

## Boodschappenlijst weekmenu geef je ogen de kost

Ben je enthousiast en wil je direct met het hele weekmenu aan de slag, dan staan hieronder alle boodschappen die je nodig hebt. Een deel wat op de lijst staat, is stock en hoeft je niet iedere week aan te schaffen. Ook zul je zelf al veel op voorraad hebben

En je kunt natuurlijk ook eerst per gerecht beginnen, dan koop je de ingrediënten die staan bij het recept.

### **Vlees/vis/ei**

Soepbotten van rund +/- 1,5kg (knie, ribben, mergpijpjes) maar ook 400 gr schenkel en/of staart (met vlees) of een hele soepkip en 5 kippenvleugels/karkas

1 kabeljouwkop eventueel ook graten

400 gr kippenlever (of runder-/kalfslever)

1100 gr gehakt

8 lamsworstjes

500 gr spek in plakjes

750 gr hart of stoofvlees

400 gr Wilde zalm diepvries

Eieren: 70 eieren

200 gr garnalen

### **Zuivel**

1 pot ghee (of zelf 2 pakjes boter klaren)

2 liter volle/Griekse yoghurt

10 liter (rauwe) melk

1,5 liter Slagroom

500 ml crème fraîche

3 pakjes boter

600 gr Rauwmelkse zachte kaas (au lait cru)

300 gr Geitenkaas

2 stukken Fetakaas

400 gr Boerenkaas

### **Groenten**

2 kilo uien  
1 kg prei  
1,5 kilo wortel  
3/4 knolselderij  
2 bleekselderij  
1 bol knoflook  
stuk Gember  
4 komkommers  
6 grote courgettes/ 9 kleine  
1,5 kg rode bietjes  
3 meiknolletjes  
4 avocado's  
2 kroppen sla  
400 gr spinazie  
Rucola  
2 bossen radijs  
50 gr shi-take  
250 gr Paddenstoelen  
verse tuinkruiden ( 2 bossen peterselie, munt, lenteui, bieslook, koriander)

### **Fruit**

1 flesje citroensap  
7 verse citroenen  
5 abrikozen (of ander fruit voor de panna cotta)  
Voldoende fruit van het seizoen( kijk welk fruit is er volop verkrijgbaar en goedkoop?)  
300 gr diepvriesfruit voor het ijs  
2 limoenen  
5 verse dadels

### **Droogwaren**

kokosolie extra virgin 500 ml  
2 pakjes kokoscreme/boter/santen

300 ml kokosmelk  
1 potje kappertjes  
1 fles olijfolie (eventueel online)  
1 fles rauwe appel(cider) azijn  
300 gr Quinoa  
300 gr geraspte kokos  
400 gr kokosbloesemsuiker/oersuiker  
250 ml ahornsiroop  
1 pot koud geslingerde honing  
500 gr speltmeel  
200 gr kokosmeel  
Bakpoeder  
Pot arrowroot  
Pure chocolade 200 gr (Vivani 85%/ 92%)  
Cacaopoeder 100 gr  
200 gr amandelen  
200 gr hazelnoten  
100 gr pompoenpitten  
Potje mayonaise (of liever nog zelf maken met olijfolie/avocado olie, eigeel, mosterd en 2 el azijn)  
pot mosterd  
1/2 liter rode wijn

#### Kruiden en specerijen

Zwarte peper  
Kurkumapoeder  
Komijnzaad  
Kardemom  
Kaneel  
Koriander  
Laurierblaadjes

Foelie

Provençaalse kruiden

Kardemon

Citroengras 3 stengels

limoenblaadjes

kaneel

vanille extract

Keltisch zeezout 1 kilo (eventueel online)

Online:

Gelatine (great lakes oranje bus) <http://wqd.nl/hsD7>

450 gr Chufameel