



Boodschappenlijst week 3

Back 2 Basic Food

WEEK 3 : Volwaardig en plantaardig voor 2 persoon: ontbijten, lunchen én avondeten.

Opgelet: deze keer is de **boodschappenlijst voor 2 personen** opgemaakt !!!

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. Lees vooraf de recepten goed door.
- *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
 - Neutraal smakende olie (zonnebloem-, koolzaad of maïsolie)
 - Peper & zout
 - Groentenbouillon. Blokjes of losse poeder van "De Hobbit" (Colruyt & Bioplanet)
 - Komijnpoeder
 - Korianderpoeder
 - Paprikapoeder
 - Lookpoeder
 - uipoeder
 - Tijm
 - Laurier
 - Kurkuma
 - Mosterd
 - Wittewijnazijn
 - Bakpoeder
 - Meel

Veel winkelplezier !

Deze boodschappenlijst is heel gevarieerd, om je de kans te geven om met zoveel mogelijk verschillende soorten en types gerechten kennis te maken. Eens je meer en meer volwaardig en plantaardig eet, ga je merken dat je lijst steeds kleiner wordt en je enkel nog in de fruit-, groenten- en noten/granen afdeling moet passeren.

Alvast bedankt om mij te laten weten, mocht ik toch iets vergeten zijn.

- 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)
- Ongezoete pindakaas
- 4 sneden volkoren brood
- 2 dikke sneden volkoren roggebrood (of ander volkoren brood)
- Sojasaus
- 2 dl sojaroom
- Volkoren wrap
- 150 gr sobanoedels
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- 400 gr Cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 50 gr hazelnoten
- 100 gr pecannoten
- 35 gr pijnboompitten
- notenmengeling, tenzij je nog genoeg hebt van vorige week.
- Kappertjes
- Edelgistvlokken (biowinkel, Bioplanet of AH)
- Havermout
- Dikke Kokosroom
- Agavesiroop of ahornsiroop
- 3 Blikken of bokalen kikkererwten
- 250 gr Tofu
- Tomatenconcentraat
- Klein blikje maïs
- 500 gr zwarte, ontpitte olijven
- 200 gr volkoren penne
- 100 gr volkoren gierst of tarwekorrels (biowinkel)
- 150 gr volkoren rijst
- 100 gr Quinoa
- 100 gr volkoren bulgur
- 200 gr gedroogde rode linzen

- Fruit:
 - Appel, peer, banaan, druiven, voor ontbijt en tussendoortjes. varieer naar keuze
 - 4 rode appels
 - 2 sinaasappels
 - 1 mandarijn
 - 2 citroen (onbehandeld)
 - 1 limoen
 - Bessen naar keuze (diepvries)
 - Eventueel granaatappel of bakje granaatappelpitjes
- Groenten:
 - 0,5 kg minestronegroenten gesneden (vers of diepvries)
 - 3 venkelknollen
 - 250 gr verse spinazie
 - Bakje veldsla (opgelet, is pas voor zondag)
 - 50 gr rucola
 - 1 prei
 - 100 gr groene asperges
 - 100 gr witte asperges
 - Witte selder (2 stengels + extra als tussendoortje)
 - 6 wortelen
 - 1 pastinaak
 - 3 courgette
 - 2 hele grote portobello's (soort champignon)
 - Kleine spitskool
 - 100 gr sojascheuten
 - 9 tomaten
 - 3 avocado (of 1 avocado + guacamole)
 - 1 komkommer (ong 50 gr voor 2p, rest is als tussendoortje)
 - 800 gr aardappelen, bloemig
 - 2 grote zoete aardappelen
 - 5-tal kleine vastkokende aardappelen
 - 150 gr krieltjes (of extra vastkokende aardappelen)
 - 2 Witte ajuinen
 - 3 Rode ajuinen
 - 1 Lente ui
 - 5 rode paprika
 - 1 gele paprika
 - 3 Broccoli
 - 2 bloemkolen
 - 750 gr (bos)champignons
 - 100 gr diepvrieserwtjes
- Verse kruiden:
 - Eventueel munt
 - Platte peterselie
 - Kurkumawortel (of kruidenpotje)
 - Koriander
 - Dragon
 - Gemberwortel
 - 3 knollen knoflook