

BOODSCHAPPELIJST WEEK 1 — DEEL 2

GROENTEN

655 gr zoete aardappel
400 gr pompoenblokjes (1 zakje)
400 gr zuurkool
250 gr gekookte biet
100 gr + een handje aspergetips
100 gr wortelplakjes
13 romatomaatjes
4 middelgrote kastanjechampignons
3 tomaten
3 zoete puntpaprika's
2 grote handen veldsla
2 portobello's
1 grote pastinaak (of 2 kleinere)
1 grote prei (2x gebruiken)
1 dikke wortel
1 venkel (*met spriet*)
1 eetrijpe avocado
1/3 komkommer
hand boerenkool of spinazie
dotje alfalfa of kiemen naar keuze

FRUIT

150 gr ananas
10 gehalveerde pitloze druiven
3 friszoete middelgrote appels
2 passievruchten

1 grote banaan
1 perzik, in partjes
partjes van 1 sinaasappel

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

koriander
klein vers rood pepertje

REST

230 gr kippendijstukjes
175 gram kokosyoghurt
200 gr gerookte kalkoenreepjes
100 ml kokosmelk
60 gr tomatenpuree
50 gr gerookte zalm (*heb je mogelijk nog*)
3 stukken kippendijen op het bot
1 el suikervrije zoetzure saus (*of zelfgemaakte, zie sausrecept*)
1/2 buffelmozzarella
een mooi stuk heilbot of kabeljauw
een handje suikervrije granola (*of zelfgemaakte, zie ontbijtrecept*)

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

