

# Boodschappenlijst

---

## Groente en fruit

- ... appel
- ... banaan
- ... bleekselderij
- ... bosui
- ... champignons
- ... cherrytomaten
- ... courgette
- ... druiven
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (woensdag)
- ... groente naar keuze (vrijdag)
- ... groente naar keuze (zaterdag)
- ... groente voor rauwkost
- ... kastanjechampignons
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... komkommer
- ... mangostukjes
- ... paprika
- ... peer
- ... rode ui
- ... rucola
- ... sinaasappel
- ... spinazie
- ... tomaat
- ... tomaten
- ... tuinerwtten
- ... ui
- ... winterpeen
- ... wokgroente naar keuze (donderdag)

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappels (voor puree)
- ... krieltjes
- ... macaroni
- ... risottorijst
- ... woknoedels

## Vlees en vis

- ... achterham
- ... half-om-half gehakt
- ... hamblokjes
- ... kabeljauw
- ... kipfilet (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... ongepaneerde schnitzel

## Zuivel

- ... ei
- ... geraspte kaas
- ... Griekse yoghurt
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... kookroom
- ... magere yoghurt
- ... mozzarella
- ... Parmezaanse kaas
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... havermout
- ... havervlokken
- ... rijstwafels
- ... toastjes
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... appelstroop
- ... basilicumblaadjes
- ... bladerdeeg
- ... bloem
- ... citroensap
- ... cranberries
- ... drankje naar keuze
- ... dressing voor rauwkostsalade
- ... eiersalade
- ... groene pesto
- ... groentebouillonblokjes
- ... groentespread
- ... hazelnoten
- ... honing
- ... Italiaanse kruiden
- ... jam
- ... jus
- ... ketjap manis
- ... kippenbouillonblokjes
- ... kokosrasp
- ... mosterd
- ... notenreep
- ... paneermeel
- ... peterselie
- ... pindacrunchkoekjes
- ... pindakaas
- ... pistachenoten
- ... pompoenpitten
- ... pure chocola
- ... rozijnen
- ... sambal oelek
- ... sesamzaad
- ... tomatenpuree
- ... verse dille
- ... walnoten
- ... woksous naar keuze (donderdag)
- ... zongedroogde tomaten

# Boodschappenlijst

WEEK 2

## Groente en fruit

- ... appel
- ... banaan
- ... blauwe bessen
- ... courgette
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (zaterdag)
- ... groente voor rauwkost
- ... ijsbergsla
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... komkommer
- ... limoen
- ... mangostukjes
- ... Mexicaanse roerbakgroente
- ... nasigroente
- ... paksoi
- ... peer
- ... puntpaprika
- ... rode bieten
- ... rode ui
- ... rucola
- ... sinaasappel
- ... sla naar keuze (donderdag)
- ... tomaat
- ... ui
- ... wokgroente naar keuze (zondag)

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappels (voor puree)
- ... aardappelschijfjes
- ... rijstnoedels
- ... zilvervliesrijst

## Vlees en vis

- ... biefstuk
- ... gerookte kip
- ... gerookte kip (plakken)
- ... kip- of varkensvlees (vrijdag)
- ... mager rundergehakt
- ... magere vleeswaren
- ... ossenworst
- ... rauwe ham
- ... runderchipolata
- ... runderreepjes
- ... tonijn
- ... varkenshaas

## Zuivel

- ... crème fraîche
- ... ei
- ... feta
- ... geraspte kaas
- ... Griekse yoghurt
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... karnemelk
- ... magere kwark
- ... Parmezaanse kaas
- ... smeerkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... haverhout
- ... rijstwafel
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... amandelen
- ... Amsterdamse uitjes
- ... appelstroop
- ... augurken
- ... bakpoeder
- ... bieslook
- ... bloem
- ... chilisaus
- ... drankje naar keuze
- ... fritessaus
- ... gedroogde abrikozen
- ... groene pesto
- ... groentespread
- ... honing-mosterdsaus
- ... jam
- ... jus
- ... kerriesaus
- ... ketjap manis
- ... kruidenmix (nasi)
- ... Mexicaanse kruiden
- ... olijven
- ... pijnboompitten
- ... pindacrunchkoekjes
- ... pindakaas
- ... rozijnen
- ... sesamzaad
- ... sojasaus
- ... suiker
- ... tortilla chips
- ... tzatziki
- ... vanillesuiker
- ... woksau naar keuze (zondag)
- ... wraps
- ... zonnebloemolie

