

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

aardbeien  
 andijvie  
 appel  
 avocado  
 banaan  
 bosui  
 broccoli  
 champignons  
 cherrytomaten  
 citroen  
 druiven  
 fruit (voor fruitsalade)  
 groene paprika  
 groente voor rauwkost  
 groente voor  
   rauwkostsalade (vrijdag)  
 ijsbergsla  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 limoen  
 maïs  
 mangostukjes  
 Oosterse wokgroente  
 paprika  
 peterselie  
 peultjes  
 rode peper  
 rode ui  
 taugé  
 tomaat  
 ui  
 wortel

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappelschijfjes  
 mihoen  
 spaghetti  
 woknoedels  
 zoete aardappels

## VLEES EN VIS

garnalen (gepeld)  
 gehaktballetjes  
 half-om-half gehakt  
 kipfilet (vlees)  
 magere vleeswaren  
 ongepaneerde schnitzel  
 ontbijtspek  
 runderreepjes

## ZUIVEL

ei  
 feta  
 geraspte kaas  
 halfvolle melk  
 Hüttenkäse  
 kaas (stuk)  
 kookroom  
 magere kwark  
 magere yoghurt  
 roomboter  
 smeerkaas  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

granola  
 haverhout  
 Melba toast  
 rijstwafels  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet

## OVERIGE

appelstroop  
 chilisaus  
 drankje naar keuze  
 dressing voor  
   rauwkostsalade  
 elitehaver  
 gehaktkruiden  
 groenteburger  
 groentespread  
 hoisin woksaus  
 honing  
 jam  
 kerriepoeder  
 kokoscrème  
 kokosrasp  
 komkommersalade  
 notenreep  
 olijfolie  
 paneermeel  
 pindakaas  
 Provençaalse kruiden  
 pure chocola  
 sesamkoekjes  
 taco's  
 tomatenblokjes  
 worcestersauce

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

ananas(stukjes)  
 banaan  
 blauwe bessen  
 bloemkool  
 bosui  
 champignons  
 Chinese wokgroente  
 courgette  
 fruit (voor fruitsalade)  
 gele paprika  
 gember  
 groene asperges  
 groente voor rauwkost  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 koriander  
 perzik  
 prei  
 rode paprika  
 rode peper  
 rode ui  
 rozemarijn  
 rucola  
 sinaasappel  
 sjalot  
 sperziebonen  
 Thaise wokgroente  
 tomaat  
 ui  
 witte asperges

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappels  
 eiermie  
 fusilli  
 krielen in schil  
 macaroni  
 ovenfrites  
 zilvervliesrijst

## VLEES EN VIS

achterham  
 kabeljauwfilet  
 kipdijfilet  
 kipschnitzel  
 magere vleeswaren  
 rosbieflapjes  
 rundergehakt  
 tonijn (op water)  
 varkensfiletlapjes

## ZUIVEL

ei  
 Griekse yoghurt (0% vet)  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 kookroom  
 magere kwark  
 roomboter  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

granola  
 havermout  
 rijstwafels  
 rozijnenbrood  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet

## OVERIGE

artisjokharten (blik)  
 augurken  
 cajunkruiden  
 cashewnoten  
 chilisaus  
 drankje naar keuze  
 fritessaus  
 groene pesto  
 groentebouillon(blokjes)  
 groentespread  
 Italiaanse kruiden  
 jam  
 jus  
 kaneel  
 kerrievoeder  
 kerriesaus  
 ketchup  
 mosterd  
 notenreep  
 olijfolie  
 pindacrunchkoekjes  
 pindakaas  
 tomatenblokjes  
 walnoten  
 waterijsjes  
 witte wijnazijn  
 zoetzure woksau  
 zongedroogde tomaten

