

BOODSCHAPPENLIJST DINER WEEK 1

1	hollandse biefstukje, ongeveer 120 gram
1/4	broccoli
2	handjes bloemkool, in roosjes
2tl	komijnzaad
2tl	zaanse mosterd
1	zoete aardappel (helft bewaren voor week 2)
5	rode uien
8	sjalotjes
1	zalmoot, 120 gram
75gr	quinoa
50gr	taugé
1	grote wortel
1/4	paksoi
2st	lenteui
2el	rijstazijn
1	flesje sojasaus
1/2tl	gembersiroop
1	bol knoflook
130gr	volkoren penne pasta
1	blik tomatenblokjes
1/3	courgette
1/3	venkel
1	handje champignons
1	klein blikje bruine linzen (wat over is bewaren voor week 2)
30gr	geraspte boeren belegen kaas
1	klein blikje doperwtten
1	mespuntje mosterd zaad
1	mespuntje garam masala
20ml	verse slagroom (2el)
125gr	kippendijvlees (kipfilet ook mogelijk)
1dl	kokosmelk
1	rode paprika
1	mespuntje sambal
160gr	zilvervliesrijst
1	klein blikje maïs
1	bakje platte peterselie (wat over is bewaren voor week 2)
1	klein blikje bruine bonen
1	mespunt Texmex kruiden
1	avocado
1	verse rode chili
25gr	nacho chips
15gr	creme fraiche
15gr	ijsbergsla
10gr	boerenkaas
1	bakje koriander (wat over is bewaren voor week 2)
	Kurkuma

FoodChallenge

ONTDEK DE KRACHT VAN VOEDING