

## **Boodschappenlijst les 11**

5 appels  
7 bananen  
1 sinaasappel  
bosbessen, vers of diepvries  
2 citroenen

4 tomaten  
1 groene paprika  
2 komkommer  
2 zakken spinazie (500 a 600 gram)  
1/4 ananas  
1 biet  
6 wortels  
4 el pompoen  
2 courgettes  
1 doosje champignons  
2 avocado's  
basilicum  
6 tenen knoflook  
8 uien  
9 stengels bleekselderij  
2 zoete aardappels  
1 jalapeno pepertje  
4 cups sperziebonen  
1/4 witte kool  
verse koriander  
verse basilicum  
verse peterselie

4 aardappelen + voor 1 dag aardappelen

**Optioneel: voor de salade dag 3 extra zakje baby boerenkool, extra appel.**

**Voor drie dagen salade: denk aan gemengde sla, paprika, tomaten, olijven etc.**

verse gember

hennepzaad  
pompoenpitten  
zonnebloempitten  
handje walnoten  
2 el pijnboompitten

amandelmelk  
2x 225 gram tofu  
plantaardige yoghurt

volkoren meel

1 cup maismeel  
grove havervlokken (voor granola)  
voor 3 dagen havermout  
voor 2 dagen rijst  
1,5 cup rode linzen  
3/4 cup bruine linzen

pindakaas  
rozijnen  
dadels  
ongezoete appelmoes

3 blikken kikkererwten (ongeveer 1,5 cup per blik)  
1 blik witte bonen  
2 blikken kidneybonen  
1 blik zwarte bonen  
4 blikken tomaten  
1 blikje tomatenpuree

1/2 cup macaroni  
spaghetti (1 dag)