

Boodschappenlijst

Kruiden en smaakmakers:

- herbamere
- peper
- bouillonblokjes (vetarm)
- azijn
- ajuin
- look
- verse kruiden:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Melk- en melkproducten:

- yoghurt :
 - griekse yoghurt (natuur)
 - yoghurt (natuur)
 - kefir
 - skyr
 - platte kaas
- cottage cheese / ricotta
- magere (smeer) kaas

Noten:

- pijnboompitten,
- amandelen,
- pompoenpitten,
- cashewnoten,
- hazelnoten,
- pecannoten,
- zonnebloempitten
- lijnzaad
- andere:

Vetten:

- olijfolie
- walnootolie
- koolzaadolie
- lijnzaadolie
- avocado olie
- roomboter
- plantaardige smeerboter
- vloeibare bakboter

Blik:

- tomaten (bio) uit blik
- kikkererwten
- vis in eigen nat (tonijn, zalm)

Koolhydraten:

- havermout natuur
- quinoa
- volkoren pasta
- zilvervliesrijst
- bulgur
- aardappelen

Suiker:

- stevia, canderel, tagatesse
- ahornsiroop, agavesiroop,
kokosbloesemsuiker
- honing

Groenten:

- diepvriesgroenten zonder toevoegingen:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- verse seizoensgroenten:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Fruit:

- diepvriesfruit zonder toevoegingen
- vers seizoensfruit:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Vlees / vis / vleesvervanger / eieren:

- biefstuk _____
- varkensmignonette _____
- kip _____
- zalm _____
- kabeljauw _____
- quorn _____
- tofu _____
- ei _____
- filet de saxe _____
- filet d'anvers _____
- kippewit _____
- kalkoenham _____
- gekookte ham _____
- gerookte zalm _____
- heilbot _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Koeken / chocolade (eventueel)

- rijstwafel _____
- cracotte _____
- petit-beurre _____
- vitabis _____
- mueslikoek _____
- granenkoek _____
- peperkoek _____
- zwarte chocolade (70%) _____