

HOUDBAAR KOKEN boodschappenlijst		opmerkingen
baking soda	bakspullen	
amandelmeel	bakspullen	
bakpapier	bakspullen	
boekweitmeel	bakspullen	
gist (gedroogd)	bakspullen	
havermeel	bakspullen	
(spelt)meel	bakspullen	
wijnsteenpoeder	bakspullen	
bulgur	droogwaren	
couscous	droogwaren	
havermoutvlokken	droogwaren	
kokosrasp of vlokken	droogwaren	
noedels	droogwaren	
pasta	droogwaren	
rijst	droogwaren	
risotto	droogwaren	
appel	fruit	
avocado	fruit	
citroenen	fruit	
grapefruit	fruit	
kiwi	fruit	
sinaasappel	fruit	
bessen	fruit, diepvries	
abrikozen	fruit, gedroogd	
dadels	fruit, gedroogd	
pruim	fruit, gedroogd	
rozijnen	fruit, gedroogd	
vijg	fruit, gedroogd	
aardappel (zoete, bataat)	groente	
aardappelen	groente	
augurk	groente	
broccoli	groente	
bieten	groente	
bloemkool	groente	
knoflook	groente	
knolselderij	groente	
paprika	groente	
pastinaak	groente	
pompoen	groente	
prei	groente	
rodekool	groente	
spitskool	groente	
tomaat	groente	
uien	groente	
zuurkool	groente	

erwtjes	groente, diepvries	
sperzieboontjes	groente, diepvries	
spinazie	groente, diepvries	
paddestoelen	groente, gedroogd	
kruiden, gedroogd	kruiden	
kruiden, plantjes	kruiden	
amandelen	noten, ongebrand en ongezouten	
cashewnoten	noten, ongebrand en ongezouten	
hazelnoten	noten, ongebrand en ongezouten	
pecan noten	noten, ongebrand en ongezouten	
pinda's (geen noten, maar ach...)	noten, ongebrand en ongezouten	
walnoten	noten, ongebrand en ongezouten	
roomboter	olieën en vetten	
kokosolie	olieën en vetten	
olijfolie	olieën en vetten	
bonen, bruin/wit/kidney/capucijner/kikkererwt	peulvruchten	
linzen	peulvruchten	
appelstroop	potje/blikje	
olijven	potje/blikje	
pesto	potje/blikje	
pindakaas	potje/blikje	
tahin	potje/blikje	
tomaten (zongedroogd)	potje/zakje	
ketjap	smaakmaker	
kokosmelk (blik)	smaakmaker	
peperkorrels (+molen)	smaakmaker	
sambal	smaakmaker	
zeezout	smaakmaker	
vis, blikje	vis	
vis, diepvries	vis	
vis, gerookt	vis	
tofu	vlees (vervanger)	
sesamzaad	zaden, gedroogd	
zonnebloempitten	zaden, gedroogd	
chocolade (puur)	zoet	
honing	zoet	
thee	drinken	
kwark, yoghurt	zuivel	
oatly barrista (melkvervanger)	zuivel (vervanger)	