

BOODSCHAPPELIJST WEEK 2 — DEEL 2

GROENTEN

700 gr pompoenblokjes
400 gr bloemkoolrijst
370 gr zoete aardappel + 1 grote, brede
300 g bloemkoolstukjes
225 gr broccoliroosjes
80 gr shiitake
80 gr kastanjechampignons
10 groene asperges
3 handen (baby)spinazie
2 handen veldsla
2 kleine komkommertjes
2 romatomen
2 eetrijpe avocado's
2 el zeewiersalade
2 gesneden radijsjes of 1 bos- of lente-ui, in ringetjes
1 lente-ui, in ringetjes
1/2 rode paprika
handje oesterzwammen + optioneel extra
handje veldsla
handje salademix
dotje alfalfakiemen

FRUIT

120 gr mangoblokjes (diepvries)
75 gr rijpe mango
2 a 3 verse pruimen
1 grote rijpe banaan
handje ananasblokjes

citroenrasp
limoenrasp

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

bieslook
koriander
tuinkers
basilicum

REST

400 ml volvette kokosmelk
340 ml kippenbouillon (*optie met kipstukjes, even apart houden*)
250 gr kippendijstukjes
175 gram amandelyoghurt
150 gr zalmoot (*bio MSC met huid*)
125 gr tempeh
100 gr konjacrijst of noodles
80 gr kipgehakt
70 gr Thaise gele curry (fairtrade original) of maak hem zelf*
4 el kokosyoghurt

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

