

Boodschappenlijst – week 2

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"/> 200 g aardappelschijfjes | <input type="checkbox"/> 150 g zwarte olijven |
| <input type="checkbox"/> 2 appels | <input type="checkbox"/> 200 g paddenstoelen |
| <input type="checkbox"/> 1 zure appel | <input type="checkbox"/> 3 paprika's |
| <input type="checkbox"/> 4 augurken | <input type="checkbox"/> 2 passievruchten |
| <input type="checkbox"/> 4 avocado's | <input type="checkbox"/> 250 g peultjes |
| <input type="checkbox"/> 6 bananen | <input type="checkbox"/> 1 bos radijs |
| <input type="checkbox"/> 1 bos bleekselderij | <input type="checkbox"/> 3 pomodoritomaten |
| <input type="checkbox"/> 150 g bramen | <input type="checkbox"/> 1 rawit peper |
| <input type="checkbox"/> 1 stronk broccoli | <input type="checkbox"/> 1 rode peper |
| <input type="checkbox"/> 5 citroenen | <input type="checkbox"/> 500 g gekookte rode bieten |
| <input type="checkbox"/> 550 g cherrytomaten | <input type="checkbox"/> 150 g rucola |
| <input type="checkbox"/> 2 courgettes | <input type="checkbox"/> 250 g shiitakes |
| <input type="checkbox"/> 1 krop eikenbladsla | <input type="checkbox"/> 4 sinaasappels |
| <input type="checkbox"/> 0,5 krop ijsbergsla | <input type="checkbox"/> 1 sjalot |
| <input type="checkbox"/> 375 g kastanjechampignons | <input type="checkbox"/> 325 g taugé |
| <input type="checkbox"/> 2 kiwi's | <input type="checkbox"/> 400 ml tomatenblokjes |
| <input type="checkbox"/> 1 Chinese kool | <input type="checkbox"/> 6 (tros)tomaten |
| <input type="checkbox"/> 5,5 komkommers | <input type="checkbox"/> 8 rode uien |
| <input type="checkbox"/> 11 teentjes knoflook | <input type="checkbox"/> 2 uien |
| <input type="checkbox"/> 5 limoenen | <input type="checkbox"/> 4 vijgen |
| <input type="checkbox"/> 2 mango's | <input type="checkbox"/> 10 vleestomaten |
| <input type="checkbox"/> 2 el groene olijven | <input type="checkbox"/> 4 stronkjes witlof |

Brood-, noedel- en rijstproducten

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 20 g bakpoeder | <input type="checkbox"/> 2 naanbroden |
| <input type="checkbox"/> 4 beschuitbollen | <input type="checkbox"/> 300 g parelcouscous |
| <input type="checkbox"/> 150 g bloem | <input type="checkbox"/> 300 g pandanrijst |
| <input type="checkbox"/> 12 speltboterhammen | <input type="checkbox"/> 4 volkoren pitabroodjes |
| <input type="checkbox"/> 4 grote hamburgerbroodjes | <input type="checkbox"/> 600 g quinoa |
| <input type="checkbox"/> 4 volkoren broodjes | <input type="checkbox"/> 4 rijstwafels |
| <input type="checkbox"/> 1250 g volkorenmeel | <input type="checkbox"/> 400 g risottorijst |
| <input type="checkbox"/> 8 volkoren wraps | |
| <input type="checkbox"/> 300 g zilervliesrijst | |

Boodschappenlijst – week 2

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

Eieren, melk, kaas en andere zuivelproducten

- 250 ml amandelmelk
- 130 ml crème fraîche
- 15 eieren
- 200 g feta
- 100 g Hüttenkäse
- 100 ml kokosmelk
- 3 el kwark
- 1 bol mozzarella
- 75 g Old Amsterdam 35+ kaas
- 125 g Old Amsterdam 35+ kaas in plakken
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- 200 g Parmezaanse kaas
- 100 g smeerkaas
- 500 g geitenyoghurt
- 1150 ml Griekse yoghurt
- 215 ml yoghurt
- 300 g zuivelspread
- 2 el zure room

Peulvruchten, noten en zaden

- 75 g amandelen zonder vlies
- 100 g geschaafde amandelen
- 400 g bruine bonen
- 240 g ongezouten cashewnoten
- 75 g chiazaad
- 200 g dadels
- 190 g havermout
- 215 g hazelnoten
- 400 g kikkererwten
- 400 g gekookte linzen
- 100 g macadamianoten
- 140 g pijnboompitten
- 100 g pinda's
- 120 g pindakaas
- 100 g pistachenoten
- 40 g pompoenpitten
- 200 g studentenhaver
- 100 g tuttifrutti
- 100 g walnoten
- 40 g zonnebloempitten

