

# Boodschappenlijst – week 3

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

- 1,2 kg kruimige aardappels
- 1 bakje alfalfa
- 0,5 ananas
- 8 appels
- 8 avocado's
- 2 bananen
- 2 stengels bleekselderij
- 2 bloemkolen
- 250 g champignons
- 250 g cherrytomaten
- 2 citroenen
- 1 courgette
- 900 g (diepvries)doperwtten
- 200 g frambozen
- 200 g haricots verts
- 1 el kappertjes
- 250 g kastanjechampignons
- 2 kiwi's
- 1 komkommers
- 8 teentjes knoflook
- 1 knolselderij
- 8 blaadjes kropsla
- 4 limoenen
- 4 kropjes little gem
- 1 mango
- 120 g zwarte olijven
- 1 paksoi
- 3 paprika's
- 400 g pastinaak
- 2 Conference peren
- 4 pomodoritomaten
- 425 g pompoen
- 200 g peultjes
- 1 bos radijs
- 4 rode pepers
- 200 g diepvries rood fruit
- 8 rauwe rode bieten
- 2 sinaasappels
- 4 sjalotten
- 1 tomaat
- 250 g taugé
- 4 rode uien
- 3 uien
- 100 g veldsla
- 8 vleestomaten
- 8 (winter)wortels
- 4 stronken witlof
- 250 g zongedroogde tomaten

### Brood-, noedel- en rijstproducten

- 200 g amaranth
- 2,5 tl bakpoeder
- 500 ml bloem
- 250 g volkorenbloem
- 4 speltboterhammen
- 0,5 boerenbrood
- 1 Turks brood
- 12 sneetjes volkoren brood
- 300 g couscous
- 6 vellen filodeeg
- 150 g noedels
- 50 g paneermeel
- 50 g rijstmeel
- 300 g rijstmie
- 4 verse volkorenbollen
- 1 kg quinoa
- 8 sneetjes zuurdesem brood

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Eieren, melk, kaas en andere zuivelproducten

- 1,4 l amandelmelk
- 100 g brie
- 50 ml crème fraîche
- 15 eieren
- 250 g feta
- 100 ml kookroom
- 400 ml kokosmelk
- 300 ml melk
- 4 plakken Old Amsterdam 35+ kaas
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- 50 g Parmezaanse kaas
- 120 ml sojamelk
- 170 ml volle yoghurt
- 200 ml yoghurt

## Peulvruchten, noten, zaden en gedroogd fruit

- 110 g gedroogde abrikozen
- 50 g hele amandelen zonder vlies
- 20 g amandelpoeder
- 50 g amandelschaafsel
- 2 tl chiazaad
- 50 g cashewnoten
- 50 g gedroogde cranberries
- 430 g dadels zonder pit
- 40 g hazelnoten
- 270 g havermout
- 400 g kikkererwten
- 2 el kokosrasp
- 2 el lijnzaad
- 65 g gemengde noten
- 300 g pijnboompitten
- 40 g pinda's
- 50 g pindakaas
- 200 g pistachenoten
- 100 g pompoenpitten
- 390 g walnoten

## Kruiden en specerijen

- 2 bossen basilicum
- 2,5 bossen bosui
- 300 g pure chocolade
- 7 cm verse gember
- 2 groentebouillonblokjes
- 2 bossen munt
- 3 el paprikapoeder
- 3 bossen (blad)peterselie
- 1 serehstengel (citroengras)
- 2 tl harissa
- 4 tl kaneelpoeder
- 3 tl kerriepoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 bossen koriander
- 1 tl speculaaskruiden
- 1 bos tijm
- 40 g tuinkers

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Sauzen, jams en dressings

- 7 el ahornsiroop
- 200 ml appelsap
- 3 el appelstroop
- 1 el gembersiroop
- 1 el halvanaise
- 400 g honing
- 2 el ketjap
- 1 el mosterd
- 1 tl sambal badjak
- 5 el sojasaus
- 2 tl sherryazijn
- 2 el vissaus
- 1 el rode wijnazijn

## Vlees, vis en gevogelte

- 400 g grote garnalen
- 250 g Hollandse garnalen
- 550 g kipfilet
- 1 gerookte kipfilet
- 300 g merguezworstjes
- 100 g parmaham
- 160 g tonijn uit blik

## Basisbenodigheden

- 140 g boter
- 1,5 l groentebouillon
- 1,5 l kippenbouillon
- kokosolie
- olijfolie (om in te bakken)
- 300 ml olijfolie extra vierge
- zeezout
- 200 ml zonnebloemolie
- zout
- peper

