

Boodschappenlijst

Bewuste keuzes voor een cleaner
leven



REAL LIFE
— BALANCE —

Free
eBook



Disclaimer

Deze boodschappenlijst is bedoeld ter inspiratie en vervangt geen medisch of professioneel voedingsadvies. Voeg gerust je eigen groenten, fruit of koolhydraten toe aan de gerechten. Iedereen is uniek; luister naar je eigen lichaam en maak keuzes die bij jou passen. Bij gezondheidsklachten, allergieën of specifieke vragen wordt geadviseerd een deskundige te raadplegen. Real Life Balance kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van deze informatie.



Inleiding:

Deze boodschappenlijst is samengesteld vanuit het principe van cleaner eten: puur en voedzaam, met bewuste keuzes voor minder bewerkte producten in het dagelijks leven. De lijst bestaat niet uit complete gerechten maar wel uit stevige en goede basisproducten. In plaats van sterk bewerkte producten kiezen we bewust voor voeding die dicht bij haar natuurlijke oorsprong blijft. Hier kiezen we vooral voor dierlijke producten en haar eiwitten.

Herkenbare ingrediënten vormen de basis, met een belangrijke rol voor vooral groenten en fruit als toevoeging. Deze producten zijn niet alleen rijk aan voedingsstoffen, maar ondersteunen ook een respectvolle manier van omgaan met de aarde en haar ritmes. Wanneer je twijfelt over je groenten kan je altijd met baking soda je groenten wassen.

Cleaner eten draait niet om perfectie, maar om meer verbinding met je lichaam en energie. Deze boodschappenlijst helpt je om terug te keren naar eenvoud, naar echte smaken en naar voeding die voedt in plaats van vult. Zie het als een uitnodiging om met aandacht te kiezen en stap voor stap meer balans te brengen in je dagelijkse leven. Keuzes zijn hierop gebaseerd, het zijn gezondere keuzes en vooral verdeeld over de supermarkten: AH, Jumbo, Ekoplaza, Lidl en Upfront. Hiermee kan je ook bekijken wat past in jouw budget.

Ook krijg je tips over supplementen en andere cosmetica. Veel zijn een betere en gezondere optie dan je waarschijnlijk nu doet. Probeer stap voor stap je boodschappenlijstje te veranderen en te versterken!

Geen perfectie, wel progressie!



ONTBIJT

1.



+



+



+



EKOPLAZA KEFIR

AH BIO AARDBEIEN

LIDL ONGEBRANDEN
NOTENMIX

LIDL CRANBERRIES

2.



+



+



+



AH DODONI GRIEKSE
YOGHURT

AH HOLLIES GRANOLA

AH BIO BESSEN

UPFRONT RAUWE
HONING

3.



+



+



+



UPFRONT OATS

LIDL BIO BANANEN

UPFRONT PINDAKAAS

LIDL ROZIJNEN

4.



+



+



+



EKOPLAZA
ZUUR DESEMBROOD

JUMBO OEREI

AH KERRYGOLD ROOMBOTER

EKOPLAZA KELTISCH
ZEEZOUT

LUNCH

1.



+



+



+



JUMBO OEREI (OMELET)

LIDL AVOCADO

LIDL TOMATEN

JUMBO UI

2.



+



+



+



LIDL MANGO

GRASGEVOERD
VLEES VAN ONS STEAK

AH ZOETE AARDAPPEL

AH ZANETTI
PARMEZAANSE KAAS

3.



+



+



+



EKOPLAZA
ZUUR DESEMBROOD

AH BIO ROSBIEF

AH KERRYGOLD ROOMBOTER

AH BIO COTTAGE CHEESE

4.



