

Paleo boodschappenlijst voor lang houdbare voeding



Check **Vlees, vis, ei**

- _____ Ansjovis
- _____ Beef jerky
- _____ Bouillon
- _____ Corned beef
- _____ Mosselen
- _____ Sardientjes
- _____ Tonijn in blik (water)
- _____ Zalm in blik (water)

Check **Groente**

- Gedroogde kruiden:** Anijs, Basilicum, Bieslook, Cayenne peper, Chili poeder, Citroengras, Citroenrasp, Dragon, Gember, Kaneel, Kerrie, Knoflook, Koriander, Kruidnagel, Kurkuma, Mierik, Mosterd, Munt, Nootmuskaat, Oregano, Paprika, Peper, Peterselie, Rozemarijn, Saffraan, Steranijs, Tijm, Vanille, Venkel, Fenegriek, Wasabi
- Tomaten:** zongedroogde tomaten, gezeefde tomaten, tomaten puree
- _____ Augurk
 - _____ Kappertjes
 - _____ Olijven
 - _____ Pompoen (verse)
 - _____ Zoete aardappel

Check **Fruit**

- _____ Bananenchips (enkel ongezoete)
- Gedroogd Fruit:** dadels, abrikozen, vijgen

Aantekeningen:

Check **Houdbaar/overig**

- _____ Bronwater
- _____ Cacaopoeder
- _____ Honing
- _____ **Kokos:** kokosschaafsel, kokosmelk, kokosolie, kokosmeel, kokoswater
- _____ **Olie:** Kokosolie, olijfolie, reuzel
- _____ **Ongebrande noten:** Amandelen, Hazelnoot, Kastanje, Academica, Paranoten, Pecannoten, Pijnboompitten, Pistache noten, Pompoenzaden, Sesamzaden, Walnoten, Zonnebloemzaden
- _____ **Saus:** azijn, mosterd (let goed op het etiket), tomatensaus
- _____ **Thee:** groene thee, kruiden thee

Check **Vriezer**

- _____ Fruit
- _____ Groente
- _____ Vis
- _____ Vlees

Aantekeningen:

