



BOODSCHAPPENLIJST

Slank, Fit en Vegetarisch in 30 dagen!



Heiko Hartsuijker

Zuivel & noten

- ☐ 1 L Volle yoghurt
- ☐ 400 g Gebroken lijnzaad
- ☐ 10 stuks Witte scharreleieren
- ☐ 1 L olijfolie extra vierge
- ☐ 100 g Mini ricotta
- ☐ 250 ml Balsamico azijn
- ☐ 200 g ongebrande noten mix
- ☐ 250 g cranberries
- ☐ 1 L Biologische kokosolie
- ☐ 125 g roomkaas kruiden
- ☐ 1 L Soja drink naturel
- ☐ 500 g Basic haveremout
- ☐ 400 g kaas 48+ plakken
- ☐ 400 g witte kaas 45+
- ☐ 400 g geraspte kaas 45+
- ☐ 125 g sour cream
- ☐ 200 g Hoemoes kerrie
- ☐ 200 g ongebrande walnoten
- ☐ 1 kg muesli naturel niet gezoet
- ☐ 1 potje yoghurt mayonaise
- ☐ 250 ml verse slagroom

Groente & Fruit

- ☐ 5 stuks bananen zak
- ☐ 250 g cherrytomaten
- ☐ 295 g gegrilde rode paprika
- ☐ 300 g veldsla
- ☐ 1 ui
- ☐ 400 g Spinazie
- ☐ 400 g Snoepgroente komkommer
- ☐ 250 g doosjevol blauwe bessen diepvries
- ☐ 400 g bloemkoolrijst
- ☐ 200 g ijsbergsla
- ☐ 3 bosjes bosui
- ☐ 10 stuks bio tomaten
- ☐ 2 avocado
- ☐ 2 komkommer
- ☐ 1 bosje bleekselderij
- ☐ 2 zoete aardappels
- ☐ 500 g broccoli
- ☐ 250 g kastanjechampignons
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 citroen
- ☐ 1 grote courgette
- ☐ 340 g Biologisch Rode bieten gesneden
- ☐ 1 rode appel
- ☐ 1 mandarijn
- ☐ 100 g Pastinaak of ovenfriet zoete aardappel pastinaak biet
- ☐ 330 g mini augurken zoetzuur
- ☐ 300 g geschrapte worteltjes

Brood

- ☐ 12 stuks Rijstwafels meergranen
- ☐ 400 g Koolhydraatarm brood

Kruiden & specerijen

- ☐ 1 Strooier Italiaanse kruiden
- ☐ 1 Strooier Paprikapoeder
- ☐ 1 Strooier Kerriepoeder
- ☐ 1 Strooier kaneelpoeder
- ☐ 1 Strooier nootmuskaat
- ☐ 1 Strooier Bieslook vriesdroog
- ☐ 1 zakje kruidenmix voor Taco
- ☐ 1 zakje verse Peterselie
- ☐ zout en peper naar keuze

Vegetarisch vlees

- ☐ 200 g kaasschnitzel
- ☐ 400 g vegetarisch gehakt
- ☐ 168 g Vegetarische Slager Little willies worstjes
- ☐ 1 zakje Vegetarische Slager Petit filet à l'Americain
- ☐ 1 Garden Gourmet Chimichurri burger

Zuivel & noten

- ☐ 1 L volle yoghurt
- ☐ 400 g kaas 48+ plakken
- ☐ 10 stuks Witte scharreleieren
- ☐ 1 zakje verse bieslook
- ☐ 125 g mozzarella mix
- ☐ 200 g hüttenkäse of cottage cheese
- ☐ 200 g witte kaas
- ☐ 450 g heldere bloemenhoning
- ☐ 200 g ongebrande noten mix
- ☐ 1 pakje Hoemoes kerrie
- ☐ 100 g chocolade puur 70% cacao
- ☐ 150 ml Kikkoman Sojasaus
- ☐ 100 g sesamzaad
- ☐ 500 g Biologisch Volle kwark

