

SHERIDA'S WORLD

Boodschappens lijst



Blz 1

Algemeen



Blz 2

Groente &
Fruit



Blz 3

Vis & Vlees



BLz
4

Overigen

Algemeen Boodschappen



Boodschappen doen: Vers, betaalbaar en bewust kiezen

Vers en gezond eten speelt een belangrijke rol in een evenwichtig voedingspatroon. Door bewust te kiezen voor verse groenten, fruit, vlees en vis, geniet je niet alleen van een rijkere smaak, maar profiteer je ook van de voordelen die het voor je gezondheid biedt. Verse producten bevatten vaak meer voedingsstoffen dan voorverpakte of bewerkte alternatieven. Daarom is het belangrijk om bij het boodschappen doen de nadruk te leggen op het kopen van zo vers mogelijke producten.

Hoewel de supermarkt een handige plek is om alles onder één dak te vinden, kan het prijsverschil met de markt aanzienlijk zijn. Op de markt zijn groenten en fruit vaak goedkoper, vooral wanneer je kiest voor seizoensgebonden producten. Ook kun je vlees en vis van hoge kwaliteit vinden voor lagere prijzen dan je in de supermarkt zou betalen. Door lokale markten te bezoeken, steun je bovendien vaak kleine ondernemers en krijg je de kans om direct met hen te overleggen over de herkomst en versheid van hun producten.

Een slimme manier om geld te besparen, is om van tevoren prijzen te vergelijken. Door online te checken wat de gemiddelde prijzen zijn of eens te informeren bij verschillende marktkramen en supermarkten, kun je een weloverwogen keuze maken. Dit helpt om impulsaankopen te voorkomen en zorgt ervoor dat je alleen koopt wat je nodig hebt, tegen de beste prijs.

Plan je maaltijden vooruit op basis van de beschikbare aanbiedingen en seizoensgebonden producten. Op deze manier verminder je niet alleen voedselverspilling, maar houd je ook grip op je uitgaven. Een goede planning zorgt ervoor dat je met een doel naar de markt of winkel gaat en je niet verleid wordt om meer te kopen dan nodig is.

Plan je maaltijden vooruit op basis van de beschikbare aanbiedingen en seizoensgebonden producten. Op deze manier verminder je niet alleen voedselverspilling, maar houd je ook grip op je uitgaven. Een goede planning zorgt ervoor dat je met een doel naar de markt of winkel gaat en je niet verleid wordt om meer te kopen dan nodig is.

GROENTE EN FRUIT

WEEK 1

Druiven	250 gram
Granny Smith Appel	3 stuks
Mager beleg (alleen als je niet meer hebt)	150 gram
Roma Sla	1 pak
Paprika mix	2 pakken
Rucola	1 pak
Cherry tomaten	1 doosje
Courgette	1 a 2 stuks
Tomaten	6
Ui	5
Winterpeen	1
Fijne soepgroente	800 gram
Bleekselderij	1
Bos of lente ui	1
(wilde) Spinazie	400 gram
Komkommer	2
Rode ui	1
Paksoy	1
Broccoli	800 gram
Aubergine	2

VIS, VLEES EN ZUIVEL

WEEK 1

Harde of soepkip	1 kilo
Surimistick	1 pakje
Eieren	2
Extra mager gehakt	500 gram
Anjsovis filet (blikje)	1
Kipfilet	300 gram
Kalfshaas, schnitzel of oester	125 gram

OVERIGEN

WEEK 1

Wasa Volkoren	1 kilo
Soepstengels	1
kappertjes	1
mayolijn	1
Baking soda	1
Xantham gum	1
Gember	1
Verse knoflook	1
citroengras	1
Laos	1
Boullion blokjes kip of groente	1
madam Jeannette	1
Pimentkorrels	1
cardmemom zaden	1
curry bladeren	1
kaneel stokje	1
kruidnagels	1
Tomaten pasta	1

OVERIGEN

WEEK 1

Tomaten pasta	1 kilo
korianderpoeder	1
komijnpoeder	1
chilipoeder	1
tamarinde pasta	1
garam masala	1
kokosmelk	100 ml
Huten kase	200 gram
kalkoen spek	1

Nice to Have's

Keuken



Pan met Antiaanbaklaag

- Beschrijving: Een pan met een coating die voorkomt dat voedsel blijft kleven tijdens het koken. Hierdoor kun je met minder of geen olie koken.
- Gebruik: Ideaal voor het bereiden van eieren, pannenkoeken, mager vlees en groenten. De pan maakt het mogelijk om op lagere temperaturen te koken zonder dat voedsel aanbrandt.
- Voordelen voor de Challenge: Je kunt gezonder koken met minder vet, wat helpt bij het verminderen van calorieën in de maaltijden. Bovendien is het makkelijker schoon te maken, wat het koken minder tijdrovend maakt.

