

SHERIDA'S WORLD

# Boodschappen 4 lijst



Blz 2

Algemeen

Groente &  
Fruit



Blz 3  
& 4



Blz 5

Vis & Vlees

Zuivel &  
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

---

3	courgette	
17	eieren	
1	gele paprika	
2	Rode paprika	
1	gele paprika	
1	groene paprika	paprika
1	grote knolselderij	knolselderij
1	velles tomaat	
1	bloemkool	
1	kleine ui,	
2	krop ijsbergsla	ijsbergsla
1	rode peper	peper
2	bol knoflook	knoflook
3	ui	
1	kleine ui	ui,
bosje	verse peterselie	peterselie,
150	gram	enoki paddestolen
bos	Bosui	
2	limoen	
zakje	rauwkost	
250- 400 gram	Champignons	

# FRUIT

## WEEK 3

---

<b>FRUIT</b>	
Bepaal zelf je fruit maak gebruik van de toegestane groente en fruit lijst	

# VLEES VIS EN EIERN

## WEEK 3

---

1	blikje	tonijn
100	gram	gerookte kipfilet
200	gram	garnalen
600	gram	mager gehakt
375	gram	sardines
150	gram	biefstuk

# ZUIVEL

## WEEK 3

---

30	gram	mozzarella
60	gram	pecorino,
50	gram	geraspte (vegan) kaas
25	gram	feta
60	gram	(vegan) cheddar

# OVERIGE

## WEEK 3

---

1	pot	augurken plakjes
3	blikjes	tomaten puree
1		Balsamico azijn
1	pakje	tomaten passata