

Boodschappenlijst

eenweekgezonder.be



Fruit en groenten

Vers of uit de diepvries.

Granen

Ga voor volkoren. Brood, pasta, rijst, ontbijtgranen, crackers, ...

Vlees, vis, gevogelte, eieren, peulvruchten, tofu, tempeh of seiten

Melk en plantaardige alternatieven

Kies steeds voor de ongezoete versie.

Diepvries

Kies voor producten zonder toevoegingen, zoals room, suiker, ...

Olie, vetstoffen en smaakmakers

Ga voor plantaardige vetten en let op met kruidmixen met veel toegevoegd zout.

Andere