

Boodschappenlijst week 2

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

500	ml	Volle melk (of rijstmelk/havermoutmelk)
4	sneetjes	Zuurdesembrood (bewaar in de diepvries)
1		Peer
2	el	Pure cacao poeder (mag ook meer)
1		Sinaasappel
	Takje	Verse munt
1		Appel
500	ml	Volle melk (of rijstmelk/havermoutmelk)
4	sneetjes	Zuurdesembrood (bewaar in de diepvries)
1		Peer
2	el	Pure cacao poeder (mag ook meer)
1		Sinaasappel

Diner

1	st	Claresse filet, ±120 gram per stuk (Koolvis, Scholfilet of Kabeljauw kan ook)
1/4		Broccoli (eventueel nog over van week 1)
1/3		Prei
1		Takje dille fijngesneden
105	ml	Verse slagroom
	scheutje	Citroensap
1	tl	Kerriepoeder
100	gr	Kikkererwten uit blik
1		Blik tomatenblokjes
1	bakje	Kastanje champignons
120	gr	Verse spinazie
	tl	Indiase kruiden
2		Takjes koriander
150	gr	Runderreepjes
1	cm	Verse gember
1/2		Paprika (Rood, oranje of geel)

1/3		Paksoi
30	gr	Taugé
	1	tl
120	gr	Kipfilet
170	gr	Sperziebonen
2		Wortels
	Takje	Rozemarijn
120	gr	Rundertartaar (±120 gram per stuk)
	Snufje	Paprikapoeder
80	gr	Witte kool
Half	bakje	Platte peterselie
1	el	Witte wijn azijn
	Mespunt	Poedersuiker

Eet smakelijk!