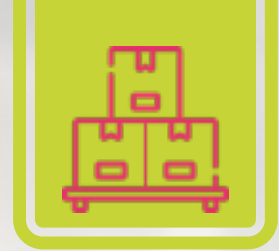


# Opgeruimde Voorraadkast!?



Een voorraadkast waarin je niet mis grijpt maar die wel overzichtelijk blijft. Dat wil jij toch ook!?

Wat hoort er dan in een voorraadkast? Dit document helpt je hierbij op weg. Staat er iets bij dat jij nooit eet? Dan zet je dat uiteraard niet in je voorraadkast! Zo kan jij ook Opgeruimd Jezelf Zijn!

## Kruiden en Specerijen:

- Basilicum
- Bieslook
- Cayennepeper
- Chilipoeder
- Dille
- Gember
- Kaneel
- Kardemon
- Karwijzaad
- Kerrie
- Knoflookpoeder
- Komijn
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Majoraan
- Laurier(bladeren)
- Mosterdpoeder
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Rozemarijn
- Steranijs
- Tijm
- (Zee)zout
- Zwarte Peper

## Smaakmakers

- Appelazijn
- Balsamicoazijn
- Bouillonblokjes
- Citroensap
- Kokosolie
- Olijfolie
- Sesamolie
- Sojasaus
- Witte azijn
- Zonnebloemolie

## Om o.a. mee te bakken

- Bakpoeder
- Bloem & meel
- Cacaopoeder
- Gist
- Havermout
- Honing en/of Agavesiroop
- Kokosrasp
- Maizena
- Noten, zaden & gedroogde vruchten
- (Plantaardige) melk
- Suiker
- Vanille-extract

## Sauzen

- Curry
- (Suikervrije) Mayonaise
- Dressing

## Pasta & Granen:

- Pasta
- Tortilla wraps
- Rijst

## Peulvruchten

- Rode bonen
- Witte bonen
- Zwarte bonen
- Bruine linzen
- Rode linzen
- Kikkererwten

## Blikken & Potten

- Kokosmelk
- Maïs
- Tomatenblokjes
- Tomatenpuree
- Zongedroogde tomaten
- Groenten in blik of pot

## Extra's

- 
- 
- 



Francien van Rijt-Artz  
Senior Professional Organizer

francien@opgeruimdjezelfzijn.nl  
[www.opgeruimdjezelfzijn.nl](http://www.opgeruimdjezelfzijn.nl)

Opgeruimd Jezelf Zijn = 100% Jezelf Zijn!