Kruiden en specerijen

- 1 bos basilicum
- 1 el witte basterdsuiker
- 2 bossen bosui
- 2 el chiliflakes
- 2 el chilipoeder
- 3 el cacao-poeder
- 1 tl cayennepeper
- 3 takjes dragon
- 1 el druivensuiker
- 2 cm verse gember
- 5 groentebouillonblokjes
- 2 kippenbouillonblokjes
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 mespuntje knoflookpoeder
- 4 tl kerriepoeder
- 4 tl komijnpoeder
- 1,5 bos koriander
- 2 tl kurkuma
- 10 draadjes saffraan
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el ras el hanout
- 1 bosje (blad)peterselie
- 185 g suiker
- 1,5 bos tijm
- 2 bakjes tuinkers
- 1 vanillestokje

Boodschappenlijst – week 2

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

Sauzen, jams en dressings

- 3 el ahornsiroop
- 1 el agavesiroop
- 40 ml balsamicoazijn
- 1 el gembersiroop
- 1 el halvanaise
- 2 el honing
- 2 el grove mosterd
- 1 tl sambal
- 2 el sherryazijn
- 1 el rode wijnazijn

Vlees, vis en gevogelte

- 4 gerookte forefilets
- 400 g heilbotfilet
- 1 gerookte makreel
- 100 g rookvlees
- 400 g rundergehakt
- 125 g spekblokjes
- 400 g tonijn
- 250 g gerookte zalm
- 400 g zalmfilets

Basisbenodigheden

- arachideolie
- 125 g (zachte) boter
- 100 g lichte olijfolie
- olijfolie (om in te bakken)
- 100 ml olijfolie extra vierge
- 1 tl sesamololie
- zeezout
- 60 ml zonnebloemolie
- zout
- peper

Extra nodig

- blender
- bakpapier
- broodrooster
- cakevorm
- cocktailprikkers
- cupcakevormpjes
- cupcaketray
- grillpan
- keukenmachine
- keukenpapier
- ovenschaal
- pot met deksel
- rasp
- satéprikkers
- schone theedoek
- staafmixer (met bijbehorend bakje)
- wok

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 8

Ontbijt

Yoghurtshake

- 2 bananen
- 2 sinaasappels
- 40 g havermout
- 50 g ongezouten cashewnoten
- 400 ml Griekse yoghurt

Tussendoortje

Pittige noten

- 2 el suiker
- 100 g walnoten
- 100 g pinda's
- 100 g macadamianoten
- 100 g cashewnoten
- 1 tl paprikapoeder
- 1 mespuntje knoflookpoeder
- 1 tl cayennepeper

Lunch

Frittata met olijven en paddenstoelen

- 6 eieren
- 3 el kwark
- 200 g aardappelschijfjes
- 1 ui
- 1 paprika
- 200 g paddenstoelen
- 2 el groene olijven
- 1 el olijfolie

Hoofdgerecht

Rode bietenrisotto

- 1 l water
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- olijfolie om in te bakken
- 2 takjes tijm
- 400 g risottorijst
- 100 g geschaafde amandelen
- 500 g gekookte rode bieten
- 120 ml crème fraîche
- 100 g Parmezaanse kaas
- 75 g rucola

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 9

Ontbijt

Griekse yoghurt met zelfgemaakte muesli

- 40 g hazelnoten
- 40 g zonnebloempitten
- 40 g pompoempitten
- 50 g havermout
- 500 ml Griekse yoghurt
- 2 passievruchten
- 1 el agavesiroop
- 1 citroen

Tussendoortje

Makreeldip met komkommer

- 1 gerookte makreel
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 200 ml yoghurt
- 1 el rode wijnazijn
- 0,5 bosje peterselie
- 1 komkommer

Lunch

Broodje oude kaas met frisse mosterdsaus en cherrytomaten

- 4 volkoren broodjes
- 2 el grove mosterd
- 1 el honing
- 2 el yoghurt
- 1 rode ui
- 150 g cherrytomaten
- 0,5 komkommer
- 75 g Old Amsterdam 35+ kaas in plakken

Hoofdgerecht

Gevulde tomaten met quinoa

- 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 2

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

Dag 10

Ontbijt

Volkoren muffins

- 125 g zachte boter
- 125 g suiker
- 1 sinaasappel
- snufje zout
- 2 eieren
- 125 g volkorenmeel
- 10 g bakpoeder
- 100 g tuttifrutti
- 50 g pijnboompitten
- 1 el gembersiroop

Tussendoortje

Choco-dadelballetjes

- 200 g dadels
- 100 g havermout
- 2 el cacao poeder
- 120 g pindakaas
- 1 citroen
- 100 g pistachenoten

Lunch

Indiase broccolisoepp

- olijfolie om in te bakken
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl kurkuma
- 1 grote stronk broccoli
- 400 g kikkererwten
- 1 l water
- 1,5 groentebouillonblokjes
- 2 naanbroden

