

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Voor de hele week

De Frisse Start-recepten zijn geschikt voor het hele gezin. Deel de ingrediënten door 4 als je de gerechten voor 1 persoon maakt. Ben je nieuwsgierig naar de gerechten voor de hele week en wil je graag per dag kiezen wat je gaat maken? Blader dan door naar de volgende pagina's.

Groente en fruit

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 kg (vastkokende) aardappels | <input type="checkbox"/> 1 peer |
| <input type="checkbox"/> 5 appels | <input type="checkbox"/> 1 rawit |
| <input type="checkbox"/> 2 aubergines | <input type="checkbox"/> 1 gele paprika |
| <input type="checkbox"/> 2 el kleine augurkjes | <input type="checkbox"/> 5 rode paprika's |
| <input type="checkbox"/> 8 avocado's | <input type="checkbox"/> 1 kleine rode kool |
| <input type="checkbox"/> 4 bananen | <input type="checkbox"/> 1 rode biet |
| <input type="checkbox"/> 500 g blauwe bessen | <input type="checkbox"/> 1 rode peper |
| <input type="checkbox"/> 300 g gesneden boerenkool | <input type="checkbox"/> 8 rode uien |
| <input type="checkbox"/> 2 stronken broccoli | <input type="checkbox"/> 100 g rozijnen |
| <input type="checkbox"/> 750 g cherrytomaten | <input type="checkbox"/> 75 g rucola |
| <input type="checkbox"/> 1 citroen | <input type="checkbox"/> 5 sinaasappels |
| <input type="checkbox"/> 400 ml cranberrysap | <input type="checkbox"/> 1 sjalot |
| <input type="checkbox"/> 120 g dadels | <input type="checkbox"/> 175 g gemengde sla |
| <input type="checkbox"/> 2 kiwi's | <input type="checkbox"/> 1 spitskool |
| <input type="checkbox"/> 2 komkommers | <input type="checkbox"/> 150 g taugé |
| <input type="checkbox"/> 17 teentjes knoflook | <input type="checkbox"/> 500 ml gezeefde tomaten |
| <input type="checkbox"/> 1 kropsla | <input type="checkbox"/> 400 ml tomatenblokjes |
| <input type="checkbox"/> 1 limoen | <input type="checkbox"/> 6 (tros)tomaten |
| <input type="checkbox"/> 2 kropjes little gem | <input type="checkbox"/> 1 ui |
| <input type="checkbox"/> 4 mango's | <input type="checkbox"/> 4 stronken witlof |
| <input type="checkbox"/> 150 g olijven | <input type="checkbox"/> 1 witte kool |
| <input type="checkbox"/> 3 passievruchten | <input type="checkbox"/> 2 wortels |
| <input type="checkbox"/> 300 g pastinaak | <input type="checkbox"/> 3 zoete aardappels |

Brood-, noedel- en rijstproducten

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 4 sneetjes ambachtelijk brood | <input type="checkbox"/> 50 g mihoen |
| <input type="checkbox"/> 4 verse bagels | <input type="checkbox"/> 8 rijstvellen |
| <input type="checkbox"/> 190 g zelfrijzend bakmeel | <input type="checkbox"/> 8 tortilla's |
| <input type="checkbox"/> 300 g basmatirijst | <input type="checkbox"/> 4 sneetjes volkoren- of maïsbrood met korst |
| <input type="checkbox"/> 150 g bloem | <input type="checkbox"/> 300 g volkoren macaroni |
| <input type="checkbox"/> 1 witte boterham | <input type="checkbox"/> 200 g vermicelli |
| <input type="checkbox"/> 1 Turks brood | <input type="checkbox"/> 250 g volkorenbloem |
| <input type="checkbox"/> 8 sneetjes oud brood | <input type="checkbox"/> 300 g quinoa |
| <input type="checkbox"/> 8 volkoren crackers | |
| <input type="checkbox"/> 4 vellen filodeeg | |

