BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4 — DEEL 1

GROENTEN

550 gr knolselderij
300 gr zoete aardappel
75 gr kleine broccoliroosjes
grote hand broccoliroosjes
5 gele tomaatjes
2 handen babyspinazie
2 radijsjes
1 middelgrote wortel
1 eetrijpe avocado
1½ rode puntpaprika
veldsla

FRUIT

7 pitloze rode druiven
2 a 3 verse pruimen
1 grote banaan
1 kleine appel
½ eetrijpe mango

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

tijm
koriander
munt

REST

180 ml volvette kokosmelk
175 gram amandelyoghurt
150 gr stukjes kippendij of garnalen
4 el kokosyoghurt
een handje suikervrije granola *(evt. zelfgemaakt)*

+ ingrediënten brood + toppings naar keuze

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4 — DEEL 2

GROENTEN

400 gr pompoenblokjes
380 gr zoete aardappel
250 gr venkel *(een kleine) (met groen)*
220 gr tomatenblokjes
200 gr witte asperges *(of uit pot)*
120 gr gekookte biet
55 gr shiitakes
2 handen veldsla
2 kleine komkommertjes
2 romatomaten
2 radijsjes of 1 bos- of lente-ui
1 eetrijpe avocado
1 citroengras
handje rucola
handje spinazie
handje salademix
optioneel: 4 el geraspte courgette

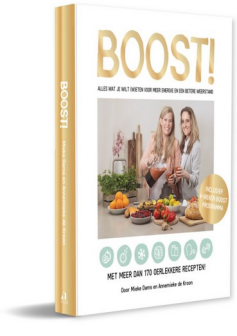
FRUIT

5 aardbeien
1 kleine, friszoete appel
1 sappige abrikoos
rasp van 1 citroen

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

munt
koriander
tuinkers

REST

260 ml volvette kokosmelk
125 gr tempeh
70 ml amandelmelk
2 verse haringen
2 el gr groene currypasta
½ grote, romige buffelmozzarella
Een lekker stuk bio MSC zalmmoot met huid
konjacnoodles
cashewbrie van Jay & Joy of buffelmozzarella

+ evt. ingrediënten zelfgekozen smoothies & snacks