

Boodschappenlijst – week 4

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"/> 1,8 kg kruimige aardappels | <input type="checkbox"/> 1 groene peper |
| <input type="checkbox"/> 2 kroppen andijvie | <input type="checkbox"/> 1 rode peper |
| <input type="checkbox"/> 1 appel | <input type="checkbox"/> 3 rode puntpaprika's |
| <input type="checkbox"/> 1 avocado | <input type="checkbox"/> 2 bossen radijs |
| <input type="checkbox"/> 9 bananen | <input type="checkbox"/> 400 g diepvries rood fruit |
| <input type="checkbox"/> 600 g gekookte bieten | <input type="checkbox"/> 225 g rucola |
| <input type="checkbox"/> 250 g blauwe bessen | <input type="checkbox"/> 5 sinaasappels |
| <input type="checkbox"/> 3 stengels bleekselderij | <input type="checkbox"/> 800 g (jonge) spinazie |
| <input type="checkbox"/> 1 bos bospeen | <input type="checkbox"/> 7 sjalotten |
| <input type="checkbox"/> 500 g cherrytomaten | <input type="checkbox"/> 75 g gemengde sla |
| <input type="checkbox"/> 3 citroenen | <input type="checkbox"/> 1 krop Romeinse sla |
| <input type="checkbox"/> 50 g diepvriesbramen | <input type="checkbox"/> 6 snackkomkommers |
| <input type="checkbox"/> 75 g witte druiven | <input type="checkbox"/> 400 g spruiten |
| <input type="checkbox"/> 1 granaatappel | <input type="checkbox"/> 200 g taugé |
| <input type="checkbox"/> 1 rode grapefruit | <input type="checkbox"/> 6 tomaten |
| <input type="checkbox"/> 2 komkommers | <input type="checkbox"/> 800 g tomatenblokjes |
| <input type="checkbox"/> 10 teentjes knoflook | <input type="checkbox"/> 580 g zongedroogde tomaten |
| <input type="checkbox"/> 2 kroppen knolselderij | <input type="checkbox"/> 4 grote trostomaten |
| <input type="checkbox"/> 1 kleine kropsla | <input type="checkbox"/> 3 rode uien |
| <input type="checkbox"/> 1 limoen | <input type="checkbox"/> 2 uien |
| <input type="checkbox"/> 1 krop lollo rosso | <input type="checkbox"/> 1 venkel |
| <input type="checkbox"/> 2 mango's (of mango's uit blik) | <input type="checkbox"/> 3 verse vijgen |
| <input type="checkbox"/> 1 rode paprika | <input type="checkbox"/> 2 (winter)wortels |
| <input type="checkbox"/> 200 g peultjes | <input type="checkbox"/> 2 el zwarte olijven |

Brood-, noedel- en rijstproducten

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 3 tl bakpoeder | <input type="checkbox"/> 2 el paneermeel |
| <input type="checkbox"/> 4 el zelfrijzend bakmeel | <input type="checkbox"/> 150 g paprijs |
| <input type="checkbox"/> 0,5 tl baksoda | <input type="checkbox"/> 300 g penne |
| <input type="checkbox"/> 150 g bloem | <input type="checkbox"/> 4 grote rijstvellen |
| <input type="checkbox"/> 4 boterhammen | <input type="checkbox"/> 4 roggebroodjes |
| <input type="checkbox"/> 300 g couscous | <input type="checkbox"/> 4 sneetjes volkorenbrood |
| <input type="checkbox"/> 1 el maïzena | <input type="checkbox"/> 150 g zilvervliesrijst |
| <input type="checkbox"/> 1 meergranenstokbrood | <input type="checkbox"/> 2 zuurdesem |
| <input type="checkbox"/> 300 g noedels | <input type="checkbox"/> stokbroden |
| <input type="checkbox"/> 4 norivellen | |

Boodschappenlijst – week 4

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

Eieren, melk, kaas en andere zuivelproducten

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2,5 l amandelmelk | <input type="checkbox"/> 425 ml melk |
| <input type="checkbox"/> 100 ml crème fraîche | <input type="checkbox"/> 150 g Old Amsterdam 35+ kaas |
| <input type="checkbox"/> 21 eieren | <input type="checkbox"/> 60 ml ricotta |
| <input type="checkbox"/> 350 g feta | <input type="checkbox"/> 550 ml sojamelk |
| <input type="checkbox"/> 450 g (zachte) geitenkaas | <input type="checkbox"/> 200 g tofu |
| <input type="checkbox"/> 600 ml kokosmelk | <input type="checkbox"/> 575 ml Griekse yoghurt |
| <input type="checkbox"/> 500 g magere Franse kwark | <input type="checkbox"/> 400 ml volle yoghurt |

