

GA VOOR KLEUR

WEEKMENU

15 T/M 21 JUNI

BOODSCHAPPENLIJST

- 5 tomaten
- 250 gram cherrytomaten
- 4 gele paprika's
- 2 komkommers
- 2 bosjes radijsjes
- 1 kilo broccoli (in roosjes)
- 1 krop andijvie
- 150 gram gemengde sla naar keuze
- 200 gram spinazie
- 1 rauw rood bietje
- 4 maiskolven
- 3 avocado's
- 800 gram witlof
- 200 gram witte asperges
- 4 grote zoete aardappels (of een kilo kleine)
- 1 kilo aardappelen
- 500 gram krieltjes
- 7 lente-uitjes
- 1 rode ui
- 1 ui
- 3 sjalotjes
- 5 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 limoen
- 1 appel
- 7 gram verse basilicum
- 30 gram verse krulpeterselie
- 15 gram verse koriander
- 15 gram verse dille
- 900 gram kipfilet
- 200 gram gerookte zalm
- 200 gram makreelflets (2 stuks)
- 4 eetlepels Griekse yoghurt 0 %
- 2 eetlepels yogonaise
- 225 gram ricotta
- 60 gram Grana Padano 32+ kaas
- 50 gram geraspte kaas 30 +
- 80 gram zachte geitenkaas
- 100 milliliter halfvolle melk
- 200 gram bloemkoolrijst
- 4 volkoren pita's
- 350 gram volkoren penne
- 6 volkoren tortilla's
- 4 volkoren boterhammen
- 500 gram zwarte bonen 0%, zonder zout
- 120 gram pijnboompitjes
- 750 milliliter groentebouillon, zoutarm
- 1 eetlepel shoarmakruiden, zonder toegevoegd zout
- Optioneel: handje nootjes ("Maaltijdsalade andijvie" van Simone's Kitchen)
- Optioneel: chilivlokken ("Volkoren wraps met bonensalade en mais" van Francesc Kookt)
- Optioneel: groene jalapeño ("Gevulde zoete aardappel" van Gezonde Dutchies)
- 1 eetlepel honing
- 2 theelepels fijne mosterd
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 130 milliliter olijfolie
- Zwarte peper



per week voor 4 personen