

# Boodschappenlijst week 1

Hier vindt je alle wat je nodig hebt voor een hele week ontbijt en diner in de FoodChallenge.

Let op: alle hoeveelheden zijn voor 1 persoon!

## Ontbijt

1	pak	Volle yoghurt (500 ml)
1	pak	Havermout (hele vlokken)
1		Banaan
20	gr	Hennepzaad
50	gr	Gemengde zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten, pijnboompitten)
Doosje		Eieren (6st)
50	gr	Gerookte zalm
4	sneetjes	Roggebrood (bewaren in de diepvries)
1		Appel
		Kaneelpoeder
1 1/2	el	Bramen of Frambozen (mag uit de diepvries)
1	pak	Volle melk (500ml) (of rijstmelk/havermoutmelk)

## Diner

1		Hollandse biefstukje (ongeveer 120 gram)
1/4		Broccoli
2	handjes	Bloemkool (in roosjes)
2	tl	Komijnzaad
2	tl	Zaanse mosterd
1		Zoete aardappel (helft bewaren voor week 2)
5		Rode uien
8		Sjalotjes
1		Zalmmoot (ongeveer 120 gram per stuk, diepvries of vers)
75	gr	Quinoa
50	gr	Taugé
1		Grote wortel
1/4		Paksoi
2	st	Lenteui
2	el	Rijstazijn
1	flesje	Sojasaus

halve	tl	Gembersiroop
1	bol	Knoflook
130	gr	Volkoren penne pasta (ongekookt)
1		Blik tomatenblokjes
1/3		Courgette
1/3		Venkel
1	handje	Champignons
1		Klein blikje bruine linzen (wat over is bewaren voor week 2)
30	gr	Geraspte boeren belegen kaas
1		Klein blikje doperwten
	mespuntje	Mosterd zaad
	mespuntje	Garam masala
20	ml	Verse slagroom (2el)
		Kurkuma
125	gr	Kippendijvlees (bij gebrek aan kippendijvlees, is kipfilet ook mogelijk)
1	dl	Kokosmelk
1		Rode paprika
	mespuntje	Sambal
160	gram	Zilvervliesrijst
1 1/2		Groentebouillonblokje
1		Klein blikje maïs
1	bakje	Platte peterselie (wat over is bewaren voor week 2)
1	klein	Blikje bruine bonen
	Mespunt	Tex mex kruiden
1		Avocado
1	verse	Rode chili
25	gr	Nacho chips
15	gr	Crème fraîche
15	gr	Ijsbergsla
10	gr	Boerenkaas
	Bakje	Koriander (wat over is bewaren voor week 2)

Eet smakelijk!