

Lynda Schutten - Leef Puur Natuur

LIJSTJES

VOOR DE BOODSCHAPPEN

LEEF
SUIKERVRIJ



LEEF PUUR NATUUR

VOORBEREIDEN

Week 1

Overig

30 gram medjoul dadels zonder pit

Week 2

Fruit

25 gram cranberry's

Groente

150 gram sojabonen

Overig

50 gram voorgekookte kikkererwten

Week 3

Groente

50 gram wortel

Eieren en zuivel

2 eiwitten

Overig

3 dadels zonder pit

Week 4

Fruit

200 gram frambozen

Groente

100 gram bloemkoolrijst

1 sjalot

Verse kruiden en specerijen

1 teen knoflook

Eieren en zuivel

4 eieren

50 gram verse geitenkaas

Zuivervrije optie

50 gram veganistische geitenkaas *óf*

een veganistische kaas op basis van cashewnoten

Week 5

Fruit

1 sinaasappel

Groente

200 gram sojabonen

Verse kruiden en specerijen

1 cm verse gember

Eieren en zuivel

1 eiwit

Overig

50 gram gepofte boekweit

50 gram havervlokken

Week 6

Groente

400 gram doperwten

1 prei

Verse kruiden en specerijen

2 tenen knoflook

10 gram verse munt

10 gram verse dille

Eieren en zuivel

100 gram fetakaas

2 eieren

Zuivervrije optie

50 gram veganistische fetakaas *óf*

een veganistische kaas op basis van cashewnoten





WEEK 1

Dag 1 t/m 3

Fruit	Vlees, vis en vegetarisch
1 banaan	150 gram zalmfilet met huid
½ sinaasappel	2 kippenbouten
1 citroen	175 gram pulled oats
50 gram verse frambozen	
½ appel	Eieren en zuivel
1 mandarijn	220 gram Griekse yoghurt
	1 bol buffelmozzarella
Groenten	50 ml kokosmelk met 17% vet
6 tomaten	6 eieren
40 gram rucola	250 gram fetakaas
1 paksoi	
150 gram babyspinazie	Overig
3 stengels bleekselderij	10 gram milde mosterd
1 gele paprika	Pittige smaakmakers naar wens zoals geraspte mierikswortel, mosterd en/of chilivlokken
200 gram wortel	
100 gram taugé	Vegetarische optie
1 sjalot	125 gram tempeh
½ rode ui	
200 gram voorgekookte kikkererwten	Zuivelvrije optie
400 gram gekleurde cherrytomaten	220 gram lactosevrije, volle yoghurt óf
1 komkommer	200 gram kokos- of notenyoghurt
1 rode peper	250 gram veganistische feta óf
3 sjalotten	een veganistische kaas op basis van cashewnoten
<i>Optioneel: ½ madame Jeanette peper</i>	1 bol veganistische mozzarella óf
Verse kruiden en specerijen	80-100 gram veganistische kaas
10 gram verse basilicum	
4 tenen knoflook	
5 gram piment	
1 laurierblaadje	
5 gram verse selderij	
10 gram verse dille	
20 gram verse groene kruiden naar keuze	

WEEK 1 & WEEK 2

Dag 7 t/m 9

Fruit	Eieren en zuivel
½ sinaasappel	5 eieren
200 gram meloen	50 gram Griekse yoghurt
	60 gram fetakaas
Groenten	120 gram ongezoete, plantaardige melk
150 gram gemengde paddenstoelen	1 bol buffelmozzarella
50 gram veldsla	
1 venkelknol	Overig
½ courgette	10 gram miso
2 gele paprika's	50 gram tomatenpuree
150 gram gesneden snijbonen	15 gram sambal
1¼ rode ui	15 gram kappertjes
1½ rode peper	50 gram hummus
½ avocado	60 gram voorgekookte kidneybonen
10 gram kiemgroenten naar keuze	200 gram gezeefde tomaten
2 stengels bleekselderij	425 gram cherrytomaten in blik
2 tomaten	15 gram grove mosterd
1½ sjalot	
100 gram gekleurde cherrytomaten	Vegetarische optie
½ komkommer	125 gram gerookte tofu
250 gram sperziebonen	150 gram vegetarisch gehakt
<i>Optioneel: 10 gram kiemgroenten</i>	150 gram vegetarisch gehakt of pulled oats
Verse kruiden en specerijen	Zuivelvrije optie
4 tenen knoflook	50 gram lactosevrije, volle yoghurt <i>óf</i>
20 gram bladpeterselie	50 gram kokos- of notenyoghurt
5 gram basilicum	125 gram hüttenkäse
	60 gram veganistische feta <i>óf</i>
Vlees, vis en vegetarisch	een veganistische kaas op basis van cashewnoten
250 gram gerookte forel	1 bol veganistische mozzarella <i>óf</i>
150 gram rundergehakt	80-100 gram veganistische kaas op basis van
100 gram tofu	cashewnoten
150 gram rundergehakt	

