenten (125 gram)
½ venkel (100 gram)
½ rode chilipeper
ZUIVEL, TEMPEH EN EIEN
250 gram Hüttenkäse
220 gram volle kwark

75 gram ricotta
70 gram pecorino (schapenkaas)
40 gram geitenkaas (naturel)
20 gram fetakaas
7 eieren

CONSERVEN

200 gram tomatenblokjes (inclusief sap)
140 ml ongezoete amandelmelk
75 gram voorgekookte cannellini-bonen
65 gram voorgekookte linzen
20 ml kokosmelk
15 gram suikervrije hummus
2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse basilicum

dinsdag t/m donderdag

FRUIT

100 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
75 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
30 gram cranberries
(vers of uit de diepvries)
1 appel (160 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

350 gram knolselderij
250 gram cherrytomaten
200 gram boerenkool (gesneden)
200 gram snijbonen
150 gram bleekselderij
125 gram champignons
125 gram radijs

75 gram doperwtten (uit de diepvries)
65 gram tuinerwtten
(uit de diepvries)
6 gram verse koriander
4 gram verse dille
2 gram verse peterselie
2 gram verse selderij
1 kropje little gem /
baby romaine sla (100 gram)
1 aubergine
1 tomaat (100 gram)
½ zakje fijne soepgroenten (125 gram)
½ paprika
½ rode chilipeper
⅓ avocado (53 gram)
¼ komkommer
Stukje verse gember (1 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEN

345 gram volle kwark
250 gram Hüttenkäse
155 gram ricotta
150 gram tempeh
80 gram geitenkaas (naturel)
4 eieren

CONSERVEN

125 gram voorgekookte
cannellini-bonen
75 ml ongezoete amandelmelk
65 gram voorgekookte kikkererwtten
25 gram tomatenpuree
20 gram olijven

OPTIONEEL

Rode chilipeper
Kiemgroenten

vrijdag t/m zondag

FRUIT

150 gram aardbeien
(*vers of uit de diepvries*)
50 gram mangostukjes
(*vers of uit de diepvries*)
50 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
50 gram bramen
(*vers of uit de diepvries*)
40 gram granaatappelpitjes
(*vers of uit de diepvries*)

GROENTE

300 gram bleekselderij
250 gram wortel
200 gram boerenkool (*gesneden*)
150 gram tuinbonen (*uit de diepvries*)
150 gram rode kool (*gesneden*)
150 gram spruitjes

125 gram champignons
100 gram knolselderij
75 gram zoete aardappel
8 gram verse peterselie
4 gram verse basilicum
4 gram verse koriander
4 gram verse bieslook
4 gram verse munt
3 tomaten (*300 gram*)
3 bosuien
2 takjes verse tijm
1½ citroen
1 courgette
½ komkommer
½ paprika
½ limoen
⅓ avocado (*53 gram*)
Stukje verse gember (*3 cm*)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

330 gram volle kwark
250 gram Hüttenkäse
80 gram ricotta
40 gram fetakaas
30 gram pecorino (*schapenkaas*)
20 gram geraspte geitenkaas
6 eieren

CONSERVEN

70 ml ongezoete amandelmelk
70 gram kokosmelk
65 gram voorgekookte kikkererwten
65 gram voorgekookte linzen
30 gram olijven
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Kiemgroenten

maandag t/m woensdag

FRUIT

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

GROENTE

200 gram kastanjechampignons
150 gram bloemkoolrijst
(*of bloemkool*)
150 gram spruitjes

150 gram paksoi
125 gram tuinbonen (*uit de diepvries*)
100 gram cherrytomaten
100 gram wortel
8 gram verse peterselie
4 gram verse koriander
1 paprika
1 tomaat (*100 gram*)
1 zakje rucola (*75 gram*)
1 citroen
⅔ avocado (*106 gram*)
½ zakje wokgroenten (*200 gram*)
¼ komkommer

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

655 gram volle kwark
200 gram Hüttenkäse

80 gram fetakaas
75 gram tempeh
40 gram geitenkaas (*naturel*)
25 gram geraspte geitenkaas
4 eieren

CONSERVEN

75 gram voorgekookte kikkererwten
75 gram voorgekookte zwarte bonen
75 gram voorgekookte linzen
55 gram voorgekookte witte bonen
50 ml kokosmelk
25 gram tomatenpuree
20 ml ongezoete amandelmelk

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Rode chilipeper

donderdag t/m zaterdag

FRUIT

125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
75 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
50 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
1 peer (150 gram)

