

# Boodschappenlijst



geiten of schapen yoghurt

(handvol) vers fruit

notenolie

Pitjes diverse soorten

paar ongebrande ongezouten walnoten

Salade: (voor 2 personen)

eieren

gerookte of gegrilde kip

flinke handvol sperzieboontjes

grote zak gewassen spinazie

mayonaise

1 avocado

paar teentjes knoflook

Evt voor 2 januari: (2 personen)

100 gr geraspte pecorino

amandelmeel

italiaanse kruidenmix

diverse verse kruiden voor Italiaans eten

Pot suikervrije tomatensaus

Voor op crackers:

komkommer

tomaat

radijsjes (als je dat lekker vindt)

huttenkase

rogge of speltcrackers

handvol bieslook

appels

amandelmelk

1 banaan

allerlei rauwkost

1 bloemkool

1 ui

paar tomaatjes

ansjovisjes

1 courgette

**Onthouden: spinazie koop een flinke zak ongewassen spinazie, die blijft lang goed en kan je later weer gebruiken mocht t niet op zijn.**

