

## BOODSCHAPPELIJST WEEK 3 — DEEL 1

### GROENTEN

500 gr wortels + 2 handjes wortelrasp  
300 gr verse spinazie  
100 gr zoete aardappel  
16 cm courgette  
10 cm komkommer  
5 a 6 cm komkommer  
1 kleine gekookte biet  
1 kleine venkel + ½ kleine venkel  
1 aardpeer  
grote hand kruisla  
grote hand taugé  
¼ eetrijpe avocado

### FRUIT

½ grote rijpe mango (+/- 125 gr)  
5 el granaatappelpitjes  
3 el sinaasappelsap  
1 friszoete bio appel + extra appelrasp  
½ kleine groene appel  
citroenrasp

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

ment  
koriander

### REST

250 ml melkkefir  
200 gr kipgehakt  
130 ml kokos- of amandelmelk  
100 ml volvette kokosmelk  
100 gr gerookte kalkoenreepjes  
50 gr kokosyoghurt  
1 bol buffelmozzarella, 125 gr  
1 stuk gerookte makreel  
1x KPNI-pizzamix  
3 el kokosyoghurt  
3 el rode pesto

+ ingrediënten brood + toppings naar keuze

## BOODSCHAPPELIJST WEEK 3 — DEEL 2

### GROENTEN

400 gr bio pompoenblokjes (met of zonder schil)  
350 gr spruitjes  
200 gr tomatenblokjes (of 2 tomaten)  
150 gr bloemkoolroosjes  
125 gr courgetteblokjes + 1 brede courgette  
125 gr komkommer + 2x extra  
50 gr babyspinazie  
15 cm prei in ringetjes  
10 kleine tomaatjes  
10 kastanjechampignons  
4 wortels  
4 romatomaten  
2 handen rucola  
2 stengels bleekselderij  
2 handen sla naar keuze  
1 courgette, in grove stukken  
1 eetrijpe avocado  
1 rode puntpaprika  
handje paprikastukjes

### FRUIT

250 gr watermelon (zonder zaadjes)  
150 gr ananasstukjes  
100 gr ananasblokjes  
2 Elstar appels  
1 rijpe, grote banaan  
1 (bio) sinaasappel  
½ golden delicious  
rasp van 1 grote citroen + 2 tl citroenrasp

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

ment  
koriander  
tuinkers  
peterselie  
tijn  
basilicum

### REST

250 gr kippenstukjes  
150 ml amandelmelk  
112 gr Blikje msc-tonijn op waterbasis  
100 ml kokosmelk  
100 gr KPNI-fusili  
100 gr KPNI-pannenkoekenmix  
80 gr gerookte kipstukjes  
70 gr buffelmozzarella  
65 gr buffelmozzarella in stukjes (of Jay & Joy "geitenkaas")  
6 kipdrumsticks  
1 buffelmozzarella in reepjes  
2 el tomatenpuree

+ ingrediënten brood  
+ toppings naar keuze

