

# Boodschappenlijstje

*Verse producten:*

## FRUIT

- ½ ananas
- 5 ½ appels
- 1 avocado
- 8 bananen
- 1 ½ citroen
- 250 g blauwe bessen
- 50 g frambozen
- 800 g druiven, met pit
- 250 g gemengd rood fruit
- 2 ½ limoenen
- 3 mango's
- 60 g verse dadels
- 100 g cranberries (optioneel)

## GROENTEN

- 4 stengels bleekselderij
- 125 g boerenkool (of spinazie/  
cavalo nero)
- 2 komkommers
- 200 g knolselderij
- 1 paksoi
- 4 rode bieten
- 1 krop romaine sla (of 2  
stronken mini romaine sla)
- 2 stronken mini romaine sla
- 100 g spinazie
- 25 g veldsla
- 20 g radijsjes
- 25 g waterkers (of spinazie)
- ½ courgette
- 1 wortel
- 1 sjalotje

## KRUIDEN

- 35 g verse gember
- 5 g verse koriander
- 1 takje verse munt
- 15 g verse peterselie
- 3 takjes verse tijm

*Check de voorraadkast op:*

## BAKPRODUCTEN E.D.

- 3 tl acaipoeder (optioneel)
- 4 el carobepoeder (of cacaoepoeder)
- 200 ml chai thee (1 theezakje)
- 1 tl chlorellapoeder (optioneel)
- 2 el gebroken lijnzaad
- 500 ml groene thee
- 2 el hennepzaadjes
- 1 tl macapoeder (optioneel)
- 2 tl matchapoeder (optioneel)
- 1 el chiazaad (optioneel)
- 1 tl kokosrasp
- 2 paranoten

## POTJES EN PAKJES

- 1 tl notenpasta
- 600 ml amandelmelk,  
• ongezoet
- 600 ml kokoswater
- 250 ml kokoswater (optioneel)
- 5 g gedroogde dulse (I Sea Bacon)
- 200 ml cranberrysap (of 100 g  
cranberries)

## SPECERIJEN

- 1 tl kaneel
- ½ tl kardemom
- ½ tl komijn