

Boodschappenlijst

week 3

Vers fruit en groente

- ui 1 stuk
- Selderij 1 stuk
- wortel 1 stuk
- Komkommer
- Kouseband 150 gram

Vers fruit en groente

- rode ui 1
- Paprika rood 1 stuk
- Paprika mix 450 gram
- Verse peterselie
- Rood fruit 300 gram

Vers fruit en groente

- Spinazie 150 gram
- Cherry tomaat 300 gram
- Citroen 2 stuks
- Italiaanse kruiden
- Aubergine 600 gram

Vlees en Vis

- Kipfilet 300 gram
- Chipolata of merquez 3 stuks 70 gram per stuk
- Runder rookvlees beleg
-

zuivel

- Feta 200 gram
- Mozzarella 150 gram
- Pecorin of parmezaan 30 gr
- (plantaardige) Yoghurt 650 gram
-

Lang houdbaar

- Farfalle 225 gram
- Passata 400 gram
- Volkoren wrap
- Picalilly
- Quinoa 150 gram
- Rijstwafel

Boodschappenlijst

week 3

Lang houdbaar

- Mini snickers of mars
- Chiazaad 90 gram
- cacao poeder
- Espresso (3 shots)
- Maple syrop