

BOODSCHAPPEN LIJST



☐ 2 bananen

☐ 500 gr druiven

☐ 6 paprika's

☐ 1 appel

☐ 6 komkommers

☐ 7 tomaten

☐ 100 gr spinazie

☐ 3 citroenen

☐ 4 wortels

☐ 4 uien

☐ 4 tenen knoflook

☐ 400 gr broccoli

☐ 500 gr snijbonen

☐ 2 zoete aardappels

☐ 100 gr rode kool

☐ 1 avocado

☐ 1 aardappel

☐

☐

☐ 1 pak zilvervlies rijstwafels

☐ 100% pindakaas

☐ 1 glutenvrij brood of volkoren brood

☐ 1 fles olijfolie

☐ 1 bio knijp honing

☐ 300 gr walnoten

☐ 8 eieren

☐ soja yoghurt

☐ pompoenpitjes

☐ 1 blikje tonijn in olijfolie

☐ 2 groentenbouillon

☐ 1 pak zilvervliesrijst

☐ Roomboter of ghee

☐ 300 gr kipdrummetts

☐ kokosolie

☐ 200 gr rode linzen

☐ 1 blikje tomatenpuree

☐

☐