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Eieren, melk, kaas en andere zuivelproducten

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 250 ml amandelmelk | <input type="checkbox"/> 100 g Parmezaanse kaassnippers |
| <input type="checkbox"/> 31 eieren | <input type="checkbox"/> 125 g restjes kaas (jong, belegen of oud) |
| <input type="checkbox"/> 150 g feta | <input type="checkbox"/> 240 ml ricotta |
| <input type="checkbox"/> 75 g zachte geitenkaas | <input type="checkbox"/> 250 ml sojamelk |
| <input type="checkbox"/> 530 g kwark | <input type="checkbox"/> 100 ml Turkse yoghurt |
| <input type="checkbox"/> 400 ml kokosmelk | <input type="checkbox"/> 230 ml yoghurt |
| <input type="checkbox"/> 780 ml melk | <input type="checkbox"/> 150 ml volle yoghurt |
| <input type="checkbox"/> 1 bol mozzarella | <input type="checkbox"/> 3 el zure room |
| <input type="checkbox"/> 175 g Parmezaanse kaas | |

Peulvruchten, noten en zaden

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 120 g amandelen | <input type="checkbox"/> 800 g kikkererwten |
| <input type="checkbox"/> 50 g amandelschaafsel | <input type="checkbox"/> 50 g geraspte kokos |
| <input type="checkbox"/> 85 g cashewnoten | <input type="checkbox"/> 100 g muesli |
| <input type="checkbox"/> 3 el chiazaad | <input type="checkbox"/> 50 g noten naar keuze |
| <input type="checkbox"/> 150 g havermout | <input type="checkbox"/> 75 g pecannoten |
| <input type="checkbox"/> 1 el havervlokken | <input type="checkbox"/> 20 g pijnboompitten |
| <input type="checkbox"/> 195 g hazelnoten | <input type="checkbox"/> 80 g walnoten |

Kruiden en specerijen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1,5 tl bakpoeder | <input type="checkbox"/> 2 kippenbouillonblokjes |
| <input type="checkbox"/> 3 bosjes basilicum | <input type="checkbox"/> 2 tl komijnpoeder |
| <input type="checkbox"/> 2 bosjes bladpeterselie | <input type="checkbox"/> 3 bosjes koriander |
| <input type="checkbox"/> 4 bosjes bosuien | <input type="checkbox"/> 2 tl kurkuma |
| <input type="checkbox"/> 20 g cacaopoeder | <input type="checkbox"/> 1 el oploskoffie |
| <input type="checkbox"/> 1 tl cayennepeper | <input type="checkbox"/> 1 el poedersuiker |
| <input type="checkbox"/> 2 takjes dille | <input type="checkbox"/> 1 el rietsuiker |
| <input type="checkbox"/> 4 groentebouillonblokjes | <input type="checkbox"/> 1 bosje rozemarijn |
| <input type="checkbox"/> 1 tl harissa | <input type="checkbox"/> 30 g ongeraffineerde suiker |
| <input type="checkbox"/> 1 el honing | <input type="checkbox"/> 1 bakje tuinkers |
| <input type="checkbox"/> 1 kaneelstokje | <input type="checkbox"/> 1 vanillestokje |
| <input type="checkbox"/> 1 tl kaneelpoeder | |

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Sauzen, jams en dressings

- balsamico glaze
- 2 el chilisaus
- 1 el rode currypasta
- 3 el granaatappelmelasse
- 2 el mangochutney
- 4 el gladde mosterd
- 4 el rode pesto

Vlees, vis en gevogelte

- 100 g bacon (in plakjes)
- 4 blikjes tonijn
- 400 g kalkoenfilet
- 300 g kipfilet
- 300 g kipreepjes
- 350 g rundergehakt
- 4 saucijzen
- 125 g gerookte spekblokjes
- 400 g zalmfilet

Basisbenodigdheden

- boter
- honing
- olijfolie (om in te bakken)
- olijfolie extra vierge
- sesamolie
- zeezout
- zonnebloemolie
- zout
- peper