# Boodschappenlijst

---

## Groente en fruit

- ... aardbeien
- ... appel
- ... banaan
- ... bosui
- ... broccoli
- ... champignons
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (maandag)
- ... groente naar keuze (dinsdag)
- ... groente naar keuze (vrijdag)
- ... groente naar keuze (zondag)
- ... groente voor rauwkost
- ... ijsbergsla
- ... kiwi
- ... komkommer
- ... limoen
- ... Oosterse wokgroente
- ... paprika
- ... peer
- ... rode ui
- ... rucola
- ... taugé
- ... tomaat

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappels (voor puree)
- ... couscous
- ... krieltjes
- ... roodschillige aardappels
- ... spaghetti
- ... tagliatelle
- ... zilvervliesrijst

## Vlees en vis

- ... achterham
- ... boterhamworst
- ... filetlapjes
- ... gerookte kip
- ... hamblokjes
- ... kipfilet (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... ontbijtspek (ronde plakken)
- ... pangasiusfilet
- ... rosbief (beleg)
- ... rundertartaar
- ... varkenshaas

## Zuivel

- ... ei
- ... geraspte kaas
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... kokosmelk
- ... kookroom light
- ... magere kwark
- ... magere yoghurt
- ... Parmezaanse kaas
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... zachte geitenkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... haverhout
- ... rijstwafels
- ... rozijnenbrood
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... amandelen
- ... appelstroop
- ... augurken
- ... basilicum
- ... bieslook
- ... champignonsaus
- ... citroensap
- ... drankje naar keuze
- ... dressing voor rauwkostsalade
- ... elitehaver
- ... fritessaus
- ... gedroogde abrikozen
- ... gedroogde cranberries
- ... gedroogde dadels
- ... grissini
- ... groene currypasta
- ... groentebouillonblokje
- ... groentespread
- ... honing
- ... hummus
- ... Italiaanse kruiden
- ... jam
- ... jus
- ... jus d'orange
- ... kaneel
- ... kerriepoeder
- ... mosterd
- ... pijnboompitten
- ... pindakaas
- ... rozijnen
- ... sesamzaad
- ... vissaus
- ... walnoten
- ... zongedroogde tomaat

# Boodschappenlijst

WEEK 4

## Groente en fruit

- ... aardbeien
- ... appel
- ... aubergine
- ... banaan
- ... blauwe bessen
- ... bleekselderij
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... gember
- ... groente naar keuze (dinsdag)
- ... groente naar keuze (vrijdag)
- ... groente naar keuze (zaterdag)
- ... groente voor rauwkost
- ... ijsbergsla
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... komkommer
- ... munt
- ... paprika
- ... peer
- ... rucola
- ... Spaanse peper
- ... tomaat
- ... ui
- ... vijgen
- ... winterpeen
- ... wokgroente naar keuze (maandag)
- ... zoete appels

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappelschijfjes
- ... couscous
- ... mihoen
- ... tagliatelle
- ... zoete aardappels

## Vlees en vis

- ... filet americain
- ... garnalen
- ... kipfilet (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... ongepaneerde schnitzel
- ... rundergehakt
- ... salami
- ... scholfilet
- ... varkensrollade (vlees)

## Zuivel

- ... brie
- ... ei
- ... Griekse yoghurt
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... magere yoghurt
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... havermost
- ... rijstwafels
- ... toastjes
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... aardbeienijs
- ... appelstroop
- ... bakpoeder
- ... bloem
- ... drankje naar keuze
- ... dressing voor rauwkostsalade
- ... gedroogde gist
- ... gezeefde tomaten
- ... groentebouillonblokje
- ... groentespread
- ... hummus
- ... Italiaanse kruiden
- ... jam
- ... jus
- ... jus d'orange
- ... kaneel
- ... kokosrasp
- ... komijnpoeder
- ... mosterd
- ... notenreep
- ... paprikapoeder
- ... pindacrunchkoekjes
- ... rozijnen
- ... sesamkoekjes
- ... sojasaus
- ... tomatenblokjes
- ... tomatenpuree
- ... walnoten

# Boodschappenlijst

---

## Groente en fruit

... appel  
 ... bleekselderij  
 ... champignons  
 ... fruit (voor fruitsalade)  
 ... groente naar keuze (dinsdag)  
 ... groente naar keuze (donderdag)  
 ... groente naar keuze (zaterdag)  
 ... groente naar keuze (zondag)  
 ... groente voor rauwkost  
 ... ijsbergsla  
 ... kiwi  
 ... komkommer  
 ... mangostukjes  
 ... paprika  
 ... peer  
 ... perzik  
 ... rode ui  
 ... rucola  
 ... sinaasappel  
 ... spinazie  
 ... tomaat  
 ... tuinerwt  
 ... ui  
 ... wokgroente naar keuze (vrijdag)  
 ... wortels

