

Boodschappenlijstje voor 5 dagen

De WW producten vind je op www.weightwatchers.be/be/nl/shop en in de WW Workshop.

***De boodschappen zijn berekend voor 1 persoon.**

Kook je voor het hele gezin? Doe dan alles keer het aantal gezinsleden.



Dit staat al in je voorraadkast

- Aardappelen
- Balsamicoazijn
- Chilivlokken
- Citroensap
- Eieren
- Groentebouillon
- Haverhout
- Confituur (bv. bosbessen en frambozen)
- Kaneel
- Knoflook
- Krieltjes
- Kruiden (vers, gedroogd): basilicum, bonenkruid, dille, Italiaanse kruiden, kervel, koriander(poeder), majoraan, munt, oregano, peterselie, tijm, tuinkers
- Melk, mager
- Mierikswortelpasta
- Mineraalwater, bruisend
- Olie
- Paprikapoeder
- Peper
- Sesamolie
- Sojasaus
- Teriyakisous
- Tomaten, gezeefd
- Tomatenblokjes, in blik
- Tomatenpuree
- Tonijn, uit blik, in eigen nat
- Ui (wit, rood)
- Vanillearoma
- Vanillesuiker
- Volkoren pasta (bv. penne)
- Zilvervliesrijst
- Zout



Groenten

- ½ avocado
- 2 courgettes
- 100 g broccolirosjes
- 100 g champignons
- 50 g diepvrieserwt
- 200 g gemengde wokgroenten
- 240 g kerstomaten
- 65 g rucola
- 200 g sperziebonen
- 1 handvol slablaadjes
- 1 kleine rode chilipeper
- ¼ komkommer
- 1 koolrabi
- 2 lente-uitjes
- 8 radijsjes
- 1 rode biet, gekookt
- 3 rode paprika's
- 1 stengel bleekselderij
- 2 stengels prei
- 3 tomaten
- 8 wortels



Beleg

- 45 g WW Kookham
- 80 g WW Rauwe Ham



Fruit

- 1 appel
- 3 bananen
- 200 g aardbeien
- 100 g blauwe bessen
- 50 g frambozen
- 50 g gemengd rood fruit
- ½ limoen
- 1 mango
- 2 pruimen
- 1 sinaasappel



Brood en broodjes

- 1 meergranenbagel
- 1 sneetje roggebrood
- 1 sneetje WW Whole Grain Bread
- 2 stuks volkoren knäckebröd



Vis

- 1 plakje gerookte zalm (25 g) (dag 1)



Vlees

- 120 g mager varkensvlees (dag 2)
- 150 g runderbiefstuk (dag 4)



Kaas

- 4 el cottage cheese, tot 1,5% v.g.
- 5 el 30+ kaas, geraspt
- 1 el Parmezaanse kaas, geraspt



Conserven

- 4 el witte bonen, uitgelekt



Noten en zaden

- 1 kl sesamzaad
- 1 kl walnoten, gehakt



(Plantaardige) zuivel

- 1 el zure room
- 620 g magere plattekaas
- 180 g magere yoghurt
- 150 g skyr
- 100 g soyayoghurt



Overige

- 20 g griesmeel
- 50 g quinoa, drie kleuren, ongekookt
- 100 g tofu
- 50 g volkoren sobanoedels, ongekookt
- 15 g WW Hazelnut Cocoa Spread
- 1 kl ahornsiroop
- 1 kl ajvar
- 1 lange vinger
- 150 ml ongezoete amandeldrink
- 1 stukje gember (ca. ½ cm)
- 1 WW Hazelnut Chocolate Sticks
- 1 WW Protein Wrap