

Boodschappenlijst: Als je vegetarisch bent gebruik dan de lijst vanaf pag 3.

Groenten

- Bloemkool: 2 stuks
- Roma sla: 60 gram
- Rucola: 85 gram (35 + 50)
- Cherry tomaatjes: 6 stuks
- Komkommer: 2,5 stuks (100 gram + 0,5 komkommer + 1 komkommer + 0,5 komkommer)
- Courgette: 2 stuks
- Rode paprika: 2,5 stuks (2 + 0,5)
- Groene paprika: 1 stuks (0,5 + 0,5)
- Paksoi: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Broccoli: 100 gram
- Winterpeen: 1 stuks
- Bleekselderij: 2 stengels
- Ui: 6,5 stuks (2 + 1 rode + 1 + 0,5 sjalot + 1 in ringen gesneden + 1 rode ui)
- Sjalot: 0,5 stuks
- Lente-ui: 1 bosje (witte gedeelte)
- Aubergines: 2 stuks
- Tomaten: 8 stuks (6 + 2)
- Kardemom zaden: 3
- Curry bladeren: 1 handje
- Kouseband: 100 gram
- (Spits)kool: 100 gram
- Tauge: 100 gram
- Soepgroente: 800 gram
-

Vlees & Vis

- Kipfilet: 485 gram (20 + 150 + 100 + 150 + 50)
- Achterham of kalkoenham: 20 gram
- Parmaham of runder rookvlees: 20 gram
- Gehakt: 500 gram
- Ansjovis filet: 1 stuks
- Tonijn in water: 0,5 blikje
- Kippenbouillonpoeder: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Kippenbouillonblokjes: 3 stuks
- Groentebouillonblokjes: 3 stuks
- 1 kilo karde kip
- Kalfs snitzel
- 124 gram roze garnalen

Zuivel

- Roquefort: 15 gram
- Pecorino: 10 gram, geraspt
- Kokosmelk: 50 ml
- Violife geraspte kaas: 30 gram
- Buffel mozzarella: 75 gram

Eieren

- 6

Kruiden & Specerijen

- Rozemarijn: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Tijn: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Knoflook: 6 teentjes (1 bol + 3 teentjes + 2 teentjes)
- Chilivlokken: optioneel
- Gember: 3 duimpjes (verse gember)
- Laos: 1 stuk
- Pimentkorrels: 20
- Peper: naar smaak
- Zout: naar smaak
- Kurkuma: 1 eetlepel
- Kaneelstokje: 1 stuks
- Kruidnagels: 3
- Tomatenpasta: 1 eetlepel
- Korianderpoeder: 1 eetlepel
- Komijnpoeder: 2 theelepels
- Chilipoeder: 2 theelepels
- Tamarindepasta: 1 theelepel
- Garam masala: 1 theelepel
- Verse koriander: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Jalapenos: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Verse basilicum: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Gedroogde basilicum: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Oregano: 1 snufje
- Xantham gum: 1 theelepel (optioneel)

Overige

- Tomato pulpa Heinz: 1 pakje
- Baking soda: 1 theelepel
- Limoensap: 2 stuks
- Sojasauzen: 3 eetlepels light soy sauce
- Tomatensap: 200 ml

Boodschappen voor de vegetarische deelnemers:

Groenten

- Bloemkool: 1 stuks
- Roma sla: 60 gram
- Rucola: 85 gram (35 + 50)
- Cherry tomaatjes: 6 stuks
- Komkommer: 2,5 stuks (100 gram + 0,5 komkommer + 1 komkommer + 0,5 komkommer)
- Courgette: 1 stuks
- Rode paprika: 2,5 stuks (2 + 0,5)
- Groene paprika: 1 stuks (0,5 + 0,5)
- Paksoi: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Broccoli: 100 gram
- Winterpeen: 1 stuks
- Bleekselderij: 2 stengels
- Ui: 6,5 stuks (2 + 1 rode + 1 + 0,5 sjalot + 1 in ringen gesneden + 1 rode ui)
- Sjalot: 0,5 stuks
- Lente-ui: 1 bosje (witte gedeelte)
- Aubergines: 2 stuks
- Tomaten: 8 stuks (6 + 2)
- Kardemom zaden: 3
- Curry bladeren: 1 handje
- Kouseband: 100 gram
- (Spits)kool: 100 gram
- Tauge: 100 gram
- Soepgroente: 800 gram

Vlees & Vis

- Kip stukjes ah huismerk
- 2 Verschillende plakjes vegetarische belegsoorten (onder 120 kcal per 100 gram)
- Garnalen: 125 gram
- Vegetarisch koolhydraatarm rul Gehakt vegetarische slager): 500 gram
- Vegetarische tonyn
- Groente boullion poeder
- Groentebouillonblokjes: 3 stuks
-

Zuivel

- Roquefort: 15 gram
- Pecorino: 10 gram, geraspt
- Kokosmelk: 50 ml
- Violife geraspte kaas: 30 gram
- Buffel mozzarella: 75 gram

Eieren

- Hardgekookt ei: 2 stuks
- Gekookt ei: 1 stuks
- Ei: 2,5 stuks (1 + 1,5)

Kruiden & Specerijen

- Rozemarijn: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Tijm: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Knoflook: 6 teentjes (1 bol + 3 teentjes + 2 teentjes)
- Chilivlokken: optioneel
- Gember: 3 duimpjes (verse gember)
- Laos: 1 stuk
- Pimentkorrels: 20
- Peper: naar smaak
- Zout: naar smaak
- Kurkuma: 1 eetlepel
- Kaneelstokje: 1 stuks
- Kruidnagels: 3
- Tomatenpasta: 1 eetlepel
- Korianderpoeder: 1 eetlepel
- Komijnpoeder: 2 theelepels
- Chilipoeder: 2 theelepels
- Tamarindepasta: 1 theelepel
- Garam masala: 1 theelepel
- Verse koriander: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Jalapenos: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Verse basilicum: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Gedroogde basilicum: hoeveelheid niet gespecificeerd
- Oregano: 1 snufje
- Xantham gum: 1 theelepel (optioneel)

Overige

- Tomato pulpa Heinz: 1 pakje
- Baking soda: 1 theelepel
- Limoensap: 2 stuks
- Sojasauzen: 3 eetlepels light soy sauce
- Tomatensap: 200 ml