

Boodschappenlijstje voor 2 weken:

Havermout (120 gram)

Amandelmelk (400ml)

Banaan (3 stuks)

Volkoren wrap (2 stuks)

Tomaat (6 stuks)

Komkommer (6 stuks)

Groene appel (12 stuks)

Kaneel

Snijbonen (300 gram)

Veldsla (twee handjes)

Magere kwark (1200 gram)

Kiwi (4 stuks)

Eieren (14 stuks)

Spinazie (550 gram)

Volkoren boterham (8 stuks)

Plakjes kipfilet (8 stuks)

Hüttenkäse (2 pakje)

Broccoli (400 gram)

Rijst (200 gram)

Studentenhaver (twee handjes)

Pindakaas

Bevroren spinazie (4 blokjes)

Bevroren rood fruit (twee handjes)

Avocado (1/2 stuk)

Lichtgewicht crackers (8 stuks)

Rookvlees of kipfilet plakjes (8 stuks)

Mueslibol (2 stuks)

Zoete aardappel (2 stuks)

Groente naar keuze (400 gram)

Verse basilicum

Mozzarella bol (2 stuks)

Pasta (200 gram)

Knoflook (10 teentjes)
Ui (4 stuks)
Kipfilet (200 gram)
Groene pesto (3 eetlepels)
Olijfolie (5 eetlepels)
Tartaar (200 gram)
Spruitjes (300 gram)
Tomatenpuree (4 blikjes)
Boter om de pan in te vetten
Rode ui (4 stuks)
Geroosterde piquillopepers (1 pot)
Cannellinibonen uit blik (800 gram)
Zwarte bonen uit blik (800 gram)
Gedroogde rode chilivlokken (1 theelepel)
Fijngehakte verse oregano of marjolein (2 eetlepels)
Groentebouillon (240 ml)
Limoensap (4 eetlepels)
Kokosolie (2 theelepels)
Courgette (2 stuks)
Gerookte kip (400 gram)
Bosui (2 stuks)
Cream cheese light (2 pakjes)
Cherrytomaatjes (2 handjes)
Sla naar keuze (600 gram)
Gekookte sperziebonen (200 gram)
Zwarte olijven (20-30 stuks)
Blikje tonijn (2 stuks)
Pot Vanille Proteïne Shake (10% korting op MKBMshop.com met de code GRAZIA)
Kip, witvis of vegaburger (300 gram)
Balsamico dressing
Peper
Zout