



DE PUURFIGUUR METHODE

Een slank en gezond lichaam in 5 weken!



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

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

** Kan 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

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

1 kiwi
1/2 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
1/2 courgette
1/2 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
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*)
1/2 appel (80 gram)

1/2 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
1/2 courgette

1 paprika
1 avocado

1/2 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
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
- ½ 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 soepgroenten (*250 gram*)

1 zakje veldsla (*75 gram*)

1 aubergine

1 avocado

½ 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

75 gram voorgekookte kikkererwten

50 gram olijven

30 gram kappertjes

30 gram zure augurken

30 gram tomatenpuree

OPTIONEEL

15 gram kappertjes

½ 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*)
- ¾ 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

¾ citroen

½ knolselderij (*350 gram*)

½ 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

90 gram suikervrije hummus

50 gram voorgekookte kikkererwten

50 gram olijven

20 gram tomatenpuree

15 gram kappertjes

OPTIONEEL

¼ 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 EIEN

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

CONSERVEN

200 gram tomatenblokjes
(*incl. sap*)
125 ml kokosmelk
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 EIEN
400 gram Griekse yoghurt (10% vet)
200 gram hüttenkäse
110 gram fetakaas

5 eieren

CONSERVEN

200 ml ongezoete amandelmelk
75 ml kokosmelk
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

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 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

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 bosuien

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

VLEES EN VIS

150 gram kippendijfilet
80 gram rosbief
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
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 koriander of peterselie
2 tomaten (200 gram)
2 paprika's
1 zakje veldsla (75 gram)
¾ komkommer
½ zakje rucola (37,5 gram)
½ avocado

VLEES EN VIS

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

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
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
- 100 gram zure augurken
- 70 gram suikervrije hummus
- 40 gram kappertjes
- 3 artisjokhartes (120 gram)*

OPTIONEEL

- Verse koriander of peterselie
- Verse basilicum
- Madame jeanette peper

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

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