Groente & Fruit

- ☐ 2 komkommer
- ☐ 380 g (bio) trostomaten
- ☐ 300 g broccoli
- ☐ 100 veldsla
- ☐ 100 g kastanjechampignons
- ☐ 400 g Snoepgroente komkommer
- ☐ 500 g Snoepgroente tomaat
- ☐ 1 sinaasappel
- ☐ 2 rode paprika
- ☐ 2 bosjes bosui
- ☐ 2 stuks zakje knoflook
- ☐ 400 g andijvie gesneden
- ☐ 2 avocado
- ☐ 1 rode appel
- ☐ 400 g grofgesneden wokgroente
- ☐ 1 rijpe mango (zoete geur)
- ☐ 450 g zachtzoete tuinerwtjes extra fijn diepvries
- ☐ 250 g taugé
- ☐ 400 g bloemkoolrijst
- ☐ 100 g Pastinaak of ovenfriet zoete aardappel pastinaak biet
- ☐ 300 g geschrapte worteltjes

Brood

- ☐ 400 g Koolhydraatarm brood
- ☐ 12 stuks Rijstwafels meergranen
- ☐ 200 g Stevige speltcrackers

Kruiden & specerijen

- ☐ 1 strooier chilipoeder
- ☐ 450 g patak's Tikka masala saus

Vegetarisch vlees

- ☐ 1 zakje Vegetarische Slager Petit filet à l'Americain
- ☐ 100 g Vega plakjes picanto
- ☐ 180 g vegetarische hamburger
- ☐ 160 g Biologisch Pompoen tijmburger
- ☐ 200 g Vegetarische Slager Kipworst
- ☐ 336 g Vegetarische Slager Little willies worstjes
- ☐ 200 g kaasschnitzel
- ☐ 180 g Biologisch Tofu roerbakreepjes pittig gekruid

Zuivel & noten

- ☐ 10 stuks Witte scharreleieren
- ☐ 1 pakje Hoemoes kerrie
- ☐ 400 g cottage cheese
- ☐ 1 L volle yoghurt
- ☐ 1 bakje hummus naturel
- ☐ 80 g pijnboompitten
- ☐ 500 g Biologisch Volle kwark
- ☐ 125 g roomkaas kruiden
- ☐ 1 potje groene pesto
- ☐ 75 g parmezaanse kaas

Groente & Fruit

- ☐ 8 (bio) tomaten
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 bosje bosui
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 2 stuks knoflook
- ☐ 150 g veldsla
- ☐ 1 rode appel
- ☐ 1 kiwi (gold)
- ☐ 1 citroen
- ☐ 400 g Snoepgroente naar keuze
- ☐ 400 g Snoepgroente komkommer
- ☐ 500 g Snoepgroente tomaat
- ☐ 400 g broccoli
- ☐ 400 g bloemkoolrijst
- ☐ 1 avocado
- ☐ 350 g verse spinazie
- ☐ 1 banaan
- ☐ 1 aubergine
- ☐ 200 g kastanjechampignons
- ☐ 100 g gemengde sla melange
- ☐ 295 g gegrilde rode paprika
- ☐ 400 g grofgesneden wokgroente
- ☐ 1 verse mango (zoete geur)
- ☐ 450 g zachtzoete tuinerwtjes extra fijn diepvries
- ☐ 200 g gebroken sperziebonen
- ☐ 200 g tuinbonen fijn

Brood

- ☐ 500 g roggebrood gesnede
- ☐ 12 stuks Rijstwafels meergranen
- ☐ 800 g Koolhydraatarm brood

kruiden & specerijen

- ☐ zakje verse koriander
- ☐ 1 strooier knoflookpoeder
- ☐ 450 g patak's Tikka masala saus
- ☐ 1 zakje verse bieslook

