

# KETOKUUR WEEK 1

---

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

## GROENTEN

- 8 avocado's
- 100 gr postelein
- 12 lente-uitjes
- 1 bosje dille
- 2 stengels citroengras
- 8 limoenblaadjes (vers of gedroogd)
- 30 g koriander
- 1 grote bos verse kruiden: peterselie, dille, koriander, ... (60 g)
- 40 g vers basilicum
- 2 takjes munt
- 1 takje rozemarijn
- 1 broccoli
- ¼ rode paprika (70 g)
- 120 g groene paprika
- ½ groene chilipeper
- 210 g (gemengde) olijven
- 7 cm gember (50 g)
- 5 cm verse kurkuma (20 g)
- 1,4 kg spinazie
- 4 limoenen
- 7 teentjes knoflook
- 500 g wittekool
- ½ bloemkool (500 g)
- 100 g prinsessenboontjes
- 2 tomaten (400 g)
- 290 g kerstomaten of kleine trostomaatjes
- 400 g peultjes
- 100 g veldsla
- 2 kleine aubergines (800 g)

- 2 courgettes
- 200 g champignons
- 80 g witte ui
- 400 g bruine champignons
- 20 blauwe bessen

## NOTEN/ZADEN

- 240 g pecannoten
- 10 g sesamzaadjes
- 70 g pijnboompitten
- 100 gr amandelmeel
- 180 g lijnzaad
- 30 g pompoenpitten
- 30 g chiazaad
- 30 g hennepzaad
- 30 g paranoten
- 90 g macademianoten

## DROGE VOEDING

- 4 el rode currypasta
- 1 tl kaneelpoeder
- 400 g kokosmelk
- 1 potje groene curry (30 g)
- 80 g groene pesto
- Olijfolie
- Appelciderazijn
- 20 g milde sojasaus
- 90 g kokosolie
- 15 g cacao poeder
- 200 g passata
- Gedroogde Provençaalse kruiden (oregano, tijm, rozemarijn)
- 200 ml witte wijn

## VIS

- 500 g gerookte zalm
- 50 g foreleitjes
- 300 g reuzegarnalen
- 400 g stevige, platte witte visfilet
- 2 kabeljauwhaasjes (300 g)
- 250 g gepelde rivierkreeftjes

## VLEES

- 1 biologische kip (1,3 – 1,5 kg)
- 6 tot 8 lamskoteletten
- 300 g spekblokjes
- 400 g kippenborstfilets met vel

## ZUIVEL

- 200 g feta
- 100 g mascarpone
- 600 g zure room
- 450 g room
- 11 eieren
- 2 bolletjes burrata
- 260 g gemalen gruyère of emmentaler
- 60 g parmezaan
- 30 g natuurboter