

# KETOKUUR 2

## WEEK 1

---

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

### GROENTEN

- 3 handenvol verse kruiden
- 6 lente-uitjes
- 2 spitskolen
- 570 g kerstomaatjes
- 8 handenvol (160 g) bladpeterselie
- 11 tomaten
- 200 g boerenkool
- 2 stengels selderij
- 1 broccoli
- 1/4 knolselderij
- 10 g krulpeterselie
- 160 g olijven
- 800 g spinazie
- 2 bloemkolen
- 100 g courgette
- 100 g wortelen
- 4 avocado's
- 150 g kastanjechampignons
- 2 teentjes knoflook
- een paar takjes verse tijm
- 150 g broccoliroosjes
- 2 grote portobello's
- 3 uien
- 1/2 komkommer
- 100 g sperziebonen
- 10 g bieslook
- een handvol koriander

### FRUIT

- 10 blauwe bessen
- 3 limoenen
- 1 citroen

### NOTEN/ZADEN

- 20 g sesamzaadjes
- 20 g walnoten
- 20 g pompoenpitten
- 20 g paranoten
- 20 g lijnzaad
- 35 g pecannoten
- 20 g macadamianoten
- 20 g hennepzaad
- 40 g hennepzaad, gepeld
- 30 g pinda's

### DROGE VOEDING

- kurkuma
- 300 g amandelmeel
- 1 eetlepel uienpoeder
- 1/4 knoflookpoeder
- ras el hanout
- gedroogde tijm
- 1 eetlepel psylliumvezels
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 30 g cacaopoeder
- 350 ml kokosmelk
- kaneelpoeder
- 5 g cacaonibs
- 20 g kappertjes
- 1 theelepeltje natriumbicarbonaat
- Provençaalse kruiden
- rode currypasta
- 5 eetlepels lichte sojasaus
- olijfolie

### VIS

- 200 g gerookte zalm
- 4 visfilets
- 400 g biologische garnalenstaarten
- 200 g octopus, gekookt
- 20 g lompviseitjes

### VLEES

- 2 kippenbouten met vel
- 250 g spek
- 300 g gehakt
- 300 g rundergehakt

### ZUIVEL

- 14 eieren
- 400 ml room
- 350 g feta
- 100 g parmezaan
- 75 g cheddar, geraspt
- 75 g mozzarella, geraspt
- 425 g halloumi
- 30 g parmezaan, gemalen
- 200 g Griekse yoghurt
- 160 g mascarpone
- 200 g kaas naar keuze
- 200 g emmentaler, geraspt