

Boodschappenlijst

week 4

Vers fruit en groente

- Spinazie 150 gram
- tomaat 150 gram
- koolmix 3 pakjes
- komkommer 1,5 st
- rode peper 3 st
- Roma salade 3 st

Vers fruit en groente

- paprika 2
- Rode ui 1
- limoen 1 st
- verse koriander 1 bos
- Wortel (geraspt)
- avocado 1 st

Vers fruit en groente

- Chinessekool 600 gram
- Rode ui 1
- limoen 1 st
- verse koriander 1 bos
- Bleekselderij 1 stngel
- avocado 1 st
- Munt vers

Vlees en Vis

- Kipfilet 300 gram
- kalkoenblokjes 150 gram
- kipfilet 300 gram
- Tiger prawns 270 gram

zuivel

- (plantaardige) melk
- (plantaardige) yoghurt
- ei 12 stuk
- feta 60 gram

Lang houdbaar

- Havermout 100 gr
- Chiazaad 60 0gr
- Pistache noten 1 bakje
- Pure chocolade 1 reep
- Sardine 3 blijes
- kapprtjes]
- Glasnoodles

Boodschappenlijst

week 4

Lang houdbaar

- Rijst
- Rijst vellen