WEEK 2 & WEEK 3

Dag 13 t/m 15

Fruit	Vlees, vis en vegetarisch
1 rijpe banaan	100 gram gerookte kipfilet
½ citroen	300 gram grote garnalen
1 limoen	150 gram kipfilet
100 gram mango	150 gram kabeljauw
1 kleine appel	<i>Optioneel: 1 ansjovisfilet</i>
Groenten	Eieren en zuivel
50 gram spinazie	2 eieren
10 gram kiemgroenten naar keuze	75 gram Griekse yoghurt
400 gram peultjes	45 gram geraspte Parmezaanse kaas
40 gram taugé	100 ml kokosmelk met 17% vet
4 tomaten	100 gram hüttenkäse
2 stengels citroengras	150 gram ongezoete, plantaardige melk
2 groene pepers	300 ml sojaroom
3 sjalotten	50 gram haver fraîche
200 gram bloemkoolrijst	
150 gram spitskool	Overig
1 kleine komkommer	25 gram sambal manis
4 voorgekookte rode bieten	10 gram mosterd
1 prei	
2 bosuien	Vegetarische optie
300 gram spruitjes	100 gram gerookte tofu
	300 gram pulled oats
Verse kruiden en specerijen	150 gram jonge jackfruit uit blik
6½ tenen knoflook	150 gram tempeh
20 gram verse koriander	<i>Optioneel: 5 gram miso</i>
5 cm verse gember	
5 gram verse munt	Zuivelvrije optie
10 gram verse dille	75 gram lactosevrije, volle yoghurt <i>óf</i>
	75 gram kokos- of notenyoghurt
	100 gram lactosevrije kwark

WEEK 3

Dag 16 t/m 18

Fruit	Vlees, vis en vegetarisch
60 gram granaatappelpitjes	75 gram (<i>warm</i>)gerookte zalm
50 gram blauwe bessen	150 gram halloumi
100 gram mango	1 Duitse biefstuk
½ limoen	200 gram rivierkreetjes
	300 gram Quorn stukjes dés
Groenten	Eieren en zuivel
40 gram rucola	2 eieren
6 stengels bleekselderij	50 gram hüttenkäse
2 snackkomkommer	100 gram Griekse yoghurt
1 gele paprika	200 ml ongezoete, plantaardige melk
½ courgette	50 gram haver fraîche
1 rode paprika	
1 sjalot	Overig
1 zoete aardappel	100 gram hummus
2 portobello's	25 gram sambal manis
1 tomaat	
1¼ rode uit	Vegetarische optie
1 augurk	1 vegetarische burger
1 avocado	2 eieren
½ komkommer	
1 krop witlof	Zuivelvrije optie
10 gram groentekiemen naar keuze	50 gram hummus
400 gram Aziatische groentemix	100 gram lactosevrije, volle yoghurt <i>óf</i>
400 gram broccolirijst	100 gram kokos- of notenyoghurt
2 bosuien	
Verse kruiden en specerijen	
3 tenen knoflook	
5 gram verse munt	
5 gram verse dille	
2 cm verse gember	
10 gram verse koriander	

