

Het 5-dagen Goednieuws vetvrij dieet. [www.vetvrij.com](http://www.vetvrij.com)

*Boodschappenlijstje voor één persoon voor 5 dagen*

Biefstuk	1 stuk
Bief tartaar	2 stuks
Boterham of beschuit	18 stuks
Eieren	6 stuks
Koffie of Thee	Naar keuze
Kwark	125 gram
Sla	1 krop of 2 zakjes
Sinaasappelen of Grapefruit	10 stuks
Tomaten	8 stuks
Vis naar keuze	200gram
Yoghurt	2 liter
Appel	1 stuk
Zure augurken	1 potje