GROENTE

300 gram verse spinazie
300 gram bleekselderij
250 gram bloemkool
225 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
150 gram cherrytomaten
150 gram paksoi
150 gram prei

125 gram andijvie (gesneden)
75 gram tuinerwten (uit de diepvries)
75 gram pastinaak
60 gram tuinbonen (uit de diepvries)
50 gram kastanjechampignons
12 gram verse koriander
4 gram verse dille
2 gram verse bieslook
1 courgette
1 paprika
1 zakje rucola (75 gram)
1 stengel citroengras
½ komkommer
½ zakje wokgroenten (200 gram)
½ citroen
½ limoen
½ rode chilipeper
Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

325 gram volle kwark
225 gram Hüttenkäse
60 gram ricotta
50 gram fetakaas
40 gram geitenkaas (naturel)
15 gram geraspte geitenkaas
6 eieren

CONSERVEN

165 ml ongezoete amandelmelk
65 gram voorgekookte kikkererwten
60 gram voorgekookte linzen
50 ml kokosmelk

OPTIONEEL

Verse peterselie
Verse basilicum

zondag t/m dinsdag

FRUIT

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

GROENTE

275 gram andijvie (gesneden)
275 gram wortel
250 gram champignons
150 gram bleekselderij
125 gram radijs
100 gram tuinerwten
(uit de diepvries)

100 gram verse spinazie
100 gram pastinaak
4 gram verse koriander
4 gram verse dille
2 gram verse munt
1 aubergine
1 venkel (200 gram)
1 tomaat (100 gram)
1 bosui
½ komkommer
½ paprika
½ limoen
Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

360 gram volle kwark
300 gram Hüttenkäse
110 gram fetakaas
90 gram tempeh

6 eieren

CONSERVEN

280 ml ongezoete amandelmelk
125 gram voorgekookte linzen
100 ml kokosmelk
75 gram voorgekookte kikkererwten
50 gram voorgekookte witte bonen
40 gram suikervrije hummus
25 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

Verse peterselie
Kiemgroenten
¼ citroen

woensdag t/m vrijdag

FRUIT

75 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
75 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
75 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
25 gram granaatappelpitjes
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
½ appel (80 gram)

GROENTE

400 gram bloemkool
400 gram verse spinazie
350 gram boerenkool (gesneden)
250 gram champignons
175 gram andijvie (gesneden)
175 gram savooiekool

150 gram cherrytomaten
125 gram radijs
100 gram wortel
50 gram zoete aardappel
50 gram bleekselderij
4 gram verse salie
4 gram verse munt
2 bosuien
1⅓ avocado (213 gram)
1 tomaat (100 gram)
1 zakje rucola (75 gram)
1 rode chilipeper
¾ citroen
½ komkommer
½ limoen
Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEN

440 gram volle kwark

250 gram Hüttenkäse
150 gram tempeh
50 gram fetakaas
4 eieren

CONSERVEN

300 gram tomatenblokjes
(inclusief sap)
100 ml ongezoete amandelmelk
75 gram voorgekookte zwarte bonen
60 gram voorgekookte linzen
50 gram voorgekookte kikkererwten
50 ml kokosmelk
30 gram zure augurken
2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse peterselie
Verse koriander

zaterdag en zondag

FRUIT

100 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
1 peer (150 gram)
½ appel (80 gram)

GROENTE

350 gram broccoli
250 gram savooiekool
100 gram cherrytomaten
75 gram zoete aardappel
4 gram verse peterselie
4 gram verse bieslook
2 bosuien
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
⅔ avocado (106 gram)
¼ komkommer

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEN

160 gram volle kwark
125 gram tempeh
125 gram ricotta
100 gram Hüttenkäse
70 gram fetakaas
30 gram geraspte geitenkaas
4 eieren

CONSERVEN

95 ml ongezoete amandelmelk
85 gram voorgekookte zwarte bonen
20 ml kokosmelk

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse koriander



BOODSCHAPPENLIJST

week 1



FRUIT

325 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)
225 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
225 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
175 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
20 gram granaatappelpitjes
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)

GROENTE

500 gram bloemkool
*(of 250 gram bloemkool
en 250 gram bloemkoolrijst)*
450 gram verse spinazie
425 gram spruitjes
300 gram andijvie *(gesneden)*
300 gram boerenkool *(gesneden)*
400 gram broccoli
*(of 150 gram broccoli
en 250 gram broccolirijst)*
250 gram champignons
225 gram bleekselderij
175 gram pastinaak
175 gram savooiekool

