

## Voorraadkast

- 0 Volkoren pasta; zoals volkoren penne, macaroni, lasagnebladen of spaghetti
- 0 Zilvervliesrijst
- 0 Zilvervlies- of Volkoren noedels
- 0 Volkoren Couscous
- 0 Volkoren Tortilla's of wraps
- 0 Volkoren tarwemeel of volkoren speltmeel
- 0 Volkoren Wasa crackers
- 0 Havermout
- 0 Suikervrije ontbijtgranen
- 0 Bakpoeder
- 0 Maïzena
- 0 Cacaopoeder
- 0 Honing
- 0 Gelatine
- 0 Gist
- 0 (zoutarme) Bouillon blokjes
- 0 Blikje of pakje Passata
- 0 Tomatenpuree
- 0 Zongedroogde tomaten
- 0 Kikkererwten en bonen
- 0 Ongezouten noten
- 0 Balsamico azijn
- 0 Olijfolie
- 0 Zonnebloemolie
- 0 (zoutarme) Sojasaus
- 0 Remia friteslijn 5%
- 0 Kokosmelk light
- 0 Mosterd
- 0 Blikje tonijn
- 0 100% natuurlijke pindakaas
- 0 Popcornmais
- 0 Groene thee
- 0 Bruisend water

## Koelkast

- 0 Eieren
- 0 Magere (plantaardige) melk
- 0 (Griekse) Yoghurt of kwark
- 0 (geraspte) 30+ kaas

- 0 Verschillende groenten zoals; tomaat, paprika, ui, knoflook, rode peper, sla, seizoensfruit
- 0 Verschillende soorten fruit zoals; Appels, bananen, citroenen en seizoensfruit

## Vriezer

- 0 Mager vlees; zoals kipfilet of een tartaartje
- 0 Magere vis; zoals kabeljauw of andere witvies
- 0 Vette vis; zoals zalm
- 0 Garnalen
- 0 Filodeeg
- 0 Geraspte 30+ kaas
- 0 Volkoren brood
- 0 Diepvriesgroentes zoals; ingevroren roerbakgroenten, erwten, sperzie bonen en bloemkool
- 0 Diepvriesfruit zoals; bosvruchten of mango
- 0 Ingevroren aardappelschijfjes of rösti
- 0 Restjes van eerder gegeten maaltijden

## Kruiden

- 0 Peper
- 0 Chilipeper
- 0 Komijn
- 0 Paprikapoeder
- 0 Tijm
- 0 Rozemarijn
- 0 Oregano
- 0 Laurier
- 0 Kaneel
- 0 Ras el hanout
- 0 Italiaanse kruiden
- 0 Koek & speculaaskruiden