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

ananas(stukjes)  
 appel  
 avocado  
 babyspinazie  
 banaan  
 banaan  
 basilicum  
 bieslook  
 champignons  
 cherrytomaten  
 citroen  
 courgette  
 frambozen  
 fruit (voor fruitsalade)  
 groene asperges  
 groente voor rauwkost  
 groente voor  
     rauwkostsalade (zondag)  
 Hollandse wokgroente  
 ijsbergsla  
 kersen  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 munt  
 rode paprika  
 rode ui  
 rucola  
 snijbonen  
 tomaat  
 ui  
 zoete puntpaprika

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappelpuree  
 aardappelschijfjes  
 kruimige aardappels  
 pasta  
 penne  
 rijstnoedels  
 rijstvellen  
 risottorijst

## VLEES EN VIS

filet americain  
 kipfilet (vlees)  
 magere spekreepjes  
 magere vleeswaren  
 rundertartaar  
 salami (stuk)  
 zalmfilet

## ZUIVEL

ei  
 geraspte kaas  
 Griekse yoghurt (0% vet)  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 magere kwark  
 Parmezaanse kaas  
 roomboter  
 smeerkaas  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

bruine bolletjes  
 granola  
 havermout  
 Melba toast  
 rijstwafels  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet

## OVERIGE

appelstroop  
 azijn  
 bakpoeder  
 bloem  
 citroensap  
 drankje naar keuze  
 dressing voor  
     rauwkostsalade  
 groentebouillon(blokjes)  
 groentespread  
 honing  
 jam  
 kaneel  
 mosterd  
 nootmuskaat  
 notenreep  
 olijfolie  
 pinda's  
 pindakaas  
 pistachenoten  
 Provençaalse kruiden  
 sesamkoekjes  
 sinaasappelsap  
 sojasaus  
 srirachaus  
 suiker  
 vanillesuiker  
 zonnebloemolie

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

abrikoos  
 appel  
 banaan  
 bieslook  
 blauwe bessen  
 bloemkool  
 bosui  
 Chinese kool  
 courgette  
 fruit (voor fruitsalade)  
 (gele) wortel  
 gember  
 groente voor rauwkost  
 ijsbergsla  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 paksoi  
 paprika  
 peterselie  
 prei  
 rode peper  
 rode ui  
 roerbakgroente  
 champignons  
 rucola  
 sperziebonen  
 sugarsnaps  
 taugé  
 tomaat  
 watermeloen  
 wortel

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappels  
 couscous  
 krieltjes  
 lasagnebladen  
 roodschillige aardappels  
 woknoedels  
 zilvervliesrijst

## VLEES EN VIS

achterham  
 kalkoenfilet  
 kipfilet (vlees)  
 magere vleeswaren  
 rundergehakt  
 schouderkarbonade  
 tonijn (steak)

## ZUIVEL

ei  
 geraspte kaas  
 gruyère  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 magere kwark  
 magere yoghurt  
 roomboter  
 smeerkaas  
 zachte geitenkaas

## BROOD EN GRANEN

granola  
 haverhout  
 rijstwafels  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet  
 wraps (40 gr per stuk)

## OVERIGE

amandelen  
 appelstroop  
 azijn  
 bloem  
 citroensap  
 drankje naar keuze  
 eiersalade  
 filodeeg  
 gerookte paprikapoeder  
 gezeefde tomaten  
 groene currypasta  
 groentebouillon(blokjes)  
 groentespread  
 honing  
 Italiaanse kruiden  
 jam  
 jus  
 ketjap manis  
 knoflooksaus  
 kokosmelk (6% vet)  
 komijnpoeder  
 korianderpoeder  
 mosterd  
 nootmuskaat  
 notenreep  
 olijfolie  
 paprikapoeder  
 pindacrunchkoekjes  
 pindakaas  
 pure chocola  
 rozijnen  
 sesamzaad  
 sojasaus  
 suiker  
 tomatenpuree  
 uienpoeder  
 walnoten  
 zwarte olijven

