



Boodschappenlijst

Ontbijt doordeweeks

Ontbijt burrito bowl

210 gram zoeta aardappel
 150 gram kidneybonen
 75 gram spinazie
 3 eieren
 3 tomaten
 3 bosuien
 1 komkommer

Ei met bacon muffins

4 eieren
 1 courgette
 1 ui
 1 bakje nitraatvrije bacon / spekjes

Lunch doordeweeks

Salade met kip

400 gram kipfilet
 150 gram quinoa
 125 gram gemengde sla
 5 tomaten
 3 komkommers
 3 avocado's

Groentekom met wilde gerookte zalm

500 gram wilde gerookte zalm
 500 gram pompoen
 350 gram broccoli
 250 gram rode biet
 125 gram spinazie
 100 gram ongezoeten walnoten
 3 avocado's

Namiddag snack

Diner doordeweeks

Zalm Teriyaki uit de oven

500 gram wilde zalm
 500 gram broccoli
 500 gram wortels
 250 gram groene asperges
 tamari of sojasaus low natrium
 sesamololie
 sesamzaadjes

Kip met linsenschotel

450 gram kipfilet
 500 gram tomatenblokjes uit blik
 500 gram linzen
 250 gram zoete aardappel
 250 gram pompoen
 250 gram kikkererwten
 2 uien

Ontbijt weekend

Pompoen pannenkoekjes

170 gram pompoenblokjes
100 gram havermout
2 eieren
scheutje ongezoete amandelmelk

Tortilla de patatas

200 gram zoete aardappel
4 eieren
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui

Lunch weekend

Kip met groenten

500 gram kipfilet
500 gram bonen
250 gram komkommer
150 gram zilvervliesrijst
5 tomaten
5 bosuien
3 avocado's

Aubergine salade met garnalen

200 gram garnalen
300 gram aubergine
100 gram spinazie
60 gram quinoa
40 gram walnoten
20 gram zonnebloempitten

Diner weekend

Courgettesoep

200 gram kipfilet
200 ml ongezoete amandelmelk
1 grote courgette
1 grote prei
30 gram hazelnoten

Kip met groene asperges

300 gram groene asperges
200 gram pompoen
200 gram kipfilet
100 gram cherrytomatjes
40 gram walnoten
1 ui

De kruiden voor deze week:

Cayennepeper
Knoflook vers
Knoflookpoeder
Komijn
Koriander vers
Korianderpoeder
Kurkuma
Paprika
Speculaaskruiden

