



BOODSCHAPPENLIJST LENTEKUUR 2015

Groente

- 3 eetrijpe avocado's
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 zakje veldsla (75 gram)
- 1 grote witlof
- 1 kleine stronk broccoli (zo'n 200 gram)
- 2 zakken spinazie (a 300 gram, 1 zak voor 1^e helft v.d. week, 1 zak voor 2^e helft)
- 2 kleine zoete aardappelen (ongeveer 600 gram)
- Diepvriesdoperwten (450 gram)
- 1 zakje waterkers (75 gram)
- Bietjes voorgekookt (500 gram)
- 1 zak rucola (75 gram)
- 1 bos radijsjes
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 komkommer
- 1 bos groene asperges 150 gram
- bakje Cherrytomaatjes (250 gram)
- 1 bos wortels
- 1 courgette
- 1 pompoen
- 1 koolraap
- 8 sjalotjes
- 2 witte uien
- 1 rode ui

Fruit

- 3 bananen
- 10 (verse) dadels
- 6 citroenen (let op, als u het lentekuurpakket heeft aangeschaft zijn 2 citroenen voldoende)
- 250 gram bevroren bosfruit
- 200 gram aardbeien
- 1 grapefruit
- 1 verse ananas of 1 blikje ananas op sap (400 gram)
- 1 peer
- 2 appels

Zuivel/kaas/eieren

- 1 Feta (250 gram)
- 2 pakken amandelmelk
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 1 bakje hüttenkäse (200 gram)
- 1 beker Griekse yoghurt (500 ml)
- 7 eieren

Vlees/vis

- 2 kleine makreelfilets (150 gram)
- 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries
- 1 kabeljauwfilet (100 gram)
- 1 grote, biologische kipfilet (150 gram)

Granen/peulvruchten

- 100 gram quinoa
- 100 gram zilvervliesrijst
- 1 pak zilvervliesrijstwafels
- 150 gram havermout
- 1 pak boekweitmeel
- 1 blikje linzen (160 gram)
- 1 blikje kikkererwten (150 gram)

Noten/overig

- 1 zakje cashewnoten ongezouten (150 gram)
- 1 zakje walnoten (150 gram)
- 1 reep pure chocola met 72% cacaopercentage of meer
- Pompoenpitten (optioneel)
- Bietensap

Smaakmakers

- 1 basilicumplantje
- 1 bosje tijm
- 15 gram muntblaadjes
- 1 klein potje augurken
- 1 klein/potje/flesje honing
- 1 vanillestokje
- 1 laurier blad
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 bolletje knoflook
- 1 blokje verse gember (circa 3 cm)
- 15 gram verse koriander
- 2 tl. gemalen komijn
- peper
- 1 tl. paprikapoeder
- 1,5 tl. chilipoeder
- ¼ eetlepel cacaopoeder

- Vogel Herbamare kruidenzout. Let op: heeft u het lentekuurpakket aangeschaft, dan hoeft u Herbamare niet los aan te schaffen
- ½ eetlepel balsamicoazijn

Vetten

- klein flesje of blikje olijfolie
- klein pakje roomboter
- kokosolie (optioneel)
- pompoenpitolie (optioneel)