

KETOKUUR WEEK 1

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

GROENTEN

- 8 avocado's
- 100 gr postelein
- 12 lente-uitjes
- 1 bosje dille
- 2 stengels citroengras
- 8 limoenblaadjes (vers of gedroogd)
- 30 g koriander
- 1 grote bos verse kruiden: peterselie, dille, koriander, ... (60 g)
- 40 g vers basilicum
- 2 takjes munt
- 1 takje rozemarijn
- 1 broccoli
- ¼ rode paprika (70 g)
- 120 g groene paprika
- ½ groene chilipeper
- 210 g (gemengde) olijven
- 7 cm gember (50 g)
- 5 cm verse kurkuma (20 g)
- 1,4 kg spinazie
- 4 limoenen
- 7 teentjes knoflook
- 500 g wittekool
- ½ bloemkool (500 g)
- 100 g prinsessenboontjes
- 2 tomaten (400 g)
- 290 g kerstomaten of kleine trostomaatjes
- 400 g peultjes
- 100 g veldsla
- 2 kleine aubergines (800 g)

- 2 courgettes
- 200 g champignons
- 80 g witte ui
- 400 g bruine champignons
- 20 blauwe bessen

NOTEN/ZADEN

- 240 g pecannoten
- 10 g sesamzaadjes
- 70 g pijnboompitten
- 100 gr amandelmeel
- 180 g lijnzaad
- 30 g pompoenpitten
- 30 g chiazaad
- 30 g hennepzaad
- 30 g paranoten
- 90 g macademianoten

DROGE VOEDING

- 4 el rode currypasta
- 1 tl kaneelpoeder
- 400 g kokosmelk
- 1 potje groene curry (30 g)
- 80 g groene pesto
- Olijfolie
- Appelciderazijn
- 20 g milde sojasaus
- 90 g kokosolie
- 15 g cacao poeder
- 200 g passata
- Gedroogde Provençaalse kruiden (oregano, tijm, rozemarijn)
- 200 ml witte wijn

VIS

- 500 g gerookte zalm
- 50 g foreleitjes
- 300 g reuzegarnalen
- 400 g stevige, platte witte visfilet
- 2 kabeljauwhaasjes (300 g)
- 250 g gepelde rivierkreeftjes

VLEES

- 1 biologische kip (1,3 – 1,5 kg)
- 6 tot 8 lamskoteletten
- 300 g spekblokjes
- 400 g kippenborstfilets met vel

ZUIVEL

- 200 g feta
- 100 g mascarpone
- 600 g zure room
- 450 g room
- 11 eieren
- 2 bolletjes burrata
- 260 g gemalen gruyère of emmentaler
- 60 g parmezaan
- 30 g natuurboter

KETOKUUR

WEEK 2

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

GROENTEN

- 100 g bieslook
- 2 bosjes koriander
- Paar takjes dille
- 60 g basilicum
- 2 takjes munt
- 7 avocado's
- 12 teentjes knoflook
- 3 citroenen
- 1 limoen
- 7 cm verse gember (ca 60 g)
- 5 cm verse kurkuma (20 g)
- 400 g savooikool
- 1,2 kg aubergines
- 7 lente-uitjes
- 1,350 kg tomaten
- 220 kerstomaatjes
- 200 g champignons
- 550 g grote bruine champignons
- 2 takjes rozemarijn
- 4 courgettes
- 1,1 kg verse spinazie
- 3 uien
- 4 stengels selderij (200 g)
- 1 groene paprika
- ¼ rode paprika
- ½ groene chilipeper
- Groene blaadjes (raketsla, bladpeterselie)
- 400 g spitskool
- 200 g ontpitte olijven
- 200 g aardbeien
- 200 g frambozen

- 100 g blauwe bessen

- 20 spruiten (200 g)
- ½ broccoli (300 g)

NOTEN/ZADEN

- 100 g pindanoten
- 60 g lijnzaad
- 45 g pompoenpitten
- 45 g chiazaad
- 45 g hennepzaad
- 90 g pecannoten
- 45 g paranoten
- 45 g macadamianoten
- 40 g pistachenoten
- 30 g amandelschilfers
- 60 g hazelnoten

DROGE VOEDING

- olijfolie
- appelciderazijn
- 1 el sambal oelek
- 30 g geroosterde sesamolie
- 100 g kappertjes
- 60 g sojasaus
- Kurkumapoeder
- Chilikruiden
- 1 mespunt cayennepeper
- Witte azijn
- 50 g kokosolie

VIS

- 300 g grijze garnalen
- 600 g plakjes gerookte zalm
- 1 kabeljauwhaasje (300 g)
- 250 g gepelde rivierkreeftjes

VLEES

- 24 plakjes ham
- 300 g Gandaham
- 4 mergpijpjes
- 800 g à 1 kg soepvlees met botten
- 1 biologische kip
- 200 g spek

ZUIVEL

- 10 eieren + 2 superverse scharreleieren voor ontbijt dag 13
- 8 el mascarpone (200 g)
- 250 ml room
- 400 g verse volle kaas
- 600 g zure room
- 300 g feta
- 300 g Griekse yoghurt
- 60 g boter