Bewaarbakjes

- Beschrijving: Glas of roestvrij staal. Ze zijn vaak luchtdicht en geschikt voor de vriezer en magnetron.
- Gebruik: Perfect voor het bewaren van restjes, het voorbereiden van maaltijden voor de week (meal prepping), of het meenemen van lunch en snacks.
- Voordelen voor de Challenge: Maaltijdvoorbereiding zorgt ervoor dat je altijd gezonde opties bij de hand hebt, wat helpt om impulsieve en minder gezonde keuzes te vermijden. Het helpt ook bij het plannen en bijhouden van portiegroottes.

Spiraalsnijder

- Beschrijving: Een handig apparaat dat groenten zoals courgette, wortel of zoete aardappel in lange, dunne spiralen snijdt, vergelijkbaar met pasta.
- Gebruik: Geschikt voor het maken van groentenoedels als vervanger voor pasta, of als decoratie en structuur in salades.
- Voordelen voor de Challenge: Een geweldige manier om meer groenten aan je maaltijden toe te voegen en koolhydraatrijke ingrediënten te vervangen door gezonde, caloriearme alternatieven.

Stoom mandje of pan

- Beschrijving: Een mandje of pan waarin je groenten, vis, vlees of zelfs rijst kunt stomen met behulp van stoom.
- Gebruik: Geschikt voor het snel en gezond bereiden van groenten, vis en mager vlees zonder vet toe te voegen.
- Voordelen voor de Challenge: Stomen behoudt meer voedingsstoffen en smaak, en vermindert de noodzaak voor extra oliën of sauzen, waardoor het een ideale kookmethode is voor een caloriearm dieet.

Mandoline

- Beschrijving: Een keukenhulpmiddel waarmee je snel en gemakkelijk groenten en fruit in dunne plakjes kunt snijden.
- Gebruik: Geschikt voor het maken van salades, het bereiden van aardappelschijfjes, het snijden van kool voor coleslaw en meer.
- Voordelen voor de Challenge: Maakt het makkelijker om grote hoeveelheden groenten snel te snijden, wat handig is voor het voorbereiden van salades en bigerechten.

Nice to Have's

Keuken



Saladespinner

- **Beschrijving:** Een apparaat met een mandje en een zwengelmecanisme om gewassen sla en groenten te drogen.
- **Gebruik:** Ideaal voor het snel drogen van sla, kruiden en andere bladgroenten na het wassen.
- **Voordelen voor de Challenge:** Helpt bij het bereiden van verse, knapperige salades zonder overtollig water, wat handig is voor het behouden van de smaak en textuur van je gezonde maaltijden.

Citruspers

- **Beschrijving:** Een handmatige of elektrische pers voor het uitpersen van citrusvruchten zoals sinaasappels, citroenen en limoenen.
- **Gebruik:** Voor het maken van vers vruchtensap, het toevoegen van citrus aan dressings, marinades of het op smaak brengen van gerechten.
- **Voordelen voor de Challenge:** Vers citrussap kan een gezonde vervanging zijn voor suikerrijke dressings en sauzen, en voegt een frisse smaak toe zonder extra calorieën.

Electrische apparaten

Keuken



Air-fryer

- **Beschrijving:** Een airfryer gebruikt hete lucht om voedsel te bakken, waardoor je kunt genieten van knapperige, gefrituurde gerechten zonder grote hoeveelheden olie te gebruiken.
- **Gebruik:** Geschikt voor het maken van krokante aardappelpartjes, groenten, vis en zelfs vlees. Je kunt er ook snacks zoals falafel, groentenburgers en kippenvleugels in bereiden.