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

aardbeien  
 appel  
 aubergine  
 bamigroente  
 banaan  
 broccoli  
 cherrytomaten  
 citroen  
 fruit (voor fruitsalade)  
 galiameloen  
 groente voor rauwkost  
 ijsbergsla  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 limoen  
 maïskolven  
 mango(stukjes)  
 munt  
 paprika  
 peer  
 peterselie  
 prei  
 raapstelen  
 rode ui  
 rozemarijn  
 rucola  
 sjalot  
 spinazie  
 tuinerwten

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappelpuree  
 krielen in schil  
 krieltjes  
 mienestjes  
 penne  
 pofaardappels  
 zilvervliesrijst

## VLEES EN VIS

biefstuk  
 kabeljauwfilet  
 kipfilet (vlees)  
 magere vleeswaren  
 ongepaneerde schnitzel  
 rauwe ham

## ZUIVEL

ei  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 magere kwark  
 magere yoghurt  
 mascarpone  
 Parmezaanse kaas  
 roomboter  
 smeerkaas  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

granola  
 haverhout  
 pitabroodjes  
 (50 gr per stuk)  
 rijstwafels  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet

## OVERIGE

amandelen  
 appelstroop  
 baba ganoush  
 bami- nasikruiden  
 chilipoeder  
 citroensap  
 drankje naar keuze  
 espresso  
 fritessaus  
 groene pesto  
 gyroskruiden  
 honing  
 jam  
 ketjap manis  
 kippenbouillon(blokjes)  
 knoflooksaus  
 kokosdrink  
 mosterd  
 notenreep  
 olijfolie  
 oregano  
 paprikapoeder  
 pijnboompitten  
 pindakaas  
 roomijs  
 rozijnen  
 sesamkoekjes  
 sojasaus  
 suiker  
 witte wijn

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

appels (Goudreinet of  
Granny Smith)  
banaan  
basilicum  
bieslook  
bleekselderij  
cherrytomaten  
courgette  
druiven  
frambozen  
fruit (voor fruitsalade)  
groente voor rauwkost  
ijsbergsla  
kiwi  
knoflook  
komkommer  
koriander  
paksoi  
paprika  
perzik  
peterselie  
rode paprika  
rode ui  
rucola  
spaghettigroente  
sperziebonen  
tomaat  
ui  
witte kool  
wortel

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

couscous  
krieltjes  
spaghetti  
zilervliesrijst  
zoete aardappelfriet  
zoete aardappelpuree

## VLEES EN VIS

gerookte zalm  
hamlappen  
kalkoenfilet (vlees)  
kipfilet (vlees)  
kipgehakt  
kipgehaktballetjes  
magere vleeswaren  
rookvlees  
runderchipolata  
rundergehakt

## ZUIVEL

(buffel)mozzarella  
ei  
gerapste oude kaas  
Griekse yoghurt (0% vet)  
halfvolle melk  
kaas (stuk)  
magere yoghurt  
oude kaas (stuk)  
roomboter  
roomkaas  
smeerkaas  
zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

ciabatta (75 gr per stuk)  
granola  
havermout  
hotdogbroodjes  
Melba toast  
rijstwafels  
volkoren beschuit  
volkoren brood  
volkoren crackers  
volkoren pistolet

## OVERIGE

appelstroop  
augurken  
balsamicoazijn  
boemboe voor sajoer  
boontjes  
citroensap  
drankje naar keuze  
fritessaus  
fruitspread  
groentespread  
honing  
Italiaanse kruiden  
jam  
kappertjes  
kerrievoeder  
knoflookpoeder  
mosterd  
notenreep  
olijfolie  
pijnboompitten  
pindacrunchkoekjes  
pindakaas  
ras el hanout  
rozijnen  
tomatenblokjes  
walnoten