Hoofdgerecht

Gegrilde tonijn met antiboise

- 300 g parelcouscous
- 1 courgette
- olijfolie om in te bakken
- 1 el ras el hanout
- 75 g pijnboompitten
- 1 rode ui
- 3 rijpe pomodoritomaten
- 100 g zwarte olijven
- 0,5 bosje bladpeterselie
- 1 citroen
- 40 ml balsamicoazijn
- 60 ml olijfolie extra vierge
- 400 g tonijn

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 11

Ontbijt

Mango-ontbijt met chiazaad

- 75 g chiazaad
- 75 g amandelen zonder vlies
- 1 vanillestokje
- 250 ml amandelmelk
- 250 ml Griekse yoghurt
- 3 el ahornsiroop
- 1 mango

Tussendoortje

Gazpacho met oude kaas (to go)

- 5 tomaten
- 1 komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 4 takjes tijm
- 1 groentebouillonblokje
- mespuntje chilipoeder
- 75 g Old Amsterdam 35+ kaas

Lunch

Sandwich met een komkommer- roomkaassalade en gerookte forel

- 1 komkommer
- 1 rawit
- 300 g zuivelspread
- 12 speltboterhammen
- 4 gerookte forelfilets
- 1 bakje tuinkers

Hoofdgerecht

Koolrolletjes met spicy gehakt

- 800 ml water
- 2 kippenbouillonblokjes
- 10 saffraandraadjes
- 300 g zilvervliesrijst
- 1 Chinese kool
- 400 g rundergehakt
- 1 ei
- 1 tl sambal
- 2 tl kerriepoeder
- 2 paprika's
- olijfolie om in te bakken

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 12

Ontbijt

Ontbijtpizza met avocado en spiegelei

- olijfolie om in te bakken
- 4 eieren
- 4 volkoren pitabroodjes
- 1 avocado
- 1 citroen
- 150 g cherrytomaten
- chiliflakes
- 50 g zwarte olijven
- olijfolie extra vierge

Tussendoortje

Homemade hazelnootchocopasta

- 175 g hazelnoten
- 1 el cacao poeder
- 1 el druivensuiker
- 1 el roomboter

Lunch

Geitenyoghurt met fruit, noten en honing

- 2 bananen
- 2 kiwi's
- 1 appel
- 200 g studentenhaver
- honing
- 3 takjes dragon
- 600 g geitenyoghurt
- 4 vijgen
- 150 g bramen

Hoofdgerecht

Quinoawok met peultjes

- 400 ml water
- 0,5 groentebouillonblokje
- 300 g quinoa
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 250 g shiitakes
- 250 g peultjes
- arachideolie
- 125 g taugé
- 1 limoen
- 1 tl sesamololie
- 1 bosje koriander
- 50 g cashewnoten

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 13

Ontbijt

Rijstwafel met gerookte zalm

- 100 g Hüttenkäse
- 4 rijstwafels
- 250 g gerookte zalm
- 0,5 bakje tuinkers

Tussendoortje

Bananenbrood

- 150 g bloem
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 snufje zeezout
- 50 g suiker
- 2 eieren
- 100 g lichte olijfolie
- 2 rijpe bananen

Lunch

Linzensalade met olijven, radijs en feta

- 400 g gekookte linzen
- 2 el sherryazijn
- 2 rode uien
- 1 bosje radijs
- 0,5 bos bleekselderij
- 250 g cherrytomaten
- 1 appel, Granny Smith
- 200 g feta
- olijfolie extra vierge

Hoofdgerecht

California fish burgers

- 400 g heilbotfilet
- olijfolie om in te bakken
- 1 limoen
- 2 rijpe avocado's
- 1 el crème fraîche
- 4 grote hamburgerbroodjes
- 1 rode ui
- 1 krop eikenbladsla
- 2 rijpe vleestomaten
- 4 augurken

Boodschappenlijst – week 2

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

Dag 14

Ontbijt

Gevulde beschuitbollen

- 1 teentje knoflook
- 100 g Parmezaanse kaas
- 1 el pijnboompitten
- olijfolie extra vierge
- 1 citroen
- 1 bosje basilicum
- 4 beschuitbollen
- 125 g kastanjechampignons
- 1 bol mozzarella
- 125 g spekblokjes

Tussendoortje

Wrap met oude kaas en rookvlees

- 4 (kleine) volkoren wraps
- 50 g Old Amsterdam 35+ kaas in plakken
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 100 g smeerkaas
- 100 g rookvlees
- 75 g rucola

Lunch

Bonenwraps

- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 2 tl komijnpoeder
- 400 g bruine bonen
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 bosje bosui
- 1 avocado
- 0,5 krop ijsbergsla
- 4 volkorenwraps
- 2 el zure room

Hoofdgerecht

Kokosrijst met limoenvinaigrette

- 500 ml water
- 100 ml kokosmelk
- 300 g pandanrijst
- 1 mango
- 0,5 bosje koriander
- 1 komkommer
- 1 bosje bosui
- 200 g taugé
- 400 g zalmfilets
- 2 limoenen
- 60 ml zonnebloemolie
- 1 el witte basterdsuiker