

BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET



BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET

Boodschappenlijstje, 7 dagen koolhydraatarme avondgerechten.

Groenten/ verse kruiden :

- 1 zak 500 g verse spinazie
- 3 grote ajuinen
- 1 kleine bloemkool
- 3 grote tomaten
- 1 bakje kerstomaten
- 2 rode paprika's
- 1 groene paprika
- 250 – 300 g champignons
- 2 Porto Bello champignons
- 1 sjalot
- 3 stuks prei stokken
- 300 g prinsessenbonen
- 1 bakje rucola/ raketsla
- 1 komkommer
- 1 avocado
- 1 brocolli
- 1 pakje peultjes
- basilicum
- peterselie

Zuivel :

- 5 eieren
- 1 fles halfvolle melk

Vlees/vis/eieren :

- 2 kipfilets
- 200 à 300 g kalkoenfilet
- 2 stuks witte vis (ong 150- 180 g g per stuk)
- 100 g magere baconblokjes
- 2 magere rundsbiefstukken (ong 150- 180 g per stuk)
- 2 bollen Mozzarella light
- 10 olijfjes

- Enkele kappertjes

Olie / specerijen :

- Peper
- Zout
- Olijfolie
- Bouillonblokjes
- Look
- Gember
- Sojasaus
- Kippenkruiden
- Balsamico azijn