## Basisvoorraad

* **Verse groente, fruit en kruiden**
* Vers fruit
* Verse groenten
* Knoflook
* Tomaten
* Komkommer
* Aardappelen
* Uien
* Verse Kruiden; Basilicum, Koriander, Munt, Rozemarijn, Peterselie
* **Diepvries**
* Diepvriesfruit, zoals bramen, ananas, blauwe bessen, mango
* Diepvriesgroenten, zoals spinazie, doperwten, roerbakgroenten en rodekool
* Vis, zoals wilde zalm, koolvis of kabeljauw (geen gepaneerde vis)
* Diepvrieskruiden
* Brood; volkorenbrood of zuurdesembrood van een goede bakker
* Vlees, zoals rundergehakt, kipfilet, biefstuk
* **Koelkast**
* Yoghurt, bijv. Bulgaarse of Griekse Yoghurt (0-5% vet) – géén vruchtenyoghurt en zonder zoetstoffen
* Magere of halfvolle kwark – geen vruchtenkwart en zonder zoetstoffen
* Halfvolle melk (evt. havermelk o.i.d.)
* Roomboter
* Parmezaanse kaas
* Kaas
* Eieren (bij voorkeur vrij uitloopeieren)
* Mineraalwater
* **Houdbaar**
* Zilvervliesrijst
* Volkoren- of meergranenpasta
* Couscous
* Blikken, zakken of potten peulvruchten (bijv. kikkererwten, linzen, kidney, bruine bonen)

Nog beter: Gedroogde, zorg dan wel dat deze minstens 8 uur in de week staan om fytaatzuur af breken alvorens je ze gaat eten

* Havermout / Muesli biologisch / Brinta
* Volkoren- of Desemknäckebrod
* Pindakaas biologisch
* Kokosmelk
* Volkoren- of Speltmeel
* Ongebrande noten (gemixt)
* Gedroogd fruit
* Olijfolie voor bakken
* Olijfolie extra vierge voor bijv. salade
* Walnotenolie
* Azijn
* Sojasaus
* Blikken of potten gepelde tomaat
* Koffie (gefilterd)
* Thee
* Vis in blik (bijv. tonijn, zalm, sardines, ansjovis)
* Gedroogde kruiden
* Peper
* Zout