

Shape 21

'Power Up in 21 days'

Boodschappenlijst week 2

Groente	Per persoon	Notitie
Asperges, groene	10 stuks	
Avocado	1	
Bleekselderij	2	
broccoli	1 kg	
Broccoli kiemen (of andere kiemen)	1 bakje	
Citroen	2	
Courgette	3	
Doperwtten (diepvries of pot)	200 gr	
Eikenblad (sla)	2 kroppen	
Kikkererwtten	1 pot	
Knoflook	1	
Paksoi	1	
Peultjes/ sperziebonen	200 gr	
Prei	9	
Radijsjes	2	
Rode paprika	1	
Rode peper	2	
Shitake of champignons	200 gr	
Sjalotjes	8	
Sperziebonen	200 gr	
(tros)tomaten	500 gr	
Ui	1	
Waterkers	1 bosje	
Wilde/ blad spinazie/ baby spinazie	500 gr	
Wortels	4	
Zoete aardappel	4	
Fruit	Per persoon	
Aardbeien Abrikozen Appel Bosbessen Blauwe bessen Bramen Frambozen Grapefruit Kersen Kiwi Peer Pruimen Sinaasappel	12 stuks of porties	
Banaan	2	
Noten en zaden etc	Voorraad	Vul zonodig je voorraad aan
Amandelen	Aanvullen	
Chiazaad	Aanvullen	
Gemalen lijnzaad	Aanvullen	
Gemende noten, ongebrand, ongezouten	Aanvullen	
Gierst	Aanvullen	
Havervlokken	Aanvullen	
Hennepzaad	Aanvullen	
Pompoenpitten	Aanvullen	
Walnoten	Aanvullen	

Olie en Azijn	voorraad	
Balsamico azijn	Aanvullen	
Olijfolie/ zonnebloemolie	Aanvullen	
Quinoa etc	voorraad	Vul zonodig je voorraad aan
Havermout	Aanvullen	
Noedels (glutenvrij)	Aanvullen	
Quinoa	Aanvullen	
Zilvervliesrijst	Aanvullen	
Vis/ vlees	Per persoon	
Blik tonijn op water	1	
Kabeljauwfilet of andere witvis	250 gr	
Kipfilet	125 gr	
Kruiden en specerijen	voorraad	
Cayennepeper		Vul zonodig je voorraad aan
Gemberwortel	2 cm	Vul zonodig je voorraad aan
Kaneel		Vul zonodig je voorraad aan
Koriander (vers)	2 bosjes	
Kurkuma		Vul zonodig je voorraad aan
Oregana		Vul zonodig je voorraad aan
Zeezout		Vul zonodig je voorraad aan
Zwarte peperkorrels		Vul zonodig je voorraad aan
Overig		
Amandelmelk ongezoet	1 pak	
Amandelpasta	1 potje	
Bouillon blokjes	1 pakje	
Eieren	7	
Groene thee	Aanvullen	
Plantaardige naturel kwark (<i>ALPRO</i>)	1 pot (400 gram)	
Pesto saus	1 potje	
Sesampasta	1 pot	
Voedingssupplementen		
Multivitamine	dagelijks	
Visolie capsules	dagelijks	