Vegetarisch vlees

- ☐ 200 g Vegetarische Slager Kipworst
- ☐ 1 zakje Vegetarische Slager Petit filet à l'Americain
- ☐ 540 g Biologisch Tofu roerbakreepjes pittig gekruid
- ☐ 168 g Vegetarische Slager Little willies worstjes
- ☐ 200 g kaasschnitzel
- ☐ 1 Garden Gourmet Chimichurri burger

Zuivel & noten

- ☐ 2 L Biologisch Volle kwark
- ☐ 450 g heldere bloemenhoning
- ☐ 200 g ongebrande noten mix
- ☐ 350 g roomkaas kruiden
- ☐ 260 g parmezaanse kaas
- ☐ 100 g chocolade puur 70% cacao
- ☐ 400 g witte kaas
- ☐ 200 g ricotta
- ☐ 400 g cottage cheese
- ☐ 100 g quinoa
- ☐ 100 g chocolade puur 70% cacao
- ☐ 1 L Biologische kokosolie
- ☐ 125 ml sour cream

Groente & Fruit

- ☐ 200 g biologisch rode kool gesneden
- ☐ 4 bosjes bosui
- ☐ 9 (bio) tomaten
- ☐ 2 mandarijn, 1 sinaasappel
- ☐ 5 rode appels
- ☐ 2 kiwi (gold)
- ☐ 2 komkommer
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 250 g veldsla
- ☐ 400 g snoepgroente naar keuze
- ☐ 4 grote zoete aardappels
- ☐ 500 g snoepgroente komkommer
- ☐ 1 stronk witlof
- ☐ 2 citroen
- ☐ 2 rode ui
- ☐ 3 puntpaprika mix zak
- ☐ 300 g bloemkool
- ☐ 100 g kastanjechampignons
- ☐ 250 g taugé
- ☐ 150 g Italiaanse roerbakmix
- ☐ 2 stuks knoflook
- ☐ 200 gr champignons
- ☐ 100 g pastinaak
- ☐ 300 g geschrapte worteltjes
- ☐ 1 blik kikkererwten
- ☐ 1 andijvie fijn en 700 g spinazie
- ☐ 330 g mini augurken zoetzuur
- ☐ 250 g doosjevol blauwe bessen diepvries



- ☐ 2 avocado
- ☐ 400 g Koolhydraatarm brood
- ☐ 12 stuks Rijstwafels meergranen
- ☐ 400 g bloemkoolrijst



Brood

- ☐ 200 g Stevige speltcrackers
- ☐ 400 g Koolhydraatarm brood
- ☐ 12 stuks Rijstwafels meergranen

kruiden & specerijen

- ☐ zakje verse dragon
- ☐ 2 zakjes verse bieslook
- ☐ 1 strooier gedroogde oregano
- ☐ 1 strooier gedroogde basilicum
- ☐ zakje verse munt
- ☐ 1 zakje kruidenmix voor Taco
- ☐
- ☐

Vegetarisch vlees

- ☐ 360 g Biologisch Tofu roerbakreepjes pittig gekruid
- ☐ 1 zakje Vegetarische Slager Petit filet à l'Americain
- ☐ 100 g vegetarische hamburger
- ☐ 400 gr vegetarische gehakt
- ☐ 100 g Vegetarische Slager Kipworst
- ☐ 200 g kaasschnitzel



SLANK EN GEZOND!

Samen met het Droogtrainers-team vinden wij het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt aangeschaft. Stap heb genomen naar slank en gezond met puur natuur koken

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker? Wij zouden het ook zeer waarderen als je ons vertelt wat je aan dit programma gehad hebt. Wij zijn namelijk erg benieuwd naar de resultaten.

Als je dit opstuurt krijg je van ons een Gratis Weekmenu cadeau! Gebruik: **"Vega Chef"** als onderwerp in je mail.

Graag per mail en ontvang direct je gratis weekmenu.

Je kunt ons bereiken via heiko@droogtrainers.nl

Thanks en veel plezier!

Vrolijke groet,
Heiko