

Boodschappenlijst

week 2

Vers fruit en groente

- Citroen gras 2
- Groene paprika 2 stuks
- Rode paprika 2 stuks
- Gele paprika 2 stuks
- Koriander
- limoenblad

Vers fruit en groente

- Zoete aardappel 450 gram
- tomaten 3
- Komkommer gram
- ui 2 stuks
- Ijsbergsla 300 gram

Vers fruit en groente

- Enoki 90 gram
- bosui
- gejullieerde wortel 150 gram
- Paksoy 150 gram
-
-

Vlees en Vis

- Kipfilet 375 gram
- Wings 9 stuks
- Tonijn in blik op water 3 stuks
- Fish of tofu balls (in de vriezer bij aziatische supermarkt)

zuivel

- Ei 1
- Alpro yoghurt
- Cacao
- Espresso
- Maple syrup

Lang houdbaar

- zoetstof
- Augurk blokjes
- Miso pasta
- Siracha saus
- Rijstnoodles
- Sesam olie 120 gram

Boodschappenlijst

week 2

Lang houdbaar

- eiwit pannenkoek poeder
150 gram
- Alpro 360 ml
- bakpoeder in zakjes
- Chia zaad
- Rijst 150 gram
- kokosmelk light