

	11 t/m 17 juli	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water	Groene smoothie <b>R</b> en evt Plak speltbrood of crackers met Roerei en plakjes zalm	Reepjes komkommer, zoveel je wilt	Courgette soep <b>R</b>	Stuk meloen	Griekse wrap <b>R</b> van Boekweit wrap <b>R</b>	Een gekookt eitje	Extra wraps maken en invriezen, IJsthee maken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water	Groene smoothie die je wakker schudt <b>R</b> plak speltbrood met huttekase en komkommer	Frambozen thee <b>R</b> Handjevol rode bessen	Couscoussalade <b>R</b>	Citroen Tijn IJsthee <b>R</b>	Vega Chili <b>R</b>	Water drinken	IJsthee maken, extra chili bewaren voor lunch morgen
Woensdag	Opstaan met glas citroen water	Groene Smoothie After eight <b>R</b> plak speltbrood met avocado	Exotische rozenthee <b>R</b>	Restje Chili met gezonde wrap uit diepvries	Citroen Munt IJsthee <b>R</b>	Camping Fritatta <b>R</b>	Knapperige worteltjes, zoveel je wilt	Hummus morgen maken, IJsthee maken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Yoghurt* met Granola en wat fruit en kaneel	Handjevol blauwe bessen	Spelboterham met Hummus en tomatensalsa <b>R</b>	Groene IJsthee met Lavendel <b>R</b>	Boekweitnoedels met broccoli <b>R</b> en vlees vis of kip naar keuze of een groene salade erbij	Potje Rooibosthee met een paar noten	Meloen ijsblokjes maken, munt lavendel water maken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Quinoa met blauwe bessen en citroen <b>R</b>	Water met munt en lavendel <b>R</b> en fruit naar keuze	Omelet met groenten naar keuze met cracker* en restje soep	Water met meloen ijsblokjes (zie berichtje)	Sla Taco's <b>R</b>	Een gekookt eitje	Taart voor morgen maken
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water	Yoghurt* met Granola <b>R</b> en wat fruit en kaneel	Heel veel water drinken	Linzenpasta met gebakken tomaat en prei, knoflook en olijfolie, snufje zout	Raw Ananastaart Met een ijssthee naar keuze	Snelle salade met Rucola en walnoot <b>R</b> stukje vlees vis of kip naar keuze	Potje Rooibosthee met een paar noten	Geroosterde kikkererwten maken
Zondag	Opstaan met glas citroen water	Bessen Crunch <b>R</b> Stukjes fruit en beker kruidenthee	Eventueel nog een groentesap	Super snelle spinazie soep <b>R</b> met evt crackers met plakjes ei	Geroosterde kikkererwten <b>R</b>	Gegrilde kipsalade <b>R</b> evt met crackers en humus	Wat yoghurt met fruit En kaneel thee	Vorbereiden volgende week

**R** = zie recept bij bestanden

\*Brood:

Het liefst 100 % speltbrood of anders roggebrood, liefst zuurdesembrood. Eventueel Yam brood van Ralph Moorman (wel die zonder suiker)

\*Yoghurt:

Gebruik volle schapen of geitenyoghurt

\*Cracker:

Neem een speltcracker of vervang het eventueel door een rijstwafel. Ekoplaza heeft diverse lekkere crackers, lees wel goed de etiketten, let op suiker!

\*Noten:

Gebruik ongezouten en ongebrande noten

\*Amandelen:

Gebruik amandelen met donker schilletje

\*Water:

Drink water zonder koolzuurgas

\*Groentesap:

In de eerste week krijg je nog een aantal recepten van groentesapjes. In aankomende weken kan je zelf afwisselen

\*Zout:

Liefst himalaya zout of zeezout

### Het week menu werkt als volgt:

- Per dag eet je zowel koolhydraten, vetten en eiwitten, maar dan wel de goede varianten. (Zie **overzicht vetten eiwitten en koolhydraten bij de bestanden**)
- Groenten blijven heel belangrijk en maken een groot deel van je eten uit. Groente voedt, het vult, stimuleert een goede spijsvertering, het reinigt en je komt er niet van aan! Je kan er dus oneindig veel van eten....
- In een periode dat je af wilt vallen is het belangrijk om zetmeelhoudende koolhydraten te eten in ontbijt of lunch. Niet in het avondeten.
- Neem kleine porties (behalve van groenten)! Dat is even wennen, in het begin zal je het gevoel hebben dat je nog niet vol bent, maar dat hoeft ook niet.
- Ben je gewend twee keer op te scheppen? Wacht dan na de eerste portie minimaal 20 minuten, kijk daarna of de tweede portie echt nodig is....

### Opstaan en 20 minuten voor t ontbijt:

Het drinken van warm water met het sap van een ½ citroen, schudt je stofwisseling wakker zodat het beter z'n werk kan gaan doen. Drink het eventueel met een rietje om je tandglazuur te helpen. Wacht daarna 20 minuten voordat je verder gaat met eten en drinken.

Helemaal mooi is het om dan eerst een groentesap te drinken. Dan krijg je al allerlei waardevolle voedingsstoffen binnen. Als het kan is het mooi om weer 15-20 minuten te wachten tot je verder gaat ontbijten.

### Het ontbijt

Met een ontbijtje leg je een bodem voor de rest van de ochtend, zeker als je daarvoor ook al groentesap hebt gedronken.

Als het goed is kan je nu verder tot de lunch.

### Tussendoortjes :

De tussendoortjes zijn een optie en niet verplicht om te eten. Ze staan erbij om je te helpen wanneer je moeite hebt met het overbruggen van de tijd tussen de maaltijden in. Je mag altijd water drinken tussendoor.

### Lunch:

Je hebt de ochtend achter de rug. Nu ga je weer wat eten of drinken om de middag met frisse energie in te stappen.

### Avondeten:

Houd het licht en vermijd zetmeelhoudende koolhydraten(rijst, pasta, aardappel) Houd de porties klein! Heb je vaak een energiedip na het avondeten, eet dan nog een gekookt eitje en poets en flos dan je tanden. Dat kan helpen.

**En drink veel water de hele dag!**