

WEEK ZONDER VLEES

BOODSCHAPPENLIJST VOOR 4 PERSONEN

UIT DE VOORRAADKAST:

<input type="checkbox"/> OLIJFOLIE	VOOR BAKKEN
<input type="checkbox"/> (ZEE)ZOUT(VLOKKEN)	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> ZWARTE PEPER	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> CHILIVLOKKEN/CHILIPOEDER	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> (GEROOKTE/GEROOSTERDE) PAPRIKAPROEDER	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> KOMIJNZAAD	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> VENKELZAAD	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> NOOTMUSKAAT (STUK)	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> KOKOSOLIE (ANDERS OLIJFOLIE)	VOOR LETCSO
<input type="checkbox"/> HONGAARSE ZOETE PAPRIKAPROEDER (OF PARPIKA POEDER MET 1/2 THEELEPEL SUIKER)	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> HONGAARSE HETE PAPRIKAPROEDER (OF PAPRIKA POEDER MET 1/2 THEELEPEL CHILIVLOKKEN/POEDER)	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> BALSAMICO AZIJN	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> GROENTEBOVILLON (BLOKJES)	1,05L (4 BLOKJES)
<input type="checkbox"/> MOSTERDPOEDER (OPTIONEEL)	SMAAKMAKER
<input type="checkbox"/> SOJASOUS	SMAAKMAKER
(VERSE) KRUIDEN:	
<input type="checkbox"/> TIJM	15 GRAM
<input type="checkbox"/> OREGANO	15 GRAM
<input type="checkbox"/> PETERSELIE	30 GRAM

<input type="checkbox"/> DILLE	15 GRAM
<input type="checkbox"/> MUNT	15 GRAM
<input type="checkbox"/> SALIE	15 GRAM
<input type="checkbox"/> ROZEMARIJN	15 GRAM

GROENTEN:

<input type="checkbox"/> ORANJE WORTELEN	350 GRAM
<input type="checkbox"/> PAARSE WORTELEN (ALTERNATIEF ORANJE WORTELEN)	350 GRAM
<input type="checkbox"/> GELE WORTELEN (ALTERNATIEF ORANJE WORTELEN)	350 GRAM
<input type="checkbox"/> BLOEMKOOL (MIDDEL/GROOT)	1 STUK
<input type="checkbox"/> (BABY)SPINAZIE	750 GRAM
<input type="checkbox"/> FLESPOMPOEN	1 STUK (600 GRAM)
<input type="checkbox"/> ZOETE AARDAPPEL	600 GRAM
<input type="checkbox"/> RUCOLA	60 GRAM
<input type="checkbox"/> (VLEES)TOMATEN	450 GRAM
<input type="checkbox"/> PAPRIKA ROOD	5 STUKS
<input type="checkbox"/> PAPRIKA ORANJE/GELE	4 STUKS
<input type="checkbox"/> PAPRIKA GROEN	1 STUK
<input type="checkbox"/> GEMENGDE CHAMPIGNONNEN/PADDESTOELEN	600 GRAM
<input type="checkbox"/> CITROEN	2 STUK
<input type="checkbox"/> KNOFLOOK	2 BOLLEN
<input type="checkbox"/> VI WIT (ALTERNATIEF RODE VI)	3 STUKS
<input type="checkbox"/> VI ROOD (ALTERNATIEF WITTE VI)	4 STUK
<input type="checkbox"/> SJALOTTEN (ALTERNATIEF WITTE VI)	2 STUK

ZUIVEL:

<input type="checkbox"/> FETA	400 GRAM
<input type="checkbox"/> (VEGAN) ZURE ROOM/CRÈME FRAÎCHE	60 GRAM

PARMAZAANSE KAAS 150 GRAM

RICOTTAKAAS 600 GRAM

EIEREN 10 STUKS

GRIEKSE (SOJA) YOGHURT 250 ML

OVERIG:

TOMATEN IN BLIK (400 GRAM) 2 STUK

FARRO (ALTERNATIEF ORZO) 300-400 GRAM

QUINOA 200 GRAM

HAVERVLOKKEN 80 GRAM

ORZO 300 GRAM

(WILDE) RIJST 500 GRAM

LASAGNEBLADEREN 12 STUKS

PIJNBOOMPITTEN 100 GRAM

PANEERMEEL (ALTERNATIEF GEROOSTERD

BROOD/BESCHUIT) 50 GRAM

AFBAKBROOD 300 GRAM

PITA 6-8 STUKS