

# 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

# KETOKUUR 2

## WEEK 2

---

Boodschappenlijstje • per afdeling • voor 2 personen

### GROENTEN

- 5 avocado's
- een handvol bieslook
- 2 tomaten
- sla
- 750 g kastanjechampignons
- 9 teentjes knoflook
- 200 g spruitjes
- 4 handenvol (80 g) bladpeterselie
- 24 kerstomaatjes
- 2 handenvol (40 g) krulpeterselie
- 1050 g spinazie
- 500 g champignons
- 450 g bloemkool
- 150 g sperzieboontjes
- 300 g spitskool
- 1 bloemkool
- 7 lente-uitjes
- 500 g witlof
- 1/2 komkommer
- 4 radijsjes
- 300 g paddenstoelen
- 2 stengels citroengras
- 1 cm gember
- 1/4 rode chilipeper
- 1 handvol koriander
- 1 aubergine
- 400 g zuurkool

### FRUIT

- 80 g blauwe bessen
- 3 citroenen
- 60 g aardbeien
- 1 limoen

### NOTEN/ZADEN

- 20 g gemengde noten
- een handvol sesamzaadjes
- 30 g pijnboompitten

### DROGE VOEDING

- 30 g kokosbloem
- 700 ml kokosmelk
- 30 g kokosvet
- een paar druppels vanille-essence
- ras el hanout
- 2 eetlepels kappertjes
- 50 g notenpasta
- 1 koffielepel kurkuma
- 700 ml tomatenpuree
- 20 g rode currypasta
- 2 nori-vellen
- grof zout
- nootmuskaat
- 200 g amandelmeel
- 60 g psylliumvezels
- 1 theelepel natriumbicarbonaat
- 4 eetlepels lichte sojasaus
- mosterd
- olijfolie

### VIS

- 300 g gerookte makreel
- 300 g rivierkreeftjes
- 200 g zalmfilets zonder vel
- 400 g scampi
- 200 g gerookte zalm
- 20 g lompviseitjes
- 200 g noordzeegarnalen

### VLEES

- 4 kipfilets
- 2 zalmfilets
- 200 g ham, gekookt
- 100 g spek
- 100 g worsten
- 100 g chorizo

### ZUIVEL

- 21 eieren
- 400 g feta
- 80 g boter
- 110 g mascarpone
- 350 ml room
- 80 g emmentaler, geraspt
- 50 g emmentaler
- 20 g parmezaan
- 200 g zure room
- 120 g parmezaan, gemalen