



# **Boodschappenlijst week 1**

## **Back 2 Basic Food**

WEEK 1 : Volwaardig en plantaardig ontbijten voor 1 persoon

Probeer waar mogelijk:

- zoveel mogelijk lokaal te kopen. Zowel de winkel als het product.
- Geef de voorkeur aan bio
- Koop liefst ongepelde, ongezouten noten
- Kijk eerst je eigen voorraadkast na.  
Waarschijnlijk heb je al bepaalde kruiden of andere producten in huis.
- Heb je brood over? Bewaar het dan in kleine porties in de diepvries. Zo hoef je niets weg te gooien.
- Check het etiket op bewaarmiddelen, kleurstoffen, etc
- Verse groenten en fruit kan je zoveel kopen als je wil
- Probeer de rest van je standaardmenu voor deze week wat af te stemmen op de groenten en fruit die je koopt voor je ontbijt en tussendoortjes. Zet bijvoorbeeld bloemkool en worteltjes op je menu deze week.

- Plantaardige melk, kies er 2 uit en ontdek
  - Rijstmelk (zoete smaak)
  - Sojamelk
  - Kokosmelk (beetje tropisch)
  - Amandelmelk
  - Havermelk (meest neutrale smaak)
- Meel
- Bakpoeder
- Havermout (grote verpakking)
- Chiazaad (of gebroken lijnzaad , dat is goedkoper)
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- 50 gr gemengde noten (of maak zelf een mengeling met walnoten, hazelnoten, pistachenoten, amandelnoten, pecannoten, ...)
- Kaneel
- Appel
- Peer
- Kiwi
- 2 rijpe bananen
- Wortelen
- 6 à 10 blaadjes sla
- 1 tomaat
- 6 sneden volkoren brood
- Klein blikje witte bonen
- Hummus OF
  - Blik of bokaal kikkererwten
  - Citroen
  - Tahin (= sesampasta)
  - Komijnpoeder

Smakelijk !

Barbara Roelants