

# Mijn boodschappenlijst

Weekmenu  
voor minder  
dan

€50

## AFDELING GROENTEN EN FRUIT

- 2 kg uien
- 4 wortelen
- 2 gele paprika's
- 4 rode puntpaprika's
- 2 courgettes
- 400 g gemengde sla
- 1 broccoli
- 250 g gemengde kerstomaten
- 400 g krokante groentemix voor de wok
- 1 bosje koriander
- 1 bosje munt
- 1 bosje peterselie

## IN HET KOELVAK

- 1 kg gemengd gehakt
- 2 x 10 sojaballetjes met tomaat en basilicum
- 6 eieren
- 2 bollen mozzarella
- 750 g ricotta (3 potjes)
- 300 g geraspte kaas
- 1 rol kant-en-klaar kruimeldeeg

## IN HET REK DROGE VOEDING

- 500 g langkorrelrijst
- 400 g tomatenpulp
- 330 ml kokosroom
- 1 pak van 6 tortilla's
- 1 l appelsap

## IN DE VOORRAADKAST

- 5 teentjes knoflook
- gemalen kurkuma
- chilipoeder
- paprikapoeder
- kerriepoeder
- gedroogde tijm
- gedroogde oregano
- Provençaalse kruiden
- sojasaus
- plantaardige olie
- olijfolie
- groentebouillon (blokje of bokaal)
- rode wijn
- paneermeel
- peper, zout