

Shape 21

'Power Up in 21 days'

Boodschappenlijst week 3

Groente	Per persoon	Notitie
Avocado	2	
Bieten	4	
Bleekselderij	2	
Broccoli	1 kg	
Broccoli kiemen (of andere kiemen)	1 bakje	
Citroen	3	
Courgette	2	
Eikenblad/ rucola (sla)	3 kroppen	
Kikkererwtten	1 pot	
Komkommer	1	
Knoflook	1	
Paksoi	1	
Peultjes/ sperziebonen	200 gr	
Prei	5	
Radijsjes	4	
Rode paprika	2	
Rode peper	2	
Shitake of champignons	200 gr	
Sjalotjes	8	
(tros)tomaten	500 gr	
Ui	3	
Waterkers	2 bosjes	
Wilde/ blad spinazie/ baby spinazie	800 gr	
Witlof	200 gr	
Witte bonen	1 pot	
Wortels	10	
Zoete aardappel	1	
Fruit	Per persoon	
Aardbeien Abrikozen Appel Bosbessen Blauwe bessen Bramen Frambozen Grapefruit Kersen Kiwi Peer Perziken Pruimen Sinaasappel	14 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	Bijv: van bruine rijst of wakeme
Quinoa	Aanvullen	
Zilvervliesrijst	Aanvullen	
Vis/ vlees	Per persoon	
Ansjovis	1	
Blik tonijn op water	1	
Kabeljauwfilet of andere witvis	125 gr	
Kipfilet	250 gr	
Kruiden en specerijen	voorraad	
Bieslook vers	1 bosje	
Cayennepeper	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Gemberwortel	5 cm	Vul zonodig je voorraad aan
Kaneel	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Koriander (vers)	1 bosje	
Kurkuma	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Oregana	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Peteselie	3 bosjes	
Rozemarijn	1 bosje	
Zeezout	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Zwarte peperkorrels	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Overig		
Amandelmelk ongezoet	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Amandel/ notenpasta	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Bouillon blokjes	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Eieren	7	
Groene thee	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Misopasta	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Sesampasta	Aanvullen	Vul zonodig je voorraad aan
Voedingssupplementen		
Multivitamine	Dagelijks	
Visolie capsules	Dagelijks	

* Heb je geen blender/ slowjuicer/ goede staafmixer/ weinig tijd? Dan kun je kant-en-klare groentesappen in je supermarkt kopen. Hieronder per merk/ supermarkt gezonde opties:

Jumbo: Groentesap Avocado Spinazie Boerenkool Broccoli Komkommer Appel 250ml

AH: Groentesap komkommer-selderij 250ml

AH: Groentesap spinazie avocado appel 250ml

AH: Groentesap wortel sinas gember 250ml

ALDI: Groentesap boerenkool venkel avocado broccoli 250ml

Zonnatura: Bio Groentesap 750ml