Extra nodig

- blender
- bakpapier
- bakvormpjes van ca 7 cm doorsnede
- cupcakevormpjes
- cupcaketray
- grillpan
- keukenpapier
- mandoline
- rasp
- staafmixer (met bijbehorend bakje)
- wafelijzer
- zeef

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 1

Ontbijt

Avocado-banaanontbijtsmoothie

- 1 banaan
- 1 avocado
- 2 el chiazaad
- 250 g blauwe bessen
- 400 ml cranberrysap

Tussendoortje

Hazelnoot-koffiemuffins

- 130 g hazelnoten
- 30 g ongeraffineerde suiker
- 2 eieren
- 1 banaan
- 1 vanillestokje
- 1 el oploskoffie
- 1,5 tl bakpoeder

Lunch

Crackers met hummus, avocado, tuinkers en Parmezaanse kaas

- 400 g kikkererwten
- 1 limoen
- 1 bakje tuinkers
- 1 komkommer
- 1 avocado
- 8 volkoren crackers
- 100 g Parmezaanse kaassnippers

Hoofdgerecht

Arabische auberginesoep

- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 aubergines
- 1 kaneelstokje
- 1,4 l water
- 500 ml gezeefde tomaten
- 2 groentebouillonblokjes
- 400 g kikkererwten
- 1 tl harissa
- 1 bosje koriander
- 1 Turks brood

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 2

Ontbijt

Kaaswafels met kruidenricotta

- 1 teentje knoflook
- 1 bosje bladpeterselie
- 1 bosje basilicum
- 1 limoen
- 240 ml ricotta
- 75 g Parmezaanse kaas
- 190 g zelfrijzend bakmeel
- 1 bos bosuien
- 3 eieren
- 250 ml sojamelk

Tussendoortje

Hartige kaastaartjes

- 2 teentjes knoflook
- 2 eieren
- 175 ml melk
- 2 tl gladde mosterd
- 125 g restjes kaas (jong, belegen, of oud)
- 50 g feta
- 50 g noten
- 50 g olijven
- 2 tl cayennepeper
- 4 sneetjes volkoren- of maïsbrood met korst

Lunch

Bagel met zelfgemaakte tonijnsalade, cornichons en rode ui

- 2 blikjes tonijn
- 2 takjes dille
- 2 takjes peterselie
- 2 el kleine augurkjes
- 1 gele paprika
- 3 el kwark
- 1 kleine rode ui
- 4 verse bagels

Hoofdgerecht

Pastasalade met avocado en kip

- 2 kippenbouillonblokjes
- 300 g kipfilet
- 300 g volkoren macaroni
- 125 g gerookte spekblokjes
- 1 broccoli
- 60 ml olijfolie extra vierge
- 4 el rode pesto
- 1 rode ui
- 250 g cherrytomaten
- 2 avocado's

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 3

Ontbijt

Wentelteefjes met pecannoten

- 75 g pecannoten
- 2 eieren
- 1 tl kaneelpoeder
- 250 ml amandelmelk
- 8 sneetjes oud brood
- 1 el poedersuiker

Tussendoortje

Appelflapjes

- 2 appels
- 1 citroen
- 1 el havermoutvlokken
- 1 el honing
- 30 g walnoten
- 4 vellen filodeeg

Lunch

Grillburger met witlofsalade

- 1 witte boterham
- scheutje melk
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 350 g rundergehakt
- 2 rode uien
- 4 stronken witlof
- 4 plakken ambachtelijk brood

Hoofdgerecht

Witte koolcurry met zalm

- 300 g basmatirijst
- 3 teentjes knoflook
- 0,5 witte kool
- 1 el rode currypasta
- 2 tl kurkuma
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 groentebouillonblokje
- 2 el mangochutney
- 1 bos bosui
- 400 g zalmfilet
- 1 bos koriander

