

Boodschappenlijst



Fruit

- groene appels
- sinaasappels
- grapefruit
- citroenen

Vlees

- biefstuk
- bieflap
- rosbief
- tartaar
- kipfilet
- kalkoenfilet
- kalflapje
- kipfilet

Vleeswaren

- kipfilet
- rosbief
- kalkoenfilet
- vers gesneden runderrookvlees

Vis

- witte vis: zeetong
- kabeljauw
- zeeduivel
- mosselen
- krab
- garnalen
- tonijn

Groenten

- andijvie
- ijsberg sla
- rucola
- veldsla
- gewone sla
- spinazie
- lof
- prei
- paprika
- tomaten
- taugé
- bleekselderij
- knolselderij
- venkel
- uien
- radijs
- komkommer
- asperges
- broccoli
- bloemkool
- zuurkool
- spruitjes
- champignons
- knoflook
- rood pepertje
- Chinese kool of witte kool
- paksoi

Kruiden

- gedroogde of vers: bieslook
- dragon
- peterselie
- dille
- tijm
- nootmuskaat
- basilicum
- gember(poeder)
- oregano
- kruidnagelpoeder
- peper
- groene peperkorrels
- Spaanse peper
- roze peper
- ras al hanout
- cayennepeper
- kerriepoeder
- rozemarijn
- laurierblad
- paprikapoeder
- provençaalse kruiden
- zeezout
- kurkuma
- groente bouillon
- pinda's
- zongedroogde tomaatjes
- kappertjes

Groenten vervolg:

- haricots verts
- avocado
- groene asperges
- groen kool
- sjalotjes
- courgette
- obergine
- bladselderij
- rode poon
- bosui

Kruiden vervolg:

- sesamzaadjes
- gehakte peterselie
- mint (vers)
- citroengras (vers)
- koriander (vers)

Drinken

- Crystal Clear: citroen, perzik, cranberry of kersen
- Knorr of Maggi: knorr runder-, kip-, tomaten- of tuinkruidenbouillon

Tussendoor

- Melbatoast
- soepstengels
- rijstwafels
- zure augurken

Overig

- witte wijnazijn/ appel azijn
- oestersaus
- dieetolie
- olijfolie
- lijnzaadolie
- frambozenazijn
- sushi su
- biologische appelsap
- sesamolie
- oestersaus
- sherry
- witte wijn
- rode wijn
- sojasaus
- grove mosterd
- wortelsap
- tomatenpuree
- zongedroogde tomaatjes
- magere yoghurt
- eieren
- stevia zoetstof