## Aardappels, rijst en pasta

... aardappels (om te koken)  
 ... aardappels (voor puree)  
 ... eiermie  
 ... fusilli  
 ... krieltjes  
 ... roodschillige aardappels  
 ... volkoren pasta  
 ... zilvervliesrijst

## Vlees en vis

... achterham  
 ... bacon (plakken)  
 ... gerookte kipfilet  
 ... half-om-half gehakt  
 ... kipfilet (vlees)  
 ... magere vleeswaren  
 ... makreel  
 ... pangasiusfilet  
 ... rosbieflapjes  
 ... runderchopolata  
 ... runderreepjes  
 ... varkenshaas

## Zuivel

... ei  
 ... halfvolle melk  
 ... kaas (stuk)  
 ... magere kwark  
 ... magere yoghurt  
 ... Parmezaanse kaas  
 ... smeerkaas  
 ... vanillevla  
 ... zuivelspread

## Brood en granen

... casino wit (lunch zondag)  
 ... granola  
 ... haverhout  
 ... rijstwafels  
 ... volkoren beschuit  
 ... volkoren brood  
 ... volkoren crackers  
 ... volkoren pistolet

## Overige

... appelstroop  
 ... augurken  
 ... bakpoeder  
 ... basilicum  
 ... bieslook  
 ... bloem  
 ... cashewnoten  
 ... chilisaus  
 ... citroensap  
 ... drankje naar keuze  
 ... fritessaus  
 ... gemberpoeder  
 ... groentebouillonblokjes  
 ... honing  
 ... Italiaanse kruiden  
 ... jam  
 ... jus  
 ... ketjap manis  
 ... kip kerrie salade  
 ... koekkruiden  
 ... koriander  
 ... kruidnagel  
 ... pindakaas  
 ... paprikapoeder  
 ... peterselie  
 ... pijnboompitten  
 ... pure chocola  
 ... rozijnen  
 ... sambal oelek  
 ... sesamkoekjes  
 ... sesamzaad  
 ... sojasaus  
 ... tomatenblokjes  
 ... walnoten  
 ... woksaus naar keuze (vrijdag)

# Boodschappenlijst

WEEK 6

## Groente en fruit

- ... appel
- ... banaan
- ... blauwe bessen
- ... bosui
- ... champignons
- ... cherrytomaten
- ... Chinese roerbakgroente
- ... courgette
- ... druiven
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (donderdag)
- ... groente naar keuze (vrijdag)
- ... groente naar keuze (zaterdag)
- ... groente voor rauwkost
- ... ijsbergsla
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... komkommer
- ... paprika
- ... peer
- ... puntpaprika
- ... radijs
- ... rode paprika
- ... rode ui
- ... rucola
- ... sinaasappel
- ... spinazie
- ... tomaat
- ... ui
- ... wortel

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappels (voor puree)
- ... aardappelschijfjes
- ... couscous
- ... krieltjes
- ... mie
- ... woknoedels

## Vlees en vis

- ... chorizo
- ... ham
- ... hamlappen
- ... kipfilet (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... rauwe ham
- ... rookvlees
- ... rosbieflapjes
- ... rundertartaar
- ... salami
- ... tilapiafilet
- ... tonijn op water

## Zuivel

- ... ei
- ... feta
- ... halfvolle melk
- ... Hüttenkäse
- ... kaas (stuk)
- ... magere kwark
- ... magere yoghurt
- ... mozzarella
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... haveremout
- ... rijstwafels

- ... roggebrood
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... appelstroop
- ... augurken
- ... basilicum
- ... bloem
- ... bruine suiker
- ... chilipoeder
- ... citroensap
- ... drankje naar keuze
- ... gedroogde gist
- ... gedroogde abrikozen
- ... honing
- ... jam
- ... jus
- ... jus d'orange
- ... kaneel
- ... ketjap manis
- ... koekkruiden
- ... kruidenmix (bami)
- ... maizena
- ... notenreep
- ... peterselie
- ... pindakaas
- ... pistachenoten
- ... rozijnen
- ... sambal oelek
- ... sesamkoekjes
- ... sesamolie
- ... sesamzaad
- ... sojasaus
- ... tijm
- ... tomatensaus
- ... wraps
- ... zongedroogde tomaten

