

STANDAARD BOODSCHAPPEN

GROENTE EN FRUIT

- fruit (seizoensafhankelijk)
- groente (seizoensafhankelijk)
- bananen
- bladgroenten
- (zoete) aardappelen
- kruiden

GRANEN

- volkoren....
 - brood
 - pasta
- wraps & pita broodjes
- zilvervliesrijst
- spelt, boekweit, couscous, quinoa & havermout

EIWITTEN

- peulvruchten
- tofu & vleesvervangers
- plantaardige zuivel
- noten en zaden

SNACKS

- rijstwafels
- rozijnen
- hummus
- crackers

HOUDBAAR

- plantaardige melk
- tomatenblokjes
 - pindakaas
 - thee
- kruiden & specerijen
 - lijnzaad

VERZORGING

- toilet papier
- vuilniszakken
- wasmiddel
 - zeep
- schoonmaakspullen