Peulvruchten, noten, zaden en gedroogd fruit

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 50 g gedroogde abrikozen | <input type="checkbox"/> 50 g lijnzaad |
| <input type="checkbox"/> 50 g hele amandelen | <input type="checkbox"/> 175 g ongezouten gemengde noten |
| <input type="checkbox"/> 200 g cashewnoten | <input type="checkbox"/> 50 g pecannoten |
| <input type="checkbox"/> 60 chiazaad | <input type="checkbox"/> 50 g pijnboompitten |
| <input type="checkbox"/> 325 g dadels (zonder pit) | <input type="checkbox"/> 100 g pinda's |
| <input type="checkbox"/> 340 g havermout(vlokken) | <input type="checkbox"/> 40 g pompoenpitten |
| <input type="checkbox"/> 100 g hazelnoten | <input type="checkbox"/> 250 g gedroogde pruimen |
| <input type="checkbox"/> 4 el geraspte kokos | <input type="checkbox"/> 235 g walnoten |
| <input type="checkbox"/> 500 g kikkererwten uit blik | |

Kruiden en specerijen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 0,5 bos basilicum | <input type="checkbox"/> 0,5 tl gedroogde munt |
| <input type="checkbox"/> 1 bos bladselderij | <input type="checkbox"/> 1,5 bos (blad)peterselie |
| <input type="checkbox"/> 1 bos bosui | <input type="checkbox"/> 1 el poedersuiker |
| <input type="checkbox"/> 80 g pure chocolade | <input type="checkbox"/> 2 tl ras el hanout |
| <input type="checkbox"/> 4 groentebouillonblokjes | <input type="checkbox"/> 1 steranijs |
| <input type="checkbox"/> 2 el harissa | <input type="checkbox"/> 125 g bruine suiker |
| <input type="checkbox"/> 1 tl kaneelpoeder | <input type="checkbox"/> 1 el rietsuiker |
| <input type="checkbox"/> 2 el kappertjes | <input type="checkbox"/> 4 el suiker |
| <input type="checkbox"/> 1 kippenbouillonblokje | <input type="checkbox"/> 1 tl gedroogde tijm |
| <input type="checkbox"/> 2 tl komijnpoeder | <input type="checkbox"/> 2 bakjes tuinkers |
| <input type="checkbox"/> 1 tl komijnzaadjes | <input type="checkbox"/> 2 vanillestokjes |
| <input type="checkbox"/> 0,5 tl gedroogde koriander | |

Boodschappenlijst – week 4

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

Sauzen, jams en dressings

- 2 el ahornsiroop
- 90 ml balsamicoazijn
- 2 el gembersiroop
- 11 el honing
- 5 el ketjap manis
- 3 el (grove) mosterd
- 6 el pindakaas
- 1 el rode pesto
- sojasaus
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl wasabi

Vlees, vis en gevogelte

- 2 biefstukken à 200 g
- 100 g boerenachterham (in plakken)
- 400 g half-om-halfgehakt
- 2 kipfilets
- 1 gerookte kipfilet
- 4 gerookte makreelfilets
- 200 g plakken pastrami
- 400 g rookvlees
- 350 g rundergehakt
- 150 g spekreepjes
- 550 g gerookte zalm

Basisbenodigheden

- boter
- olijfolie (om in te bakken)
- olijfolie extra vierge
- olijfolie extra vergine
- rijstolie
- 200 ml rode wijn
- 100 ml sinaasappelsap
- zonnebloemolie
- zout
- peper

Extra nodig

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

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 22

Ontbijt

Blauwe bessen-speltcupcakes

- 250 g speltbloem
- 250 g havermout
- 125 g bruine suiker
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl bakpoeder
- 0,5 tl baksoda
- mespuntje zout
- 1 vanillestokje
- 125 ml zonnebloemolie
- 250 ml Griekse yoghurt
- 1 ei
- 250 g blauwe bessen

