

De Boodschappenlijst

Wat kun je volgens de Lifestyle Clean Eating allemaal eten:

PROTEINE

Vlees en Gevogelte:

- Scharreleieren
- Organisch Rundvlees
- Organische Kip
- Mager vlees (kleine hoeveelheden)
- Kalkoen
- Eend
- Verse vis en zeebanket

Zuivel:

- Geitenmelk
- Sojamelk
- Amandelmelk
- Kokosnoot melk
- Griekse yoghurt (0% vet)
- Alle natuurlijke kazen
- Cottage Cheese

Plantaardig:

- Kikkererwten en andere groenten
- Noten, Granen en zaden

NOTEN, GRANEN EN ZADEN

Zaden:

- Zonnenbloempitten
- Chia zaden
- Quinoa en Quinoa vlokken
- Gierst

(Ongezouten) Noten:

- Macadamia noten
- Amandelen
- Cashew noten
- Walnoten
- Pecannoten
- Pinda's
- Braziliaanse noten
- Pistache noten
- Kokosnoot

Granen:

- Haver
- Boekweit

OLIEN

- Kokosnootolie
- Extra Virgin Olijfolie
- Macadamiaolie

- Walnotenolie
- Truffelolie

FRUIT EN GROENTEN (Vers) Fruit:

- Bessen, Vers of diepvries
- Appel
- Sinaasappel, citrusfruit
- Banaan
- Kokosnoot
- Citroen
- Limoen
- Avocado
- Ananas
- Aardbei
- Mango
- Kersen
- Druiven
- Peer
- Grapefruit
- Watermeloen
- Kiwi
- Perziken
- Pruimen

(Verse) Groenten:

- Spinazie
- Kale
- Rode bietjes
- Asperges
- Wortelen
- Broccoli
- Tomaten
- Zoete tomaatjes
- Pompoen
- Champignons
- Paprika
- Spruitjes
- Radijsjes
- Zeewier
- Tomaat
- Zoete Aardappelen
- Bloemkool
- Komkommer
- Witlof
- Olijven
- Artisjokken
- Bleekselderij
- Avocado

BONEN

- Groene Bonen
- Sperziebonen
- Peultjes
- Linzen
- Kidney Bonen

- Zwarte Bonen

**BAKKEN
Bloem:**

- Spelt Bloem
- Kokosnoot Bloem
- Haver Bloem
- Quinoa Bloem
- Boekweit Bloem
- Bi-Carb Soda
- Glutenvrij bakpoeder

**Natuurlijke
Zoetstoffen:**

- Rapadura suiker
- Kokosnoot suiker
- Maple siroop
- Biologische Honing
- Stevia

**KRUIDERIJEN
Kruiden & Specerijen**

- Komijn
- Koriander zaden
- Sesamzaad
- Cayenne Peper
- Zeezout
- Zwarte Peper
- Kaneel
- Verse Knoflook
- Verse Gember
- Geelwortel

- Verse Kruiden
- Chia zaad
- Hennepzaad
- Basilicum
- Peterselie
- Thijm
- Dille
- Curry
- Oregano
- Rozemarijn
- Mint

Kruidenrijen:

- Appel Cider Vinaigrette
- Dijon Mosterd
- Organische Ketchup
- Witte Wijn Vinaigrette
- Balsamico Vinaigrette

**SMAKELIJKE
EXTRA'S**

- Kokosnoot vlokken / snippers
- Kokosnoot boter
- Goji Bessen
- Cacao Poeder
- Vanille Poeder

DRINKEN:

- Water
- Groene Thee
- Koffie (met mate)

- Verse sappen
- Kokosnootmelk

HANDIG:

- Blender
- Plastic Opbergbakjes
- Koeltasje