

SHERIDA'S WORLD

# Boodschappen 3 lijst



Algemeen

Blz 2

Groente &  
Fruit



Blz 3  
& 4



Vis & Vlees

Blz 5

Overigen



BLz  
6

# 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 impuusaankopen 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.

# GROENTE

## WEEK 3

---

Wortel julienne (zoveel als je wilt)
1 paksoi (groene gedeelte)
1-2 shii-take paddenstoelen
1 krop ijsbergsla
1 komkommer
1 bos lente ui
1 theelepel verse gember (gehakt)
2 tenen knoflook
1 aubergine
4 courgette
2 rode paprika's
2 rode uien
1 bosje verse basilicum
1 handje verse peterselie
3 middelgrote wortels
1 citroen
1 tomaat
1 koolrabi
3 courgettes
1 bosui (groen gedeelte)

# FRUIT

## WEEK 3

---

<b>FRUIT</b>	
2 Granny Smith appels	
1 Galia meloen	
200g rode druiven	
200g witte druiven	

# VLEES VIS EN EIERN

## WEEK 3

---

175 gram garnalen
100 gram tonijn steak of tonijn in blik
100 gram surimi krab
1 kilo kalkoenvlees
500 gram kipgehakt
75 gram mager gehakt (kip of rund)
400 gram extra mager rundergehakt
200 gram kipfilet
75 gram silken tofu
4 eieren
Proteïne naar keuze voor soup in a jar (100 gram)

# OVERIGEN

## WEEK 3

---

soy sauce light
Chinese kookwijn
gochujang pasta
50 gram enoki
doubanjiang
kippenbouillon
Szechean peperkorrels
Zoetstof
Ve-tsin
sumac poeder
1 blik tomaten passata (400 gram)
1 blik tomaten
1 eetlepel zalmeitjes (tobiko)
1 theelepel mierikswortel
100 gram wakame
kewpie mayonaise
Sap van een citroen
Siracha
worcestershire sauce
ras al hanout
komijnpoeder
paprikapoeder
100 gram beancurd sheet
liter kippenbouillon
Xantaam gum