

BOODSCHAPPENLIJST

MAGER VLEES, VIS

kipfilet
eieren - eiwitten
heilbot
ham (mager)
biefstuk (mager)
zalm
zeebaars
garnalen
kalkoen
kalfsvlees

GROENTEN

artisjokharten
asperge
paprika
zwarte olijven
broccoli
spruitjes
bieslook
aubergine
venkel
knoflook
sperziebonen

palmharten
prei
champignons
rode uien
pompoen
spinazie
tomaten
courgette

FRUIT

appelen
abrikoos
blauwe bessen
kersen
grapefruit
kiwi
limoen
sinaasappelen
peer
ananas
framboos
aardbei

ZUIVELPRODUCTEN

vetvrije roomkaas
vetvrije Griekse yoghurt
geitenkaas

hüttenkäse
magere melk
mozzarella, deels taptemelk
Parmezaanse kaas
ricotta, deels taptemelk
magere kaasstengels
magere yoghurt

(KOEL)KAST VOORRADEN

amandelen
verse basilicum
laurierblad gedroogd
chilipoeder
kaneelpoeder
tijm gemalen
chocolade ongezoet
vanillestokjes
groentebouillon
Wasa vezelcrackers
wei eiwit
witte en rode wijn
hummus
olijfolie
olijfoliespray
macadamianoten
majoraan (marjolein)
paprikapoeder
peterselie
pindakaas vetarm

pepers

appelstroop ongezoet

ingemaakte vruchten, suikervrij