150 gram knolselderij
125 gram *(snack)* paprika's
100 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
100 gram cherrytomaten
100 gram wortel
60 gram tuinbonen
(uit de diepvries)
12 gram verse koriander
12 gram verse peterselie
4 gram verse dille
4 gram verse salie
4 gram verse munt
4 grote savooiekoolbladeren
(60 gram)
3 tomaten (300 gram)
3¼ citroenen
2 kropjes little gem /
baby romaine sla (200 gram)
2 limoenen
2 bosuien
1½ paprika
1 komkommer
1 courgette
1 avocado (160 gram)
1 takje verse tijm
½ rode chilipeper
Stukje verse gember (10 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

930 gram volle kwark
530 gram Hüttenkäse
305 gram ricotta
110 gram fetakaas
100 gram tempeh
65 gram pecorino *(schapenkaas)*
30 gram geitenkaas *(naturel)*
25 gram geraspte geitenkaas
8 eieren

CONSERVEN

445 ml ongezoete amandelmelk
185 gram voorgedroogde linzen
145 gram voorgedroogde kikkererwten
65 gram olijven
50 gram voorgedroogde witte bonen
35 gram gegrilde paprika *(uit pot)*
20 ml kokosmelk
10 gram kappertjes
10 gram tomatenpuree
2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OVERIG

Alle items van de lang houdbare
boodschappenlijst



BOODSCHAPPENLIJST

week 2



FRUIT

150 gram ananasstukjes
(vers of uit de diepvries)
150 gram kersen
(vers of uit de diepvries)
125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
100 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
100 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
25 gram granaatappelpitjes
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

600 gram wortel
500 gram broccoli
400 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
400 gram verse spinazie
350 gram bleekselderij
275 gram cherrytomaten
250 gram tuinerwten
(uit de diepvries)

250 gram knolselderij
250 gram champignons
200 gram snijbonen
150 gram oesterzwammen
(of paddenstoelen naar keuze)
150 gram voorgekookte rode bieten
125 gram taugé
125 gram radijs
125 gram zoete aardappel
18 gram verse munt
10 gram verse bieslook
8 gram verse koriander
4 gram verse peterselie
2 gram verse basilicum
5 bosuien
2 zakjes rucola (150 gram)
1¾ komkommer
1⅓ avocado (213 gram)
1 venkel (200 gram)
1 tomaat (100 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 paprika
1 courgette
1 rode chilipeper
¼ citroen
¼ limoen

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

1030 gram volle kwark
355 gram Hüttenkäse
300 gram tempeh
210 gram fetakaas
80 gram geitenkaas *(naturel)*
75 gram ricotta
40 gram pecorino *(schapenkaas)*
13 eieren

CONSERVEN

520 ml ongezoete amandelmelk
300 gram tomatenblokjes
(inclusief sap)
125 gram voorgekookte linzen
100 gram voorgekookte zwarte bonen
100 gram zure augurken
40 gram suikervrije hummus
30 gram kappertjes
30 ml sterke koffie
20 ml kokosmelk
10 gram olijven
2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Rode chilipeper
1 bosui



BOODSCHAPPENLIJST

week 3



FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
150 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
125 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
125 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
40 gram granaatappelpitjes
(vers of uit de diepvries)
30 gram cranberries
(vers of uit de diepvries)
1 appel (160 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

450 gram knolselderij
450 gram bleekselderij
400 gram boerenkool *(gesneden)*
250 gram voorgedroogde rode bieten
250 gram rode kool *(gesneden)*
250 gram cherrytomaten
250 gram champignons
250 gram wortel
200 gram snijbonen
150 gram tuinbonen *(uit de diepvries)*
150 gram witte kool *(gesneden)*

150 gram spruitjes
125 gram radijs
75 gram doperwtten *(uit de diepvries)*
75 gram zoete aardappel
65 gram tuinerwtten *(uit de diepvries)*
10 gram verse koriander
10 gram verse peterselie
6 gram verse selderij
4 gram verse basilicum
4 gram verse bieslook
4 gram verse munt
4 gram verse dille
5 tomaten (500 gram)
3 bosuien
2 takjes verse tijm
1½ citroen
1¼ limoen
1 zakje fijne soepgroenten (250 gram)
1 avocado (160 gram)
1 kropje little gem /
baby romaine sla (100 gram)
1 aubergine
1 courgette
1 paprika
¾ komkommer
½ rode chilipeper
Stukje verse gember (4 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

675 gram volle kwark
600 gram Hüttenkäse
310 gram ricotta
150 gram tempeh
120 gram geitenkaas *(naturel)*
60 gram pecorino *(schapenkaas)*
40 gram fetakaas
20 gram geraspte geitenkaas
12 eieren