WEEK 3

Dag 19 t/m 21

Fruit	Eieren en zuivel
50 gram bramen	250 ml kefir
50 gram aardbeien	4 eieren
1 citroen	60 gram Parmezaanse kaas
30 gram granaatappelpitjes	100 gram Griekse yoghurt
½ banaan	50 gram buffelmozzarella
	100 gram zachte geitenkaas
Groenten	25 gram roomboter
1 courgette	
1 kleine courgette	Overig
150 gram tuinbonen	250 gram gezeefde tomaten
100 gram waterkers of veldsla	2 geroosterde paprika's uit pot
2 sjalotten	50 gram groene olijven
200 gram Italiaanse groentemix	
1 aubergine	Vegetarische optie
50 gram rucola	300 gram uitgelekte tofu
1 bosui	125 gram gerookte tofu
10 gram groentekiemmen naar keuze	
1 venkel	Zuivelvrije optie
100 gram wortel	250 gram lactosevrije kwark
100 gram bloemkool	100 gram lactosevrije, volle yoghurt <i>óf</i>
½ komkommer	90 gram kokos- of notenyoghurt
	50 gram veganistische mozzarella <i>óf</i>
Verse kruiden en specerijen	een andere veganistische kaas naar keuze
10 gram verse peterselie	100 gram veganistische geitenkaas <i>óf</i>
20 gram verse dille	een andere veganistische kaas naar keuze
3 tenen knoflook	
Vlees, vis en vegetarisch	
2 kipdijfilets	
125 gram gerookte zalm	

WEEK 4

Dag 25 t/m 27

Fruit	Eieren en zuivel
50 gram blauwe bessen	320 ml ongezoete, plantaardige melk
1 citroen	150 gram hüttenkäse
30 gram granaatappel	100 gram Griekse yoghurt
	150 gram fetakaas
Groenten	2 eieren
½ avocado	100 gram halloumi
400 gram knolselderij	
400 gram aspergetips	Overig
20 gram veldsla	60 gram kappertjes
4 stengels bleekselderij	20 gram olijven (<i>groen of kalamata</i>)
2 tomaten	2 geroosterde rode paprika's uit pot
1 kleine komkommer	50 gram voorgekookte kikkererwten
40 gram rucola	100 gram baba ganoush
1 rode ui	<i>Optioneel: 20 gram geraspte mierikswortel</i>
200 gram courgettespaghetti	
1 gele paprika	Vegetarische optie
10 gram kiemgroenten	300 gram halloumi
100 gram radijs	150 gram vegetarische gehakt
1 snackkomkommer	
	Zuivelvrije optie
Verse kruiden en specerijen	100 gram hummus of 100 gram lactosevrije kwark
10 gram verse bieslook	100 gram lactosevrije, volle yoghurt <i>óf</i>
30 gram verse dille	100 gram kokos- of notenyoghurt
5 gram verse munt	150 gram veganistische fetakaas <i>óf</i>
5 gram verse koriander	een veganistische kaas op basis van cashewnoten
	50 gram hummus
Vlees, vis en vegetarisch	100 gram kipdijfilet
300 gram gerookte forel	
150 gram kipgehakt	
60 gram gerookte makreel	

WEEK 5 & WEEK 6

Dag 34 t/m 36

Fruit

2 peren

½ limoen

40 gram ananas

Groenten

600 gram bloemkoolrijst

4 voorgekookte rode bieten

100 gram veldsla

10 gram groentekiemen

2 bosuien

1 kropje baby Romaine

2 tomaten

1 gele paprika

½ komkommer

Optioneel: ½ rode peper

Verse kruiden en specerijen

3 tenen knoflook

3 cm verse gember

10 gram verse basilicum of Thaise basilicum

5 gram verse dille

Vlees, vis en vegetarisch

100 gram kipgehakt

150 gram grote rauwe garnalen

Eieren en zuivel

2 eieren

150 gram geitenkaas

120 ml ongezoete, plantaardige melk

260 gram Griekse yoghurt

Overig

200 gram gezeefde tomaten

300 gram geroosterde rode paprika's uit pot

30 gram rode currypasta

15 ml vissaus

15 gram sambal

Vegetarische optie

100 gram vegetarische gehaktballetjes *óf*

100 gram Quorn stukjes dés

150 gram tofu

Zuivelvrije optie

150 gram veganistische geitenkaas *óf*

een veganistische kaas op basis van cashewnoten

260 gram lactosevrije, volle yoghurt *óf*

225 gram kokos- of notenyoghurt