## Extra nodig

- blender
- bakblik
- bakpapier
- blikopener
- grillpan
- keukenpapier
- kwast
- ovenschaal (of cakevorm)
- pureestamper
- rasp
- sapcentrifuge
- satéprikkers
- staafmixer (met bijbehorend bakje en hakmolen)
- vijzel

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 15

### Ontbijt

#### Tropische ontbijtshake

- 1 avocado
- 0,5 ananas
- 1 mango
- 2 kiwi's
- 500 ml amandelmelk

### Tussendoortje

#### Bieten-frambozensap

- 8 rauwe bieten
- 200 g frambozen
- 3 appels

### Lunch

#### Gevulde avocado

- 2 avocado's
- 1 limoen
- 1 bosje radijs
- 1 rode paprika
- 100 g feta
- 3 el zwarte olijven
- 2 bosuien
- 1 el kappertjes
- olijfolie
- 50 g pompoenpitten

### Hoofdgerecht

#### Pastinaakhutspot met dadel-appelstroopsaus

- 800 g kruimige aardappels
- 400 g pastinaak
- 2 winterwortels
- 200 ml melk
- 2 rode uien
- 100 g boter
- 1 rode peper
- 150 g dadels zonder pit
- 65 g gemengde noten
- 3 el appelstroop
- 200 ml appelsap

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 16

### Ontbijt

#### Pompoenbrood

- 425 g pompoen
- 500 g bloem
- 250 g volkorenbloem
- 3 tl kaneelpoeder
- 2 tl bakpoeder
- mespuntje zout
- 375 g honing
- 170 ml volle yoghurt
- 3 eieren
- 125 ml zonnebloemolie
- 100 g pure chocolade
- klontje roomboter

### Tussendoortje

#### Doperwtten-fetahapjes

- 4 vellen filodeeg
- 100 g (diepvries)doperwtten
- 50 g feta
- 50 g pijnboompitten
- 10 takjes munt
- olijfolie

### Lunch

#### Rijstmiesalade met garnalen, gebakken courgette en taugé

- 1 l water
- 300 g rijstmie
- 2 takjes tijm
- 1 courgette
- 1 rode ui
- zonnebloemolie
- 2 el ketjap
- 2 el sojasaus
- 1 el gembersiroop
- 250 g taugé
- 250 g Hollandse garnalen

### Hoofdgerecht

#### Chicken Supreme burritos

- 300 g quinoa
- 1 courgette
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 250 g kastanjechampignons
- 4 takjes tijm
- olijfolie om in te bakken
- 8 vleestomaten
- 100 geraspte Parmezaanse kaas
- 40 g tuinkers
- 4 stronkjes witlof
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 50 g cashewnoten
- 1 el halvanaise

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 17

### Ontbijt

#### Quinoa-ontbijt

- 500 ml amandelmelk
- 250 g quinoa
- 50 g hele amandelen zonder vlies
- 2 conference peren
- 50 g gedroogde abrikozen
- 50 g gedroogde cranberries
- ahornsiroop

### Tussendoortje

#### Chocolade-havermoutreep

- 1 sinaasappel
- 1 banaan
- 50 g pindakaas
- 1 ei
- 1 el honing
- 1 el boter
- 40 g pinda's
- 40 g hazelnoten
- 150 g havermout
- 70 g pure chocolade

### Lunch

#### Broodje met avocadospread en groente-omelet

- 1 avocado
- olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 paprika
- 3 stengels bosui
- 4 eieren
- 100 ml melk
- 4 verse volkorenbollen

### Hoofdgerecht

#### Kerrie-bloemkoolsoep met knoflookgarnalen

- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 grote bloemkool
- 400 g vastkokende aardappels
- olijfolie om in te bakken
- 1 el kerriepoeder
- 1,2 l water
- 100 ml kookroom
- 2 groentebouillonblokjes
- 0,5 bosje koriander
- 400 g grote garnalen
- 1 citroen

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 18

### Ontbijt

#### Amaranthpap

- 200 g amaranth
- 350 ml amandelmelk
- 300 g diepvriesframbozen
- 50 g pompoenpitten
- 2 el kokosrasp
- 1 appel
- 50 g pure chocolade (80% cacao of hoger)

### Tussendoortje

#### Pistache-dadelballetjes

- 220 g dadels
- 190 g walnoten
- 4 el kokosolie
- 75 g pure chocolade
- 2 tl chiazaad
- 1 tl lijnzaad
- 200 g pistachenoten