CONSERVEN

200 gram voorgedroogde
cannellini bonen
185 ml ongezoete amandelmelk
130 gram voorgedroogde kikkererwtten
70 gram kokosmelk
65 gram voorgedroogde linzen
50 gram olijven
25 gram tomatenpuree
20 gram suikervrije hummus

OPTIONEEL

Rode chilipeper
Kiemgroenten



BOODSCHAPPENLIJST

week 4



FRUIT

150 gram aardbeien
(vers of uit de diepvries)
125 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
125 gram bramen
(vers of uit de diepvries)
75 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram kersen
(vers of uit de diepvries)
2 sinaasappels (300 gram)
1 appel (160 gram)
1 peer (150 gram)
1 kleine banaan (100 gram)

GROENTE

400 gram bloemkoolrijst
*(of 250 gram bloemkool
en 150 gram bloemkoolrijst)*
400 gram andijvie (*gesneden*)
300 gram verse spinazie
300 gram bleekselderij
300 gram paksoi
250 gram kastanjechampignons
250 gram cherrytomaten
225 gram pompoenblokjes
(vers of uit de diepvries)

185 gram tuinbonen
(uit de diepvries)
175 gram tuinerwten
(uit de diepvries)
175 gram pastinaak
150 gram champignons
150 gram spruitjes
150 gram prei
100 gram wortel
20 gram verse koriander
8 gram verse peterselie
4 gram verse dille
2 gram verse bieslook
2 1/2 paprika
2 tomaten (200 gram)
2 zakjes rucola (150 gram)
1 1/2 citroen
1 zakje wokgroenten (400 gram)
1 courgette
1 limoen
1 stengel citroengras
3/4 komkommer
2/3 avocado (106 gram)
1/2 rode chilipeper
Stukje verse gember (4 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIERN

1090 gram volle kwark
525 gram Hüttenkäse
165 gram tempeh
130 gram fetakaas
80 gram geitenkaas (*naturel*)
60 gram ricotta
40 gram geraspte geitenkaas
12 eieren

CONSERVEN

215 gram voorgekookte kikkererwten
200 ml kokosmelk
185 ml ongezoete amandelmelk
135 gram voorgekookte linzen
75 gram voorgekookte zwarte bonen
55 gram voorgekookte witte bonen
25 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse basilicum
Rode chilipeper



BOODSCHAPPENLIJST

week 5



FRUIT

250 gram bramen
(*vers of uit de diepvries*)
175 gram mangostukjes
(*vers of uit de diepvries*)
125 gram frambozen
(*vers of uit de diepvries*)
125 gram aardbeien
(*vers of uit de diepvries*)
25 gram granaatappelpitjes
(*vers of uit de diepvries*)
1 appel (160 gram)
1 sinaasappel (150 gram)
1 peer (150 gram)

GROENTE

500 gram verse spinazie
425 gram savooiekool
400 gram bloemkool
375 gram wortel
350 gram boerenkool (*gesneden*)
350 gram champignons
350 gram broccoli
250 gram cherrytomaten
250 gram radijs
200 gram bleekselderij

175 gram andijvie (*gesneden*)
125 gram zoete aardappel
6 gram verse munt
4 gram verse peterselie
4 gram verse bieslook
4 gram verse dille
4 gram verse salie
5 bosuien
2 avocado's (320 gram)
2 tomaten (200 gram)
1¼ komkommer
1 aubergine
1 venkel (200 gram)
1 zakje veldsla (75 gram)
1 zakje rucola (75 gram)
1 rode chilipeper
¾ citroen
½ limoen
Stukje verse gember (2 cm)

ZUIVEL, TEMPEH EN EIEREN

850 gram volle kwark
550 gram Hüttenkäse
275 gram tempeh
230 gram fetakaas

125 gram ricotta
30 gram geraspte geitenkaas
12 eieren

CONSERVEN

475 ml ongezoete amandelmelk
300 gram tomatenblokjes
(*inclusief sap*)
185 gram voorgedroogde linzen
160 gram voorgedroogde zwarte bonen
50 gram voorgedroogde kikkererwten
50 gram voorgedroogde witte bonen
50 ml kokosmelk
40 gram suikervrije hummus
30 gram zure augurken
25 gram tomatenpuree
20 ml kokosmelk
2 zongedroogde tomaten (30 gram)

OPTIONEEL

Kiemgroenten
Verse koriander
¼ citroen

