

BOODSCHAPPEN WEEK 4

AARDAPPELS, RIJST EN PASTA

aardappels (koken)
aardappels (gebakken)
zilverliesrijst
zoete aardappelen
(optioneel voor gekookte aardappelen)

BROOD EN GRANEN

volkoren beschuit
volkoren brood
rijstwafels

GROENTE EN FRUIT

Bloemkoolrijst
courgette (spaghetti)
knoflook
mandarijn
paprika
peer
rode kool
rucola
snijbonen
tomaten
tomatenpuree (blik)
wortelen
zuurkool

VLEES EN VIS

achterhamblokjes
kipfilet
kipgehakt (beleg)
kiphamburger
kipshoarma
rundergehakt
vega gehakballetjes
vissticks

ZUIVEL

eieren
geitenkaas 30+
hüttenkäse
kaas 30+
margarine (bijv. Becel Light)
mozzarella
Parmezaanse kaas
yoghurt (mager), (zie suggestielijst)

OVERIGE

drankje naar keuze
gebakken uitjes
Italiaanse kruiden
(dit gebruik je alleen als je de pizzabodem zelf maakt)
ketjap manis
koolzaadolie
nacho's
ontbijtkoek zero (zie suggestielijst)
peper
pesto
pindakaas light (zie suggestielijst)
pijnboompitjes
runderbouillon tablet
vleesjus (zie suggestielijst)

