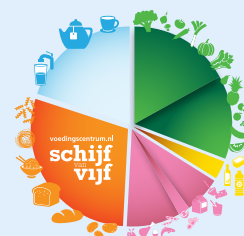


Voorbeeld boodschappenlijst voor boodschappenkaart met couscoussalade

Op deze boodschappenlijst staan voorbeelden van eten dat je kunt kopen voor je kind op school. Het zijn vooral producten uit de Schijf van Vijf, zoals volkoren producten, fruit en groente. De boodschappenlijst biedt inspiratie voor als je een keer wil variëren met een couscoussalade voor op school.



Product	Hoeveelheid
<input type="radio"/> Volkoren couscous	1 pak (275 gram)
<input type="radio"/> Tomaatjes	1 bakje (400 gram)
<input type="radio"/> Groentebouillonblokje minder zout*	1 pakje (72 gram)
<input type="radio"/> Citroen	1 stuk
<input type="radio"/> Rucola	1 zak (85 gram)
<input type="radio"/> Komkommer	1 stuk
<input type="radio"/> Verse munt	1 bakje (40 gram)
<input type="radio"/> Eieren	1 doos (6 stuks)
<input type="radio"/> Volkoren brood	1 brood
<input type="radio"/> Halvarine	1 kuipje (400 gram)
<input type="radio"/> Light zuivelspread	1 kuipje (200 gram)
<input type="radio"/> Fruitspread*	1 pot (290 gram)
<input type="radio"/> Appels	1 zak (1,5 kilo)
<input type="radio"/> Mandarijnen (in de winter) of aardbeien (in de zomer)	1 net (1 kilo) of bakje (250 gram)

✓ **Past binnen een budget van € 25,- per week**

* Dit product is een dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf).



Kijk voor het recept van deze couscoussalade met tomaat en ei op de [website van het Voedingscentrum](#).

Ben je benieuwd welke producten nog meer gezond zijn voor kinderen? Kijk op de [website van het Voedingscentrum](#) of scan de streepjescode van een product met de gratis 'Kies Ik Gezond?'-app.