+



+



+



AH KERRYGOLD
ROOMBOTER

JUMBO OEREI
VOOR PANNEKOEKEN

LIDL BIO BANANEN

LIDL ELSTAR APPEL

TUSSENDOORTJES



UPFRONT EIWITREPEN



LIDL KIWI



LIDL ONGEBRANDE NOTENMIX



AH BIO MEDJOUL DADELS



EKOPLAZA PURE CHOCOLADE



AH BIO WORTEL



AH BIO RIJSTWAFELS



LE PAIN DES FLEURS CRACKERS



UPFRONT HUMMUS

DINER

1.



VISBOER OESTERS

+



LIDL GEMBERWORTEL

+



LIDL LIMOEN

+



AH KORIANDE

2.



AH KERRYGOLD
ROOMBOTER

+



AH BIMI

+



AH ZOETE AARDAPPEL

+



JUMBO WILDE ZALM

3.



AH GHEE

+



EKOPLAZA
KIKKERERWTEN PASTA

+



VLEES VAN ONS
RUNDERGEHAKT

+



AH BIO TOMATENSAUS

4.



UPFRONT WRAPS

+



VLEES VAN ONS KIPFILET

+



LIDL PAPRIKAMIX

+



EKOPLAZA CHILISAUS

DINER

5.



AH GHEE

+



AH ZOETE AARDAPPELFRIET
ZELF MAKEN

+



LIDL BIO BROCCOLI

+



VLEES VAN ONS
GRASGEVOERD
ENTRECOTE

6.



VLEES VAN ONS KIPFILET

+



AH WITTE RIJST

+



AH BIO SPERZIEBONEN

+



EKOPLAZA KIMCHI

7.



OLIVE OLI CLUB OLIJFOLIE

+



EKOPLAZA QUINOA

+



LIDL VELDSL

+



EKOPLAZA
KIKKERERWTEN

8.



REAL ROOTS
BOTTENBOULLION

+



VLEES VAN ONS SUKADELAP

+



JUMBO KASTANJE
CHAMPIGNONS

+



AH KERRYGOLD
ROOMBOTER

DRINKEN



WATERFILTER



EKOPLAZA RAUWE MELK



UPFRONT LIMONADE



GEMBERSHOTS - ZELF
MAKEN



AH KOKOSWATER GRACE



AH CLIPPER THEE



YAYA KOMBUCHA



YAYA KOMBUCHA



WATERMELOENSAP -
ZELF MAKEN

OVERIGE



ELVOU SHAMPOO



ELVOU RUNDERCOLLAGEEN



ELVOU D3 & K2



ELVOU WHEY



ELVOU AFWASMIDDEL



ELVOU ZONNEBRAND



ELVOU SLAAP FORMULA



LEEFBEWUST CBD
OLIE



LEEF BEWUST KURKUMA



NATURAL SPICES
VITAMNINE C



NATURAL SPICES
BAKING SODA



MODERN NATIVE
ORGAANMIX



MODERN NATIVE
MANNENMIX



UPFRONT CREATINE



UPFRONT PRE WORKOUT



THE LEKKER COMPANY
DEO

OVERIGE



ECODENTA TANDPASTA



SONETT HANDZEEP



MOTHERS EARTH
WASSTRIPS



MOTHERS EARTH
VAATSTRIPS



HOUTEN KOOKGEREI



HOUTEN SNIJPLANK



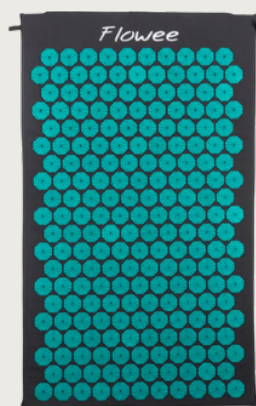
GROENE DROGIST
DRINKFLES



GROENE DROGIST
THERMOSFELS



BOL MOA RVS
WATERKOKER



FLOWEE SPIJKERMAT



BIJENHUIS KAARZEN



BRAADBAAS RVS PAN



ROLFSTONE LUCHTFILTER



OORTJES DRAAD



BLOCKBLUE LIGHT UK
RLT DEVICE



BLOCKBLUELIGHT UK
BRIL