**Boodschappenlijst week 1**

**Maandag t/m Woensdag**

**Ontbijt**

Bladgroente, avocado, zuurfruit, amandelmelk, granny smith

**Lunch**

Gemengde sla, mango, kabeljauw, kipfilet, noten, rosbief, ralph moormanbrood/ rijstwafel of boekweitcracker

**Diner**

Courgette, cherry tomaatjes, paprika, prei, ui, knoflook, oregano, tijm, basilicum, andijvie, gehakt 2x, knolselder/pastinaak, rode kool, hachee

**Donderdag t/m Zondag**

**Ontbijt**

Roerbakgroente, bladgroente, granny smith, zuurfruit, avocado, amandelmelk

**Lunch**

Gemengde sla, roerbakgroente, broccoli, ui, bleekselderij, avocado, zalm, kipfilet, rijstwafel/ralph moorman brood/ boekweitcracker

**Diner**

Rode biet, winterwortel, ui, pastinaak/ knolselder, roerbakgroente, bloemkool, witvis, helekip, kippenpoten.

Denk aan topping voor je bloemkoolpizza, staat er niet bij.