



Boodschappenlijst week 2

Back 2 Basic Food

WEEK 2 : Volwaardig en plantaardig voor 1 persoon: ontbijten en lunchen

Probeer waar mogelijk:

- zoveel mogelijk lokaal te kopen. Zowel de winkel als het product.
- Geef de voorkeur aan bio
- Koop liefst ongepelde noten
- 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, lunch en tussendoortjes.
- Bekijk thuis eerst of je deze week nog toekomt met wat je vorige week gekocht hebt.
- Kijk ook na of je in je kruidenkast volgende zaken hebt staan:
 - Olijfolie
 - Peper & zout
 - Groentenbouillon. Blokjes of losse poeder van bvb "De Hobbit" (Colruyt & Bioplanet)
 - Kaneel
 - Komijnpoeder
 - Korianderpoeder
 - Laurier
 - Kurkuma
 - Mosterd
 - Wittewijnazijn

Veel winkelplezier !

Barbara

- Plantaardige melk, kies er 2 andere uit en ontdek
 - Rijstmelk (zoete smaak)
 - Sojamelk
 - Kokosmelk (beetje tropisch)
 - Amandelmelk
 - Havermelk (meest neutrale smaak)
- Plantaardige yoghurt (sojayoghurt met of zonder extra smaakje)
- 200 gr gedroogde abrikozen
- Chiazaad
- Volkoren wrap
- Tahin (= sesampasta), tenzij je dat vorige week al gekocht hebt
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- Cashewnoten
- Pistachenoten
- 400 gr notenmengeling, tenzij je nog genoeg hebt van vorige week.
- Havermout
- Kokosmelk
- Agavesiroop of ahornsiroop
- Bokaal kleine augurkjes
- 2 Blikken of bokalen kikkererwten
- Klein blikje witte bonen
- Blik gepelde tomaten (400 gr)
- Tomatenpuree
- 200 gr gedroogde rode linzen
- 450 gr groene of blonde linzen. Gedroogd of uit blik
- Fruit:
 - Appel, banaan, mandarijn, druiven,
 - 1 rijpe peer
 - 1 sinaasappel
 - 2 citroenen
 - 1 limoen
 - Blauwe bessen (diepvries)
- Groenten:
 - 6 à 10 blaadjes sla
 - 5 tomaten
 - 1 avocado (of guacamole)
 - 170 gr aardappelen, rode vastkokende
 - 2 Aardappelen, bloemig
 - 5 Witte ajuinen
 - 2 Rode ajuinen
 - 1 rode paprika
 - 1 courgette
 - Rode biet (vacuüm voorverpakt)
 - Eventueel bakje waterkers of zaadkiemen
- Verse kruiden:
 - Rozemarijn
 - Munt
 - Platte peterselie
 - Kurkumawortel (of kruidenpotje)
 - Koriander
 - Dille
 - Bieslook
- 3 sneden volkoren brood
- Hummus, tenzij je vorige week gemaakt hebt en er nog over is