

Shape 21

'Power Up in 21 days'

Boodschappenlijst week 1

Groente	Per persoon	Notitie
Bleekselderij	1 stronk	
Broccoli kiemen	1 bakje	
Champignons	1 bakje	
Citroen	3	
Courgette	4	
Eikenblad	2	
Kidneybonen	125 gr	
Kikkererwt	250 gr	
Komkommer	1	
Knoflook	1 bolletje	
Paksoi	1 stronk	
Prei	8	
Radijsjes	2 bosjes	
Rode Paprika	1	
Rode Peper	4	
Rode sjalotjes	8	
Trostomaten	1 kilo	
Ui	4	
Waterkers	1 bosje	
Spinazie	500gr	
Witte bonen	1 pot	
Wortels	7	
Zoete Aardappel	2	
Fruit	Per persoon	
	14 stuks of porties	
Aardbeien		
Abrikozen		
Appel		
Bosbessen		
Blauwe bessen		
Bramen		
Frambozen		
Grapefruit		
Kersen		
Kiwi		
Peer		
Pruimen		
Sinaasappel		
Noten en zaden etc	Voorraad	Leg een voorraad noten en zaden aan
Amandelen	250 gr	
Chiizaad	250 gr	
Gemalen lijnzaad	250 gr	

Gemende noten, ongebrand, ongezouten	250 gr	
Gierst	250 gr	
Havervlokken	250 gr	
Hennepzaad	250 gr	
Pompoenpitten	250 gr	
Walnoten	250 gr	
Olie en Azijn	voorraad	
Balsamico azijn	1 flesje	
Olijfolie/ zonnebloemolie	1 fles	
Quinoa etc	voorraad	Leg een voorraad aan
Groene linzen	250 gr	
Havermout	500 gr	
Noedels (glutenvrij)	1 pak	
Quinoa	500 gr	
Zilvervliesrijst	500 gr	
Vis/ vlees	Per persoon	
Ansjovis (potje)	1	
Blik tonijn op water	1	
Blikje makreel	1	
Kabeljauwfilet	125 gr	
Kipfilet	400 gr	
Zalm	125 gr	
Kruiden en specerijen	voorraad	
Cayennepeper	1 potje	
Chilipoeder	1 potje	
Gemberwortel	10 cm	
Kaneel	1 potje	
Kerriepoeder	1 potje	
Komijnzaad	1 potje	
Koriander (vers)	1 bosje	
Kurkuma	1 potje	
Oregano	1 potje	
Rozemarijn (vers)	1 bosje	
Tijm	1 bosje	
Zeezout	1 potje	
Zwarte peperkorrels	1 potje	
Overig		
Amandelmelk ongezoet	1 pak	
Bouillonblokjes	1 pakje	
Eieren	7 p.p.	
Groene thee	1 pakje	
Misopasta	1 potje	
Parmezaanse kaas	50 gr p.p.	
Pesto	1 potje	

Sesampasta	1 pot	
Voedingssupplementen		
Multivitamine	dagelijks	
Visolie capsules	dagelijks	