Tussendoortje

Sinaasappelrepen

- 150 g dadels
- 1 limoen
- 2 sinaasappels
- 3 el honing
- 2 el zonnebloemolie
- 90 g havermoutvlokken
- 50 g lijnzaad
- 30 g chiazaad
- 40 g walnoten

Lunch

Spinazie-kaaspastasalade

- 300 g penne
- 100 g Old Amsterdam 35+ kaas
- 100 g zongedroogde tomaten
- 100 g walnoten
- 100 g boerenachterham (plak van 1 cm dik)
- 375 g jonge spinazie
- 1 el rode pesto
- 3 el olijfolie extra vierge
- 25 ml balsamicoazijn

Hoofdgerecht

Knaloranje wortelsoep

- 150 g zilvervliesrijst
- 1 bos bospeen
- 4 tomaten
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 2 el gembersiroop
- 1 teentje knoflook
- 4 sneetjes volkorenbrood
- olijfolie om in te bakken
- 400 g half-om-halfgehakt
- 1 ei
- 2 tl komijnpoeder
- 2 el paneermeel

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 23

Ontbijt

Bananenpannenkoeken

- 2 rijpe bananen
- 125 g bloem
- 1 el poedersuiker
- 2 tl bakpoeder
- 1 mespuntje zout
- 1 ei
- 250 ml sojamelk
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el ahornsiroop

Tussendoortje

Rood fruit-bananenmilkshake

- 3 bananen
- 1 citroen
- 100 g diepvries rood fruit
- 300 ml sojamelk
- 100 ml Griekse yoghurt
- 2 el chiazaad
- 10 ijsklontjes

Lunch

Kikkererwtensalade met koriander en spek

- 150 g spekreepjes
- 100 g hazelnoten
- 500 g kikkererwten uit blik
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 0,5 bosje koriander
- 50 g rucola
- 1 rode paprika
- 200 g feta
- olijfolie extra vierge

Hoofdgerecht

Spruitenstampot met zongedroogde tomatensaus

- 800 g kruimige aardappels
- 1 knolselderij
- 400 g spruiten
- 75 ml melk
- 2 el mosterd
- 5 takjes peterselie
- 2 biefstukken à 200 g
- zonnebloemolie
- klontje boter
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 280 g zongedroogde tomaten
- 2 tl suiker
- 150 ml water

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 24

Ontbijt

Nutty shake

- 3 verse vijgen
- 75 g dadels zonder pit
- 75 g ongezouten gemengde noten
- 50 g diepvriesbramen
- 500 ml amandelmelk

Tussendoortje

Groente met yoghurt dip

- 2 snackkomkommers
- 1 rode puntpaprika
- 1 wortel
- 100 ml Griekse yoghurt
- 0,5 tl gedroogde munt
- 0,5 tl gedroogde koriander

Lunch

Rijstvellen gevuld met gerookte zalm en spinaziesalade

- 4 grote rijstvellen
- 1 groene peper
- 1 winterwortel
- 1 sinaasappel
- 150 g spinazie
- olijfolie extra vierge
- 300 g gerookte zalm

Hoofdgerecht

Turkse pizza met salade

- 1 ui
- 2 puntpaprika's
- 400 g tomatenblokjes
- 1 el harissa
- 8 takjes bladpeterselie
- 350 g rundergehakt
- olijfolie
- 4 wraps
- 1 teentje knoflook
- 3 el olijfolie vergine
- 2 citroenen
- 1 krop Romeinse sla
- 1 rode ui
- 250 g cherrytomaatjes
- 2 el walnoten
- 150 g feta

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 25

Ontbijt

Omelet met norivel en gerookte zalm

- 40 g pompoenpitten
- 6 eieren
- 50 ml melk
- olijfolie om in te bakken
- 4 norivellen
- 60 ml ricotta
- 1 tl wasabi
- 150 g gerookte zalm
- 1 bakje tuinkers
- sojasaus

Tussendoortje

Makkelijke banaan-abrikooscakejes

- 2 rijpe bananen
- 1 ei
- 4 el zelfrijzend bakmeel
- 50 g gedroogde abrikozen
- 30 g pure chocolade
- 50 g hele amandelen

Lunch

Stokbrood met tomatensalsa, pastrami en rucola

- 2 zuurdesem stokbroden
- 400 g tomatenblokjes
- 2 takjes peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 200 g plakken pastrami
- 75 g rucola
- 100 g zongedroogde tomaten op olie

