

**Makkelijke boodschappenlijst:****Zuivel:**

- Melk, melkproducten
- Optimel
- Lactosevrije melk
- Koksroom light
- Feta kaas
- Hüttenkäse
- Karnemelk
- Yoghurt, kwark, skyr
- Mozzarella
- Soja melk

**Aardappelen, groenten en fruit:**

- Aardappelen
- Appels
- Avocado
- Bananen
- Basilicum
- Bleekselderij
- Citroen
- Gember
- Kiwi
- Knoflook
- Krieltjes uit zak/koelkast
- Komkommer
- Limoen
- Munt
- Paprika
- Prei
- Rode biet
- Rode peper
- Sinaasappels
- Tomaten
- Uien
- Wortel
- Zoete aardappel
- Zuurkool

**Diepvriesproducten:**

- Brood
- Deeg voor hartige taart of pizza
- Diepgevroren fruit
- Diepvriesgroenten
- Garnalen
- Vis

**Granen:**

- Boekweitmeel
- Brinta
- Volkoren brood
- Crackers
- Havermout
- Meel volkoren
- Muesli
- Tortilla,s

**Zuidvruchten,peulvruchten,noten,zaden,pitten:**

- Amandelen
- Cashewnoten
- Dadels
- Gedroogde appelschijfjes
- Gedroogde pruimen
- Hazelnoten
- Kikkererwten
- linzen
- Lijnzaad
- Paranoten
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pinda's
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Quinoa
- Rozijnen
- Sesamzaad
- Tuttifrutti
- Vijgen
- Walnoten
- Zonnebloempitten

**Smaakmakers:**

- Appelazijn
- Balsamicoazijn
- Bouillonblokjes
- Chocolade met meer dan 70% cacao
- Limoen
- Citroensap
- Gebakken uitjes
- (Gedroogde) kruiden en specerijen
- Ketjap
- Tomaten puree
- Zeezout

### **Conserven (voedsel in blik, pak of pot)**

- Ansjovis
- Gezeefde tomaten
- Kapucijners
- Augurken
- Kappertjes
- Kikkererwten
- Kidneybonen
- Mais
- Linzen
- Tonijn
- Zalm
- Zure haring
- Witte bonen

### **Diversen:**

- Eieren
- Eiwitrepen
- Humus
- Tapenade
- Fruitstukjes
- Soepen
- Bifi worstjes
- Blokjes kaas
- anti pasta ham/prosciutto
- honing
- kokosmelk
- kokosolie
- lijnzaadolie
- archideolie
- olijfolie
- mosterd
- yogonaise
- olijven
- pindakaas
- sambal
- sesamolie