

Boodschappenlijst voor 2 weken:

Ei (18)

Groenten naar keuze (100 gr)

Hummus (150 gr)

Bleekselderij (4 stengels)

Groene appel (4 stuks)

Broccolirijst (200 gr)

Kipfilet of witvis (400 gr)

Haverhout (60 gr)

Banaan (1 stuk)

Water of ongezoete amandelmelk (400 ml)

Krieltjes op schil (200 gr)

Volkoren boterham (4 stuks)

Komkommer (3 stuks)

Zalm (200 gr)

Sperziebonen of haricots verts (300 gr)

Citroen (2 stuks)

Sinaasappel (2 stuks)

Champignons (10 stuks)

(Rode) ui (8½ stuks)

Biefstuk (200 gr)

Gedroogde kikkererwten (160 gr)

Rucola (100 gr)

Venkelknol (260 gr)

Extra vergine olijfolie (5½ el)

Walnoten (50 gr)

Ciderazijn (2 el)

Mosterd (1 tl)

Olijven zonder pit (80 gr)

Tijmblaadjes (1 tl)

Verse spinazie (800 gr)

Tempe (300 gr)

Courgette (3 stuks)

Rode paprika (1 stuk)
Knoflook (25 teentjes)
Olijfolie (7 el en 4 tl)
Sla naar keuze (400 gr)
Tomaten (15 stuks)
Bevroren spinazie (100 gr)
Bevroren avocado (40 gr)
Lichtgewicht cracker (4 stuks)
Pindakaas (60 gr)
Grapefruit (4 stuks)
Proteïne pannenkoek MKBM of recept van vorige week (8 stuks)
Pita (2 stuks)
Falafel (200 gr)
Magere yoghurt (500 ml)
Studentenhaver (4 handjes)
Magere kwark (4 el)
Bieslook (klein bosjes)
Oregano (2 tl)
Zoete aardappel (200 gr)
Witvis (250 gr)
Broccoli (300 gr)
Snoeptomaten (350 gr)
Zwarte bonen of kapucijners (200 gr)
Baby romaine sla (1/2 krop)
Komijnzaad (1 tl)
Pasta (200 gr)
Tomaten vers of uit blik (400)
Rode peper (1 stuk)
Italiaanse kruiden (2 tl)
MKBM vegan shake (660 gr)
Kaneel (voor de appel)
Roomboter (om de zalm te bakken)
Kipfilet of vega kipfilet (8 plakjes)

Huttenkase (60 gr)

Rozemarijn

Peper

Zout

Verse basilicum

Azijn balsamico