Staafmixer

- **Beschrijving:** Een staafmixer is een handzaam apparaat dat gebruikt wordt om ingrediënten te puren, mengen of op te kloppen. Het komt vaak met verschillende opzetstukken voor verschillende taken.
- **Gebruik:** Handig voor het maken van soepen, sauzen, smoothies en puree. Je kunt er ook gezonde dips zoals hummus of guacamole mee bereiden.
- **Voordelen voor de Challenge:** Door zelfgemaakte soepen en smoothies te maken, kun je de controle houden over de ingrediënten en zo gezondere keuzes maken zonder toegevoegde suikers of conserveermiddelen.

Keukenmachine

- **Beschrijving:** Een staafmixer is een handzaam apparaat dat gebruikt wordt om ingrediënten te puren, mengen of op te kloppen. Het komt vaak met verschillende opzetstukken voor verschillende taken.
- **Gebruik:** Handig voor het maken van soepen, sauzen, smoothies en puree. Je kunt er ook geBeschrijving: Een multifunctioneel apparaat dat kan hakken, snijden, raspn, mengen en soms zelfs kneden. Het heeft verschillende opzetstukken en functies, afhankelijk van het model.
- **Gebruik:** Geschikt voor het hakken van groenten, het maken van deeg, het bereiden van salades, en het mengen van ingrediënten voor bijvoorbeeld energierepen of dips.
- **Voordelen voor de Challenge:** Het versnelt de voorbereiding van maaltijden, waardoor het makkelijker wordt om gezonde ingrediënten snel te verwerken en te gebruiken in maaltijden, snacks of salades.
- **zonde dips zoals hummus of guacamole mee bereiden.**
- **Voordelen voor de Challenge:** Door zelfgemaakte soepen en smoothies te maken, kun je de controle houden over de ingrediënten en zo gezondere keuzes maken zonder toegevoegde suikers of conserveermiddelen.

Handmixer

- **Beschrijving:** Een elektrisch apparaat met twee of meer kloppers dat gebruikt wordt om ingrediënten te mengen, op te kloppen of te kneden.
- **Gebruik:** Handig voor het kloppen van eiwitten, het maken van beslag voor pannenkoeken of wafels, en voor lichte deegsoorten zoals muffins of cake.
- **Voordelen voor de Challenge:** Zelf koken en bakken geeft je volledige controle over de ingrediënten, wat helpt om suikers en ongezonde vetten te verminderen in bijvoorbeeld gezonde pannenkoeken of eiwitrijke baksels.

Electrische apparaten

Keuken



Blender

- **Beschrijving:** Een apparaat met messen aan de onderkant van een kan, geschikt voor het mixen en pureren van vloeibare en semi-vloeibare ingrediënten.
- **Gebruik:** Ideaal voor het maken van smoothies, gezonde shakes, soepen, sauzen en zelfs het malen van noten of zaden.
- **Voordelen voor de Challenge:** Maakt het gemakkelijk om snel voedzame smoothies en soepen te bereiden, waardoor het eenvoudiger wordt om meer fruit, groenten en vezels in je dieet op te nemen.

Slowcooker

- **Beschrijving:** Een elektrisch apparaat dat op lage temperatuur kookt over een langere periode. Je doet de ingrediënten erin, stelt de tijd in en laat het langzaam garen.
- **Gebruik:** Perfect voor het bereiden van stoofpotten, soepen, peulvruchten en malse stukken vlees. Ook geschikt voor havermout of gezonde eenpansgerechten.
- **Voordelen voor de Challenge:** Door het langzame kookproces behoud je meer voedingsstoffen en kun je magere eiwitten, groenten en peulvruchten eenvoudig en smaakvol bereiden zonder toegevoegde vetten.

Digitale Vleesthermometer

- **Beschrijving:** Een thermometer die de kerntemperatuur van vlees, vis of gevogelte meet.
- **Gebruik:** Zorgt ervoor dat je vlees en vis op de juiste temperatuur worden bereid, zonder dat ze te droog of ondergekookt worden.
- **Voordelen voor de Challenge:** Zorgt ervoor dat je mager vlees op een gezonde manier kunt bereiden zonder overmatig gebruik van vet, en voorkomt dat je afhankelijk bent van zwaar bewerkte vleessoorten.