

FRUIT & GROENTE

- 4 bananen
- 1 appel
- 1 citroen
- 2 mandarijntjes
- 2 courgettes
- 1 ui
- bakje Cherry tomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 100 g veldsla
- 50 g rucola sla
- spinazie (1 hand)
- 1 komkommer
- 1 avocado
- 75 g veldsla
- 1 paprika

ZUIVEL

- 5 eieren
- 150 ml geitenyoghurt
- 50 g geitenkaas
- 50 g pecorino kaas (geraspt)
- hüttenkäse
- grasboter
- olijfolie
- kokosvet
- mayonaise (zonder suiker)

NOTEN & ZADEN

- 10 g pijnboompitten (licht geroosterd)
- 1 zak noten gemengd
- 1 l lijnzaad
- 1 l chiazaad
- 50 g havermout
- 50 g spelt pasta ongekookt
- 3 speltcrackers
- 2 speltbroodjes

VLEES & VIS

- 100 g gerookte kipfilet
- 100 g gerookte kalkoen
- 100 g kipfilet rauw
- 100 g gerookte zalm

DIVERSEN

- 70 g rozijnen
- 2 l pesto
- peper en zout
- kaneel
- mosterd
- notenpasta

TIP!

- Als je thuis nog bepaalde ingrediënten hebt liggen, dan hoef je deze natuurlijk niet nogmaals in te kopen.

Dus streep door wat je al in huis hebt! Zo blijven de kosten laag.

FRUIT & GROENTE

- 4 appel
- 2 bananen
- 2 sinaasappels
- 1 citroen
- 2 mandarijntjes
- 3 rode uien
- 200 g taugé
- 4 teentjes knoflook
- 15 g peterselie
- 100 g blauwe bessen
- 200 g zoete aardappels
- 1 avocado
- 250 g wokgroente
- 100 g paddenstoelen
- bakje alfalfa
- 150 tot 200 g roerbakgroente
- spinazie (2 flinke handen)
- 4 tomaten
- 2 komkommers
- 1 paprika
- 2 stengels bleekselderij
- 300 g wortelen geraspt

ZUIVEL

- 12 eieren
- 150 ml geitenyoghurt
- 1 el mayonaise
- grasboter
- kokosolie

VLEES & VIS

- 50 g gerookte kipfilet (plakjes)
- 100 g garnalen
- blikje tonijn

DIVERSEN

- 2 speltbroodjes
- 2 speltcrackers
- 3 el sojasaus (biologisch)
- hummus
- rozijnen (2 handjes)
- kurkuma
- peper en zout
- 10 gedroogde tomatjes
- notenpasta
- kaneel

NOTEN & ZADEN

- 3 el havermout
- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 1 el lijnzaad
- 2 el chiazaad
- 180 g ongebrande gemixte noten
- gemengde noten (5 handen)
- amandelen
- 75 tot 100 g rijst

TIPS!

- Als je thuis nog bepaalde ingrediënten hebt liggen, dan hoef je deze natuurlijk niet nogmaals in te kopen.

Dus streep door wat je al in huis hebt! Zo blijven de kosten laag.

FRUIT & GROENTE

- 10 appels
- 1 bakje blauwe bessen
- 2 citroenen
- 4 bananen
- 1 peer
- 3 mandarijnen
- bakje druiven
- 4 sinaasappels

- 8 handen spinazie
- 3 avocado
- 3 rode biet (rauw)
- 1 courgette
- 1 zoete aardappel
- 2 komkommers
- 1 venkel
- 1 rode paprika
- 1 gember wortel
- 5 winter wortels
- peterselie plantje
- bos bleekselderij

DIVERSEN

- 4 el chiazaadjes
- 2 el gojibessen
- 3 el kokosvet
- 3 el lijnzaad
- 3 el gebroken hennepzaad
- 2 el haverzemelen
- 2 el pecannoten
- 6 kleine dadels
- 1 liter pak rijst/kokosmelk

TIPS!

- Als je thuis nog bepaalde ingrediënten hebt liggen, dan hoeft je deze natuurlijk niet nogmaals in te kopen.

Dus streep door wat je al in huis hebt! Zo blijven de kosten laag.

FRUIT & GROENTE

- 3 bananen
- 2 mandarijntjes in partjes
- 2 sinaasappels
- 4 appels
- 1 citroen
- perssinaasappels voor circa 200 ml verse sinaasappelsap
- 2 stronken witlof
- 200 - 300 g roerbakgroente
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 1 gekookte rode biet
- 1 rode ui
- bosje bladpeterselie
- 200 g zoete aardappelen
- 400 g soepgroente
- 200 g kastanje champignons
- 2 el bieslook
- 1 rode paprika
- Cherry tomaatjes
- blaadjes basilicum
- 3 teentjes knoflook

ZUIVEL

- 7 eieren
- 2 plakken geiten of schapen feta
- 100 gram geitenkaas (plakjes)
- stukje geiten- of schapenkaas
- 50 g geitenkaas (plakjes)
- bakje hüttenkäse
- 150 ml geitenyoghurt
- grasboter
- kokosolie
- olijfolie

DIVERSEN

- kaneel
- mosterd
- 1 á 2 el biologische sojasaus
- peper en zout
- 1 tl oregano
- 1 biologisch bouillon blokje
- bakje hummus (zonder suiker)
- 2 dadels
- notenpasta

NOTEN & ZADEN

- gemengde noten (4 handen)
- handje walnoten
- 1 handje pompoenpitten
- el lijnzaad
- el chiazaad
- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 1 speltbroodje
- 2 rijstwafels

VLEES & VIS

- 400 g kipfilet (rauw)
- 100 g gerookte zalm
- 200 g kippendijen

TIP!

- Als je thuis nog bepaalde ingrediënten hebt liggen, dan hoeft je deze natuurlijk niet nogmaals in te kopen.

Dus streep door wat je al in huis hebt! Zo blijven de kosten laag.