



# LEVEN ZONDER BUIKVET

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



[www.puurfiguur.nl](http://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	Sjalotten	Gedroogde tijm
Ongezouten amandelen	Knoflook	Speculaaskruiden
Ongezouten cashewnoten	Zeezout	Kaneelpoeder
Ongezouten hazelnoten	Zwarte peper	(Rauw) cacaopoeder
Ongezouten pecannoten	Cayennepeper	Bakpoeder
Ongezouten pistachenoten	Chilivlokken	Suikervrije amandel- of cashewpasta***
Walnoten	Gemberpoeder	Mosterd
Pompoenpitten	Kerriepoeder	Sambal
Pijnboompitten	Kurkumapoeder	Appelazijn
Zonnebloempitten	Komijnpoeder	Balsamicoazijn
Gebroken lijnzaad*	Knoflookpoeder	Suikervrije groene pesto
Sesamzaad	Korianderpoeder	Suikervrije harissa
Havermout	Nootmuskaatpoeder	Tamari sojasaus
Havermeel	Paprikapoeder	Bouillonblokjes****
Amandelmeel	Ras el hanout	
Quinoa	Garam masala	
Kokosrasp	Za'atar	<b>OPTIONEEL</b>
Extra vierge kokosolie	Shoarmakruiden**	Pure stevia
Extra vierge olijfolie	Italiaanse kruiden	Chiazaad
Uien	Gedroogde oregano	Hennepzaad
Rode uien	Gedroogde rozemarijn	

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

\*\* Kies voor shoarmakruiden zonder gluten of toegevoegde suikers.

\*\*\* 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.



# 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 EIEN

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  
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)*

### VLEES EN VIS

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 EIEN

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)
- 1/2 zakje wokgroenten (200 gram)

- 1/2 courgette

- 1/4 citroen

- Stukje verse gember (2 cm)

### VLEES EN VIS

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

### ZUIVEL EN EIERN

- 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
- 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 voorgedroogde 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)
- 3/4 avocado

- 1/2 paprika

- 1/2 zakje rucola (37,5 gram)

### VLEES EN VIS

- 150 gram kalkoenfilet
- 125 gram gerookte forelfilet

- 1 zoute haring (75 gram)

### ZUIVEL EN EIERN

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

### CONSERVEN

- 320 ml ongezoete amandelmelk
- 125 ml kokosmelk
- 65 gram voorgedroogde 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 rosbeef  
1 biefstuk (150 gram)  
**ZUIVEL EN EIEREN**  
300 gram Griekse yoghurt (10% vet)

150 gram volle kwark  
75 gram hüttenkäse  
50 gram geitenkaas (*natuurlijk*)  
50 gram fetakaas  
5 eieren  
**CONSERVEN**  
100 ml kokosmelk  
65 gram voorgekookte kikkererwten  
50 gram voorgekookte dooperwten  
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 rosbeef  
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 EIERN

- 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
- 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 forefilet
- 26 gram ansjovis (uitlekgewicht)
- 1 biefstuk (150 gram)

### ZUIVEL EN EIERN

- 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 voorgedroogde 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 EIERN

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 voorgerkookte 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  
½ avocado  
¼ citroen  
¼ limoen  
Stukje verse gember (2 cm)

### VLEES EN VIS

150 gram mager rundergehakt  
75 gram voorgerkookte garnalen

### ZUIVEL EN EIERN

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  
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 EIERN

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  
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 EIENEN

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  
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  
2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> komkommer  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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  
1/2 aubergine  
1/2 limoen  
1/4 citroen  
1/4 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 EIERN

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 EIERN

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

## 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 forefilet  
100 gram zalmfilet  
100 gram gerookte kipfilet *(stuk)*  
100 gram gerookte kipfilet *(plakjes)*  
75 gram voorgekookte garnalen  
1 biefstuk (150 gram)

## ZUIVEL EN EIEN

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  
30 gram olijven

## OPTIONEEL

Kappertjes

