

10-daagse challenge #puurenlichterchallenge

PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen • deel 1

Je mag de hoeveelheden aanpassen naar eigen behoefte. Ben je een grote eter, actief of heb je een zwaar beroep, maak dan grotere porties klaar maar houd je aan de combinaties. Niemand mag met honger van tafel gaan.

GROENTEN

- 300g shiitake (of andere paddenstoelen)
- 6 reuzeportobello's (of 600g andere champignons)
- 100g spinazie
- 400g broccoli
- 1 rode paprika
- 4 courgettes
- 1 aubergine
- 2 grote tomaten
- 300g kerstomaatjes
- 2 preistengels
- 2 witte uien
- 3 wortelen
- 100g jonge erwten
- 3 bundels lente-uitjes

VERSE KRUIDEN

- bundel koriander
- bundel bieslook
- bundel dille
- bundel rozemarijn
- 1 kleine gemberwortel
- 1 knoflookbol

DROGE VOEDING

- 450g passata (gezeefde tomaten)
- 350g gekookte kikkererwten

FRUIT

- 1kg-1400g gemengd fruit (voor het algemeen fruitontbijt, geen bananen of druiven, maar wel bessen, perziken, nectarines, abrikozen, kiwi, appels, ...)
- 1 appel (ontbijtcake)
- 150g bessen (ontbijtcake)
- 3 perziken (gebakken fruit)
- 2 bakjes aardbeien (gebakken fruit)
- 2 avocado's
- 1 citroen

NOTEN & ZADEN

- 400g gemengde noten (pecan-, wal-, amandel-, hazel-, cashew-, pistachenoten, ...)
- 100g gemengde zaden (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...)
- 150g gebroken lijnzaad
- 50g pecannoten
- 100g pinda's (ongezouten)
- 100g amandelmeel

Heb je noten en zaden over?

Serveer deze bij je fruitontbijt, ze zijn bijzonder gezond en ze vullen goed.

ZUIVEL

- 500g yoghurt (of kokosmelk) (fruitontbijt)
- 6dl kokosmelk
- 200g feta
- 2 eieren
- 100g gruyère

VIS:

- 200g grijze garnalen
- 600g gerookte zalm

VLEES:

- 300g kippenfilet
- 300g kippengehakt
- 200g spekblokjes

VARIA:

- 60g olijven (je lievelingsolijven)
- 100g kappertjes
- sojasaus (koop lichte, anders te zout)
- potje groene currypasta
- 300g havervlokken
- honing (optioneel)

IN VOORRAADKAST:

Olijfolie, boter, zwarte peper en zout, ras el hanout, Provençaalse kruiden, ...