

KETOKUUR

WEEK 2

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

GROENTEN

- 100 g bieslook
- 2 bosjes koriander
- Paar takjes dille
- 60 g basilicum
- 2 takjes munt
- 7 avocado's
- 12 teentjes knoflook
- 3 citroenen
- 1 limoen
- 7 cm verse gember (ca 60 g)
- 5 cm verse kurkuma (20 g)
- 400 g savooikool
- 1,2 kg aubergines
- 7 lente-uitjes
- 1,350 kg tomaten
- 220 kerstomaatjes
- 200 g champignons
- 550 g grote bruine champignons
- 2 takjes rozemarijn
- 4 courgettes
- 1,1 kg verse spinazie
- 3 uien
- 4 stengels selderij (200 g)
- 1 groene paprika
- 1/4 rode paprika
- 1/2 groene chilipeper
- Groene blaadjes (raketsla, bladpeterselie)
- 400 g spitskool
- 200 g ontpitte olijven
- 200 g aardbeien
- 200 g frambozen

- 100 g blauwe bessen

- 20 spruiten (200 g)
- 1/2 broccoli (300 g)

NOTEN/ZADEN

- 100 g pindanoten
- 60 g lijnzaad
- 45 g pompoenpitten
- 45 g chiazaad
- 45 g hennepzaad
- 90 g pecannoten
- 45 g paranoten
- 45 g macadamianoten
- 40 g pistachenoten
- 30 g amandelschilfers
- 60 g hazelnoten

DROGE VOEDING

- olijfolie
- appelciderazijn
- 1 el sambal oelek
- 30 g geroosterde sesamolie
- 100 g kappertjes
- 60 g sojasaus
- Kurkumapoeder
- Chilikruiden
- 1 mespunt cayennepeper
- Witte azijn
- 50 g kokosolie

VIS

- 300 g grijze garnalen
- 600 g plakjes gerookte zalm
- 1 kabeljauwhaasje (300 g)
- 250 g gepelde rivierkreeftjes

VLEES

- 24 plakjes ham
- 300 g Gandaham
- 4 mergpijpjes
- 800 g à 1 kg soepvlees met botten
- 1 biologische kip
- 200 g spek

ZUIVEL

- 10 eieren + 2 superverse scharreleieren voor ontbijt dag 13
- 8 el mascarpone (200 g)
- 250 ml room
- 400 g verse volle kaas
- 600 g zure room
- 300 g feta
- 300 g Griekse yoghurt
- 60 g boter