

# Boodschappenlijst – week 5

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

- 0,5 bakje alfalfa
- 1 Granny Smith appel
- 1 aubergine
- 2 avocado's
- 2 bananen
- 1 bloemkool
- 1 bos bospeen
- 1 broccoli
- 2 citroenen
- 1 courgette
- 200 g doperwtten
- 300 g kikkererwten (uit blik)
- 6 teentjes knoflook
- 3 (snack)komkommers
- 1 limoen
- 250 g gemengde paddenstoelen
- 2 bosjes raapstelen
- 200 g sperziebonen
- 200 g taugé
- 4 tomaten
- 100 g zongedroogde tomaten
- 1 rode ui
- 4 uien
- 4 verse vijgen

### Brood-, noedel- en rijstproducten

- 7 g bakpoeder
- 0,5 donkerbruin boerenbrood
- 6 witte boterhammen
- 300 g couscous
- 75 g kokosrasp
- 300 g udon noedels
- 8 rijstwafels
- 300 g pandanrijst
- 4 volkoren pitabroodjes
- 300 g risotto
- 150 g volkorenmeel

### Eieren, melk, kaas en andere zuivelproducten

- 50 ml crème fraîche
- 9 eieren
- 150 g geitenkaas zonder korst
- 2 el kwark
- 400 ml melk
- Parmezaanse kaas
- 500 g ricotta
- 500 g Turkse yoghurt
- 150 ml yoghurt

# Boodschappenlijst – week 5

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

## Kruiden en specerijen

- 0,5 bos basilicum
- 3 stengels bosui
- 2 stengels citroengras
- 200 g pure chocolade
- 1 tl gekonfijte gember
- 2 el gembersiroop
- 3 cm verse gember
- 2,5 groentebouillonblokjes
- 2 el kappertjes
- 1,5 bosje koriander
- 3 takjes peterselie
- 1 tl gedroogde tijm

## Peulvruchten, noten, zaden en gedroogd fruit

- 6 gedroogde abrikozen
- 100 g amandelen
- 150 g dadels zonder pit
- 6 gedroogde vijgen
- 50 g walnoten

## Vlees, vis en gevogelte

- 4 kabeljauwfilets à 75 g
- 8 plakken kipfilet
- 400 g kippendijen
- 4 gerookte makreelfilets
- 200 g gerookte zalm

## Sauzen, jams en dressings

- 10 ml balsamicoazijn
- 2 el groene currypasta
- 1 el honing
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 blikje kokosmelk
- 1 el mayonaise
- 50 ml sojasaus
- 100 g vijgenjam
- 2 el vissaus
- 0,5 tl wasabi

## Basisbenodigdheden

- 1,5 l kippenbouillon
- olijfolie (om in te bakken)
- olijfolie extra vierge
- olijfolie extra vergine
- 100 ml witte wijn
- zonnebloemolie
- zout
- peper

## Extra nodig

- aluminiumfolie
- broodrooster**
- blender
- bakpapier
- cocktailprikkers
- cupcaketray
- cupcakevormpjes
- dunschiller
- keukenpapier**
- ovenschaal
- pureestamper
- rasp**
- staafmixer (met bijbehorend bakje)**
- vijzel

# Boodschappenlijst – week 5

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

## Dag 29

### Ontbijt

#### Rijstwafel met kipfilet en avocado

- 1 el mayonaise
- 0,5 tl wasabi
- 4 rijstwafels
- 8 plakken kipfilet
- 2 avocado's
- 0,5 bakje alfalfa

### Tussendoortje

#### Snelle champignonfrittata

- 1 ui
- 250 g gemengde paddenstoelen
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- 5 eieren
- 100 ml melk

### Lunch

#### Gerookte makreelsalade op een pitabroodje

- 4 gerookte makreelfilets
- 3 takjes peterselie
- 1 tl kappertjes
- 2 el kwark
- 1 citroen
- 1 Granny Smith appel
- 4 volkoren pitabroodjes

### Hoofdgerecht

#### Raapstelenrisotto met frisse kabeljauw

- 900 ml water
- 1,5 groentebouillonblokje
- 1 ui
- olijfolie om in te bakken
- 300 g risotto
- 100 ml witte wijn
- 2 bosjes raapstelen
- 200 g doperwten
- Parmezaanse kaas
- 4 kabeljauwfilets à 75 g
- 1 citroen
- 100 g zongedroogde tomaten
- 1 el kappertjes
- 10 ml balsamicoazijn
- 30 ml olijfolie extra vierge

# Boodschappenlijst – week 5

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

## Dag 30

### Ontbijt

#### Gemberpannenkoeken met banaan

- 4 eieren
- 1 tl gekonfijte gember
- 150 g volkorenmeel
- 7 g bakpoeder
- 75 g kokosrasp
- 2 el gembersiroop
- snufje zout
- 500 g ricotta
- 300 ml melk
- zonnebloemolie
- 2 bananen

### Tussendoortje

#### Hummus met tomaten en basilicum

- 300 g kikkererwten (uit blik)
- 1 teentje knoflook
- 4 tomaten
- 0,5 bos basilicum
- 150 ml yoghurt
- 100 ml extra vergine olijfolie
- 2 snackkomkommers

### Lunch

#### Broccoli-bloemkoolsoep met knoflookcroutons

- 1 broccoli
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui
- olijfolie
- 1,5 l kippenbouillon
- 2 teentjes knoflook
- 6 witte boterhammen

### Hoofdgerecht

#### Dadelcouscous met vijgenyoghurt

- 500 ml water
- 300 g couscous
- 1 bosje bospeen
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 courgette
- 100 g amandelen
- olijfolie om in te bakken
- 2 tl kaneelpoeder
- 150 g dadels zonder pit
- 500 g Turkse yoghurt
- 100 g vijgenjam
- 1 el honing

# Boodschappenlijst – week 5

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

## Dag 31

### Ontbijt

#### Boerenbrood met geitenkaas en vijgen

- 150 g geitenkaas zonder korst
- 50 ml crème fraîche
- 0,5 donkerbruin boerenbrood
- 4 verse vijgen
- 1 el honing

### Tussendoortje

#### Luchtige pure chocolade-fruitreep

- 200 g pure chocolade
- 50 g walnoten
- 6 gedroogde abrikozen
- 6 gedroogde vijgen
- 4 rijstwafels

### Lunch

#### Noedelsalade met gerookte zalm

- 1 groentebouillonblokje
- 300 g udon noedels
- 3 stengels bosui
- 1 komkommer
- 50 ml sojasaus
- 1 cm verse gember
- 200 g gerookte zalm
- 200 g taugé
- 2 takjes koriander

### Hoofdgerecht

#### Thaise groene curry met kippendijen

- 300 g pandanrijst
- 600 ml water
- 2 cm verse gember
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels citroengras
- 1 bosje koriander
- 2 el groene currypasta
- olijfolie in te bakken
- 400 g kippendijen
- 1 ui
- 1 limoen
- 200 g sperziebonen
- 1 blikje kokosmelk
- 1 aubergine
- 2 el vissaus