

BOODSCHAPPEN LIJST

59 PRODUCTEN

Op volgorde van de winkel.

Heiko, Droogtrainers

Wie kookt hier voor?

Portie-aantal per recept in dit weekmenu

Maandag

ONTBIJT

Omelet met champignons

2

PERSONEN

LUNCH

Avocado-tonijnsalade

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Tapas recepten makkelijk, snel én lekker

4

PERSONEN

Dinsdag

ONTBIJT

Omelet met champignons

2

PERSONEN

LUNCH

Fruitige salade

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Kabeljauw ovenschotel

8

PERSONEN

Woensdag

ONTBIJT

Omelet met champignons en spinazie

2

PERSONEN

LUNCH

Watermeloen gazpacho

4

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Spi-na-zie ome-let maken

1

PERSOON

Donderdag

ONTBIJT

Omelet met champignons en spinazie

2

PERSONEN

LUNCH

Cyprus salade

4

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Portobello recept

4

PERSONEN

Wie kookt hier voor? (vervolg)

Vrijdag

ONTBIJT

Kaaspannenkoek

4

PERSONEN

LUNCH

Avocadosalade met zalm

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Vis ovenschotel

4

PERSONEN

Zaterdag

ONTBIJT

Kaaspannenkoek

4

PERSONEN

LUNCH

Simpele Zomerse Salade

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Koolhydraatarme gehaktschotel

8

PERSONEN

Zondag

ONTBIJT

Koolhydraatarme omelet met cottage cheese

2

PERSONEN

LUNCH

Koolhydraatarm knoflookbroodje

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Frittata courgettes

4

PERSONEN

Boodschappenlijst

Vink af tijdens het boodschappen doen -- prijzen bij Jumbo

Groente en fruit

☐	50 g aardbei	€2,99
☐	4x avocado	€2,99
☐	3x bleekselderij	€1,39
☐	45 g bosui	€0,99
☐	100 g broccoli	€1,39
☐	390 g champignons	€1,89
☐	5x courgette	€0,89
☐	150 g kastanjechampignons	€2,49
☐	8 teentjes knoflook	€1,39
☐	180 g komkommer	€0,85
☐	1x limoen	€0,99
☐	50 g olijven	€1,99
☐	2x paprika groen	€1,09
☐	4x paprika rood	€1,09
☐	3x rode ui	€0,99
☐	180 g rucola	€1,09
☐	380 g spinazie	€1,95
☐	6x tomaat	€1,79
☐	1x ui	€0,99
☐	250 g watermeloen	€3,79
☐	1x wortel	€1,49

Vlees en vis

☐	420 g gerookte zalm	€5,99
☐	2x kabeljauw	€8,83
☐	900 g rundergehakt	€5,55
☐	330 g spek	€3,19
☐	20 g tofu	€1,44
☐	140 g tonijn	€2,09
☐	500 g zalm	€12,99

Zuivel en kaas

☐	120 g cottage cheese	€1,99
☐	53x ei	€3,75

Boodschappenlijst (vervolg)

☐	270 g feta	€1,99
☐	100 g griekse yoghurt	€1,65
☐	690 g jonge kaas	€5,59
☐	420 g mozzarella	€0,88
☐	85 g parmezaanse kaas	€3,55
☐	150 g roomkaas	€2,99
☐	2,2 dl slagroom	€1,48
☐	30 g volle yoghurt	€1,95

Noten en zaden

☐	280 g amandelmeel	€3,69
☐	95 g kokosrasp	€1,19
☐	7 g lijnzaad	€2,99
☐	40 g walnoten	€2,59

Olie en vet

☐	14 g mayonaise	€3,29
☐	28 g roomboter	€2,65

Kruiden

☐	9 g dille	€0,95
☐	10 g italiaanse kruiden	€4,39
☐	een snuf knoflookpoeder	€2,32
☐	6 g oregano	€2,72
☐	7 g paprikapoeder	€2,19
☐	31 g peterselie	€1,09
☐	een snuf rozemarijn	€2,79
☐	6 g tijm	€2,61

Houdbaar

☐	15 g balsamicoazijn	€2,99
☐	60 g citroensap	€0,69
☐	een snuf groentebouillon	€1,23
☐	15 g kappertjes	€0,49
☐	15 g limoensap	€0,99

Boodschappenlijst (vervolg)

☐	15 g mosterd	€0,75
☐	100 g passata	€1,99

Top 10 boodschappen-tips

Besparen, langer houdbaar, minder weggooien

1. Vries in wat je niet binnen 2 dagen gebruikt

Vlees, vis en verse kruiden verliezen niets van hun waarde in de vriezer. Weggegooid eten is duurder dan een label erop plakken.

2. Huismerk voor de basis, A-merk voor de smaakmakers

Blikjes tonijn, tomatenpuree, bouillon en kaas: het huismerk van Aldi/Lidl is vaak hetzelfde product als het A-merk, alleen zonder de reclame erbij.

3. Verse kruiden invriezen in olijfolie

Een handje kruiden die je niet opmaakt: fijnhakken, in een ijsblokjesvorm met een scheutje olijfolie, klaar voor de volgende keer.

4. Vlees en vis bij de toonbank vragen, niet voorverpakt pakken

Bij de slager/viskraam betaal je vaak per gewicht dat je zelf kiest, geen vaste verpakking die net te veel of te weinig is.

5. Groente van het seizoen

Buiten het seizoen komt het van ver en kost het meer. Op het bordje bij de groente in de winkel staat vaak gewoon het land van herkomst.

6. Grote zak in plaats van het kleine potje

Noten, amandelen, kruiden: de grote verpakking is per 100 gram bijna altijd goedkoper, en droge waar houdt maandenlang.

7. Loop de lijst op volgorde van het schap

Deze lijst staat al zo ingedeeld. Kriskras door de winkel lopen is waar de impulsaankopen vandaan komen.

8. Room, kokosmelk en bouillon in blik/pak, niet vers

Lange houdbaarheid, dus koop gerust een extra voor volgende week. Scheelt een keer extra naar de winkel.

9. Avocado's bewust op rijpheid kiezen

Hard nodig voor over 3 dagen? Koop 'm hard. Vandaag nodig? Zoek de zachte. Voorkomt weggooien van een avocado die te vroeg of te laat is.

10. Eén keer per week boodschappen, niet vaker

Elke extra keer in de winkel is een extra kans op iets wat niet op de lijst stond. Deze lijst is voor de hele week bedoeld.