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

aardbeien  
 ananasstukjes  
 appel  
 aubergine  
 banaan  
 bieslook  
 blauwe bessen  
 broccoli  
 citroen  
 courgette  
 fruit (voor fruitsalade)  
 gele paprika  
 groente voor rauwkost  
 Japanse wokgroente  
 kersen  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 munt  
 peterselie  
 rode paprika  
 rode peper  
 rode ui  
 rucola  
 tomaat  
 tuinbonen  
 tuinerwten  
 ui  
 venkel  
 wortel

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappels  
 aardappelschijfjes  
 bulgur  
 gele rijst  
 pasta  
 rijstnoedels

## VLEES EN VIS

chorizo  
 garnalen (gepeld)  
 gerookte kip  
 kipfilet (vlees)  
 magere vleeswaren  
 ongepaneerde schnitzel  
 rosbief (beleg)  
 runderchipolata  
 runderrollade

## ZUIVEL

brie  
 crème fraîche  
 ei  
 feta  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 kookroom  
 magere kwark  
 magere yoghurt  
 roomboter  
 smeerkaas  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

bruine bolletjes  
 granola  
 haverhout  
 Melba toast  
 pitabroodjes  
 (50 gr per stuk)  
 rijstwafels  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet

## OVERIGE

appelstroop  
 atjar tjampoer  
 bakpoeder  
 bladerdeeg  
 bloem  
 bruine basterdsuiker  
 chocopasta  
 citroensap  
 dadels  
 drankje naar keuze  
 fritessaus  
 gerookte paprikapoeder  
 groentespread  
 jam  
 jus  
 kappertjes  
 ketchup  
 kippenbouillon(blokjes)  
 komijnpoeder  
 kurkuma  
 notenreep  
 olijfolie  
 pindakaas  
 sesamkoekjes  
 suiker  
 walnoten  
 witte basterdsuiker  
 zongedroogde tomaten  
 zonnebloemolie  
 zwarte bonensaus

## BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE EN FRUIT

abrikoos  
 andijvie  
 appel  
 banaan  
 cantaloupemeloen  
 champignons  
 citroen  
 courgette  
 dille  
 druiven  
 fruit (voor fruitsalade)  
 gemengde sla  
 granaatappel(pitjes)  
 groente voor rauwkost  
 kiwi  
 knoflook  
 komkommer  
 mango(stukjes)  
 munt  
 paprika  
 peterselie  
 rucola  
 sjalot  
 spinazie  
 taugé  
 Thaise wokgroente  
 tomaat  
 ui

AARDAPPELS,  
RIJST EN PASTA

aardappelpuree  
 bulgur  
 cannelloni's  
 krieltjes  
 woknoedels  
 zilvervliesrijst

## VLEES EN VIS

gerookte kip  
 hamburger  
 kipfilet (vlees)  
 magere vleeswaren  
 parmaham  
 runderreepjes  
 salami  
 tonijn (op water)  
 varkenshaas

## ZUIVEL

ei  
 geraspte mozzarella  
 halfvolle melk  
 kaas (stuk)  
 magere kwark  
 magere yoghurt  
 oude kaas (stuk)  
 ricotta  
 roomboter  
 wraps (40 gr per stuk)  
 zuivelspread

## BROOD EN GRANEN

granola  
 havermout  
 rijstwafels  
 rozijnenbrood  
 volkoren beschuit  
 volkoren brood  
 volkoren crackers  
 volkoren pistolet  
 wraps (40 gr per stuk)

## OVERIGE

appelstroop  
 chilipoeder  
 chilisaus  
 citroensap  
 drankje naar keuze  
 elitehaver  
 extra vergine olijfolie  
 fritessaus  
 gezeefde tomaten  
 Griekse kruidenmix  
 groentebouillon(blokjes)  
 groentespread  
 honing  
 Italiaanse kruiden  
 jam  
 kaneel  
 ketjap sesam woksaus  
 komijnpoeder  
 mosterd  
 notenreep  
 olijfolie  
 pindakaas  
 rabarbercompote  
 tzatziki