### Lunch

#### Supersandwich met oude kaas en kipfilet

- 12 sneetjes volkoren brood
- 1 el mosterd
- 1 avocado
- 1 bakje alfalfa
- 1 gerookte kipfilet
- 8 blaadjes kropsla
- 4 plakken Old Amsterdam 35+
- 50 g pijnboompitten
- 1 bos basilicum
- 1 teentje knoflook
- 50 g Parmezaanse kaas
- 1 limoen
- 200 ml olijfolie

### Hoofdgerecht

#### Bloemkoolcouscous met pittige salsa verde

- 300 g couscous
- 1 kleine bloemkool
- 300 g merguezworstjes
- olijfolie om in te bakken
- 100 g zongedroogde tomaten op olie
- 1 bos bosui
- 100 g pijnboompitten
- 0,5 bosje munt
- 0,5 bosje koriander
- 0,5 bosje bladpeterselie
- 1 citroen
- 2 tl harissa
- 60 ml olijfolie extra vierge

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 19

### Ontbijt

#### Zuurdesem met roerei

- 8 sneetjes zuurdesem brood
- olijfolie om in te bakken
- 12 zongedroogde tomaten
- 4 eieren
- 1 bos bladpeterselie
- 100 g parmaham

### Tussendoortje

#### Suikervrije granen-speculaaskoekjes

- 50 g rijstmeel
- 20 g havermout
- 20 g amandelpoeder
- 10 g lijnzaad
- 20 g kokosolie
- 0,5 tl bakpoeder
- 1 tl speculaaskruiden
- mespuntje zout
- 1 banaan
- 3 el ahornsiroop

### Lunch

#### Broodje met brie en smeugige walnotenpasta

- 200 g walnoten
- zonnebloemolie
- 1 tl sambal badjak
- 4 speltboterhammen
- 100 g brie
- 100 g veldsla
- 2 el honing
- 2 tl sherryazijn

### Hoofdgerecht

#### Griekse quinoasalade

- 300 g quinoa
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 4 pomodoritomaten
- 2 kropjes little gem
- 100 g zwarte pitloze olijven
- 100 g feta
- 0,5 bosje munt
- olijfolie extra vierge
- 300 g kipfilet
- 1 el rode wijnazijn
- olijfolie om in te bakken



# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 20

### Ontbijt

#### Boerenbrood met kikkererwten en zongedroogde tomaten

- 0,5 boerenbrood
- olijfolie
- 400 g kikkererwten
- 0,5 limoen
- 50 ml crème fraîche
- 2 rijpe avocado's
- 100 g zongedroogde tomaten

### Tussendoortje

#### Lichte tonijnsalade

- 160 g tonijn uit blik
- 1 avocado
- 100 ml yoghurt
- 1 appel
- 1 gele paprika
- 1 sjalot
- 1 tomaat
- 10 takjes peterselie

### Lunch

#### Doperwtensoepp met knolselderij en wortel

- 1,5 l groentebouillon
- 1 winterwortel
- 1 knolselderij
- 300 g diepvriesdoperwten

### Hoofdgerecht

#### Quinoaburger met spicy yoghurtsaus

- 250 g champignons
- 250 g cherrytomaten
- olijfolie om in te bakken
- 150 g quinoa
- 1 sjalot
- 1 bos koriander
- 1 rode peper
- 1 teentje knoflook
- 2 eieren
- 50 g paneermeel
- snufje kerriepoeder
- snufje komijnpoeder
- 2 kropjes little gem
- 100 ml volle yoghurt
- 2 el paprikapoeder
- 1 Turks brood

# Boodschappenlijst – week 3

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

## Dag 21

### Ontbijt

#### Havermout uit de oven

- 60 g gedroogde abrikozen
- 60 g dadels zonder pit
- 120 ml sojamelk
- 100 g havermout
- klontje roomboter
- 1 ei
- 200 g diepvries rood fruit
- snufje kaneel
- 50 g amandelschaafsel

### Tussendoortje

#### Wortel-bleekselderij-gembersmoothie

- 4 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 2 appels
- 1 bos peterselie
- 4 cm gember

### Lunch

#### Groene groentesalade

- 200 g peultjes
- 200 g haricots verts
- 200 g diepvriesdoperwtten
- 100 g pijnboompitten
- 1 ui
- 2 cm gember
- 3 el sojasaus
- scheutje olijfolie extra vierge

### Hoofdgerecht

#### Pikante Thaise kippensoep

- 250 g kipfilet
- 2 rode pepers
- 1 cm gember
- 1 serehstengel (citroengras)
- 1,5 l kippenbouillon
- 400 ml kokosmelk
- 1 paksoi
- 0,5 winterwortel
- 150 g noedels
- 2 el vissaus
- 1 limoen
- 2 vellen filodeeg
- zonnebloemolie
- 2 takjes koriander
- 1 tl paprikapoeder