Hoofdgerecht

Wokgroente met pinda-kokossaus

- 300 g noedels
- 100 g pinda's
- 4 el geraspte kokos
- 6 el pindakaas
- 2 el ketjap manis
- 100 ml water
- 1 el rietsuiker
- 3 el suiker
- 2 bananen
- 200 g peultjes
- 1 bos bosui
- 200 g tofu
- rijstolie
- 200 g taugé
- 1 el maïzena
- 3 el ketjap manis

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 26

Ontbijt

Romige rijst met citruscompote

- 1 vanillestokje
- 500 ml amandelmelk
- 150 g papriest
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 el honing
- 1 rode grapefruit
- 2 sinaasappels
- 2 takjes basilicum
- 50 g pecannoten

Tussendoortje

Tomatenomelet

- 100 g zongedroogde tomaten op olie
- 1 stengel bleekselderij
- 50 g kaas
- 1 tl gedroogde tijm
- 5 eieren
- 100 ml melk
- 2 el bloem

Lunch

Sandwich met rookvlees en tomatentapenade

- 4 grote tomaten
- olijfolie
- 2 takjes basilicum
- 2 el zwarte olijven
- 4 boterhammen
- 1 kleine kropsla
- 400 g rookvlees
- 100 g rucola

Hoofdgerecht

Couscoussalade met harissa-makreel

- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 300 g couscous
- 1 krop andijvie
- 100 g dadels zonder pit
- 1 granaatappel
- 200 ml olijfolie extra vergine
- 1 el harissa
- 4 gerookte makreelfilets
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie om in te bakken
- 2 tl ras el hanout
- 1 komkommer
- 150 ml Griekse yoghurt

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 27

Ontbijt

Ontbijtflip met rood fruit

- 100 g ongezouten gemengde noten
- 50 g pijnboompitten
- 250 g gedroogde pruimen
- 100 ml sinaasappelsap
- 300 g diepvries rood fruit
- 2 el honing
- 500 g magere Franse kwark
- 50 g pure chocolade (80% cacao of hoger)

Tussendoortje

Omeletrol met gerookte zalm

- 6 eieren
- 100 ml melk
- 2 snackkomkommers
- 1 bos radijs
- 4 el Griekse yoghurt
- 75 g gemengde sla
- 100 g gerookte zalm

Lunch

Knolselderijsoep met roggebroodje geitenkaas

- 1 knolselderij
- 1 ui
- 1 venkel
- 1 tl komijnzaadjes
- olijfolie
- 2 groentebouillonblokjes
- 1,2 liter water
- 0,5 bos bladselderij
- 250 g zachte geitenkaas
- 4 roggebroodjes

Hoofdgerecht

Andijviestamppot met honing-cashewnoten

- 1 kg kruimige aardappels
- 100 ml melk
- 1 klontje roomboter
- 200 g cashewnoten
- 4el honing
- 1 krop andijvie
- 5 sjalotten
- olijfolie om in te bakken
- 2 el balsamicoazijn
- 200 ml rode wijn

Boodschappenlijst – week 4

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

Dag 28

Ontbijt

Spinazie-kokosontbijtshake

- 1 appel
- 1 mango
- 75 g spinazie
- 400 ml kokosmelk
- 100 ml volle yoghurt

Tussendoortje

Gerookte kipsalade

- 1 gerookte kipfilet
- 2 stengels bleekselderij
- 2 snackkomkommers
- 2 tomaten
- 300 ml yoghurt
- 2 el kappertjes
- 1 el grove mosterd
- 75 g witte druiven

Lunch

Bietensalade met gepocheerde kip en avocado

- 500 ml kippenbouillon
- 1 steranijs
- 2 kipfilets
- 1 bos radijs
- 1 rode peper
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 600 g gekookte bieten
- 1 avocado
- 0,5 bosje bladselderij

Hoofdgerecht

Mango-maaltijdsalade

- 200 g geitenkaas
- 100 ml crème fraîche
- 1 el honing
- 1 meergranenstokbrood
- 1 bakje tuinkers
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie om in te bakken
- 75 g walnoten
- 150 g verse spinazie
- 1 komkommer
- 1 blikje mango
- 250 g cherrytomaten
- 1 krop lollo rosso
- 50 ml balsamicoazijn
- olijfolie extra vierge