# Boodschappenlijst

---

## Groente en fruit

- ... appel
- ... banaan
- ... champignons
- ... Chinese groente
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (zaterdag)
- ... groente naar keuze (zondag)
- ... groente voor rauwkost
- ... kikkererwten
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... mangostukjes
- ... paprika
- ... peer
- ... rode ui
- ... rucola
- ... snijbonen
- ... sperziebonen
- ... tomaat
- ... ui
- ... wokgroente naar keuze (maandag)

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappelschijfjes
- ... couscous
- ... krieltjes
- ... pasta
- ... zilvervliesrijst

## Vlees en vis

- ... beenham
- ... biefstuk
- ... carpaccio
- ... gerookte kip
- ... ham
- ... kipfilet (vlees)
- ... kiprollade (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... zalm

## Zuivel

- ... ei
- ... geraspte kaas
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... kookroom
- ... magere kwark
- ... magere yoghurt
- ... oude kaas
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... havermout
- ... rijstwafels
- ... toastjes
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet

## Overige

- ... amandelen
- ... appelstroop
- ... bami- nasikruiden
- ... bloem
- ... cacao
- ... dadels
- ... deeg voor hartige taart
- ... drankje naar keuze
- ... dressing voor rauwkostsalade
- ... gedroogde gist
- ... groentespread
- ... hazelnoten
- ... honing
- ... Italiaanse kruiden
- ... jam
- ... jus
- ... jus d'orange
- ... kappertjes
- ... kippenbouillonblokje
- ... kokosrasp
- ... mosterd
- ... mosterdsaus
- ... ongezouten notenmix
- ... pepersaus
- ... peterselie
- ... pijnboompitten
- ... pindakaas
- ... pure chocola
- ... rozijnen
- ... sesamkoekjes
- ... sesamzaad
- ... witte wijn azijn
- ... zongedroogde tomaatjes

# Boodschappenlijst

WEEK 8

## Groente en fruit

- ... aardbeien
- ... appel
- ... avocado
- ... cherrytomaten
- ... courgette
- ... fruit (voor fruitsalade)
- ... groente naar keuze (dinsdag)
- ... groente naar keuze (vrijdag)
- ... groente voor rauwkost
- ... ijsbergsla
- ... Italiaanse groente
- ... kiwi
- ... knoflook
- ... paprika
- ... rode ui
- ... rucola
- ... sinaasappel
- ... sperziebonen
- ... spinazie
- ... tomaat
- ... ui
- ... wokgroente naar keuze (zaterdag)

## Aardappels, rijst en pasta

- ... aardappels (om te koken)
- ... aardappelschijfjes
- ... pasta naar keuze
- ... rotivellen
- ... spaghetti
- ... tagliatelle
- ... zoete aardappels

## Vlees en vis

- ... gerookte zalm
- ... ham
- ... kipfilet (vlees)
- ... magere vleeswaren
- ... ongepaneerde schnitzel
- ... rundergehakt
- ... runderreepjes
- ... runderrollade
- ... tonijn op water

## Zuivel

- ... ei
- ... geraspte kaas
- ... halfvolle melk
- ... kaas (stuk)
- ... kookroom
- ... magere kwark
- ... magere yoghurt
- ... roomboter
- ... smeerkaas
- ... vanillevla
- ... zuivelspread

## Brood en granen

- ... granola
- ... haverhout
- ... rijstwafels
- ... toastjes
- ... volkoren beschuit
- ... volkoren brood
- ... volkoren crackers
- ... volkoren pistolet
- ... witbrood

## Overige

- ... appelstroop
- ... augurken
- ... bieslook
- ... chilipoeder
- ... chilisaus
- ... citroensap
- ... drankje naar keuze
- ... dressing voor rauwkostsalade
- ... fritessaus
- ... gemengde noten
- ... gezeefde tomaten
- ... grissini
- ... groene pesto
- ... groentebouillonblokje
- ... groentespread
- ... guacamole
- ... Italiaanse kruiden
- ... jam
- ... jus
- ... jus d'orange
- ... kaneel
- ... kappertjes
- ... kerriepoeder
- ... ketjap
- ... kippenbouillonblokje
- ... komijnpoeder
- ... notenreep
- ... paprikapoeder
- ... peterselie
- ... pijnboompitten
- ... pindacrunchkoekjes
- ... pindakaas
- ... pure chocola
- ... tijm
- ... tomatenpuree
- ... vanillesuiker
- ... worcestersauce
- ... wraps
- ... zongedroogde tomaten