

BOODSCHAPPELIJST WEEK 2 — DEEL 1

GROENTEN

250 gr wortel
250 gr gesneden kastanjechampignons
200 gr knolselderij
200 gr koolrabi
150 gr bloemkoolroosjes
140 gr courgette
100 gr shiitakes + 1 flinke hand
70 gr knolselderij
5 cherrytomaatjes
3 handjes rucola
3 handen slamix naar keuze
3 eetrijpe avocado's
3 el fijne wortelrasp
2 grote kleuren paprika's (geel/rood/oranje)
2 sjalotjes, gesneden
2 aubergines
1 kleine rood- of witlof
1 hand veldsla
1 handje babyspinazie

FRUIT

40 gr blauwe bessen
6 bramen
5 middelgrote aardbeien
2 kiwi's
½ grote rijpe mango (+/- 125 gr)
1 grote banaan
1 kleine rijpe peer

1 kleine Elstar appel
1 nectarine
½ (bloed)sinaasappel
4 el granaatappelpitjes
2 el rode bessen
handje watermeloen

(VERSE) KRUIDEN (KIJK EVEN WAT JE NOG HEBT STAAN)

ment
basilicum
rozemarijn

REST

500 gr kipgehakt
300 gr bio pure tomaat-basilicumpastasaus
280 ml volvette kokosmelk
100 gr KPNI-penne tricolore
270 ml tomatenpuree
170 ml amandelmelk
12 el kokosyoghurt
4 el rode pesto
3 buffelmozzarella's
een lekker plak brood
dotje paarse kiemen

+ ingrediënten brood + toppings naar keuze
+ ingrediënten zelfgekozen smoothies & snacks

