

BOODSCHAPPEN WEEK 1

AARDAPPELS, RIJST EN PASTA

aardappels (koken)
aardappels (bakken)
spaghetti volkoren
tagliatelle (vers)
zilvervliesrijst
zoete aardappel

BROOD EN GRANEN

volkoren brood
volkoren crackers (Wasa)

GROENTE EN FRUIT

appel
bloemkool
bloemkoolrijst
broccoli
courgette
kiwi
komkommer
nasi groenten
prei
rode ui
sinaasappel
sla gemengd
spinazie
spitskool
tomaten
witte kool

VLEES EN VIS

kipgyros
kipfilet tuinkruiden (beleg)
kippendij filet
rundergehakt
runderrookvlees (beleg)
rundersaucijsje
spekreepjes
tilapia filet
vegetarisch rundergehakt
vegetarische kaasburger

ZUIVEL

eieren
karnemelk
margarine (bijv. Becel Light)
roomkaas light
yoghurt (mager)

OVERIGE

augurken
dressing naar keuze
havermoutkoekjes (zie suggestielijst)
Italiaanse kruiden
Koolzaadolie
Linzenspread (zie suggestielijst)
nasikruiden
popped chips
tomatenpuree (blik) met tuinkruiden

