

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1 — DEEL 1

GROENTEN

400 gr pompoenblokjes *(met of zonder schil)*
400 gr broccolirosjes
350 gr spruitjes
250 gr gegrilde groente *(courgette, paprika, wortel)*
250 gr zoete aardappel
20 cm courgette
20 groene aspergetips
10 champignons
4 paksoibladeren
3 wortels
3 rode uien
2 handjes sla-mix
2 eetrijpe avocado's
1 (bio) sinaasappel
1 hand babypinazie
½ zoete puntpaprika
grote hand broccolirosjes
handje boerenkool
handje rode/paarse kool
handje wortelrasp

FRUIT

2 el granaatappelpitjes
1 sappige abrikoos

1 rijpe perzik
1 friszoete appel
1 Elstar appel
½ eetrijpe mango

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

munt
koriander
basilicum

REST

200 gr Konjacrijst
250 ml melkkefir
230 ml volvette kokosmelk
240 gr bio garnalen
150 gr stukjes kippendij
70 ml amandelmelk
10 grote eieren
6 kipdrumsticks
4 zongedroogde tomaatjes
2 buffelmozzarella's
1 bakje kokosyoghurt
reepjes gerookte zalm

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