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 4

Ontbijt

Griekse omelet

- 6 eieren
- 50 ml melk
- 250 g cherrytomaten
- 100 g feta
- 100 g zwarte olijven
- 1 rode ui
- 0,5 bosje peterselie

Tussendoortje

Groentechips

- 1 rode biet
- 1 bataat
- 1 wortel
- 1 aardappel

Lunch

Rodekool-appelsalade met rozijnen en granaatappeldressing

- 1 kleine rode kool
- 2 appels
- 100 g rozijnen
- 100 g amandelen
- 1 rode peper
- 4 el yoghurt
- 3 el granaatappelmelasse
- 0,5 bosje bladpeterselie

Hoofdgerecht

Lichte loempia's met mangosalade

- 50 g mihoen
- 1 rode paprika
- 0,5 bosje bosui
- 1 komkommer
- 0,5 bosje koriander
- 85 g cashewnoten
- 2 el chilisaus
- 8 rijstvellen
- 1 mango
- 2 kropjes little gem
- 150 g taugé

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 5

Ontbijt

Kwarkontbijt met banaan en honing

- 50 g walnoten
- 2 bananen
- 500 g kwark
- 100 g muesli

Tussendoortje

Energy boost-reep

- 120 g dadels
- 20 g pijnboompitten
- 20 g amandelen
- 1 el chiazaad
- 20 g cacaopoeder

Lunch

Paprikasoep

- 4 rode paprika's
- 1 winterwortel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 2 aardappels
- 900 ml groentebouillon
- 200 g vermicelli
- 0,5 bosje basilicum

Hoofdgerecht

Boerenkoolwraps

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 g pastinaak
- 2 tl komijnpoeder
- 300 g gesneden boerenkool
- 100 g baconplakjes
- 4 eieren
- 3 el zure room
- 3 el gladde mosterd
- 8 tortilla's

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 6

Ontbijt

Spinazie-geitenkaasomelet

- 6 eieren
- 50 ml melk
- 75 g verse spinazie
- 75 g zachte geitenkaas

Tussendoortje

Vitaminesmoothie

- 5 sinaasappels
- 1 mango
- 2 bananen
- 3 passievruchten
- 200 ml yoghurt

Lunch

Volkoren pannenkoeken met pittige kip

- 500 ml melk
- 2 eieren
- 250 volkorenbloem
- 1 rawit
- 300 g kipreepjes
- 1 limoen
- 100 g gemengde sla
- 100 ml Turkse yoghurt
- 2 tomaten

Hoofdgerecht

Italiaanse aardappelsalade

- 800 g vastkokende aardappels
- 1 broccoli
- 250 g cherrytomaten
- 1 rode ui
- 75 g rucola
- 4 saucijzen
- 65 g hazelnoten
- 1 teentje knoflook
- 1 bos basilicum
- 100 g Parmezaanse kaas

Boodschappenlijst – week 1

Tip: print de lijst
of maak een foto
met je smartphone

Dag 7

Ontbijt

Kokoshavermoutpap

- 400 ml kokosmelk
- 150 g havermout
- 50 g geraspte kokos
- 50 g amandelschaafsel
- 1 el rietsuiker
- 1 mango

Tussendoortje

Fruitsalade

- 2 kiwi's
- 1 appel
- 1 peer
- 1 mango
- 250 g blauwe bessen

Lunch

Gevulde kropsla met quinoa

- 300 g quinoa
- 400 g kalkoenfilet
- zonnebloemolie
- 3 teentjes knoflook
- 150 ml volle yoghurt
- 1 krop kropsla
- 2 rijpe tomaten
- 2 avocado's
- 1 bosje bosui

Hoofdgerecht

Zoete aardappel-koolpannenkoek

- 1 spitskool
- 2 zoete aardappels
- 1 bol bol mozzarella
- 150 g bloem
- 2 eieren
- olijfolie om in te bakken
- 2 avocado's
- 2 tomaten
- 2 blikjes tonijn op water à 130 g
- 75 g veldsla
- olijfolie extra vierge
- balsamico glaze