

	13 t/m 19 juni	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Voorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Ontbijt Chocolade Mousse R	Wortelreepjes evt met hummus dip R	Omelet tomaat R met Kruidencracker R en avocado peper en zout	Kaneel thee R	Boekweitnoedels met Broccoli R en eventueel een stukje vlees of kip	Een gekookt eitje	Kook Quinoa, amarant boekweit of gierst en zet in koelkast, maak crackers
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Warme amandel quinoa R met tl kaneel	Rauwkost met humusdip	kruidencrackers met huttekase en avocado eitje en salade Gember Quinoa salade R	Restje boekweit/ amarant oid met groenten en eireepjes en scheutje olijfolie	Asperges met zalm in gezonde wrap R R	Geroosterde kikkererwten R voor op de bank	Bedenk een activiteit die je kunt doen op dip momenten, maak extra salade
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Groente Ei Ontbijtje R	Extra groentesap met een paar noten	Restje Gember Quinoa salade cracker met tomaat en peper	Citroen Munt IJsthee R	Maaltijdsoep linzen en tomaten R crackers en humus	Wat geiten of schapen yoghurt met fruit en kaneel	Humus morgen maken, maak extra soep en vries t in
Donderdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Yoghurt* met Granola R en wat fruit en kaneel	Gekookt eitje Met zout*	Griekse Linzensoep R met amarant salade R	Komkommer met Yoghurdip R en water drinken	Gegrilde kipsalade R evt met crackers en humus	Kaneel thee	Maak extra soep en vries in voor zaterdag
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Speltboterham* met Roerei met gerookte zalm R	Cracker* met hüttekäse en avocado	Omelet met groenten naar keuze met cracker* en restje soep	Worteltjes met humusdip R en evt restje soep van gisteren of uit diepvries	Vis met groenten uit de oven R	Een gekookt eitje	Quinoa krispies maken en chiazaadpudding
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Bosbessen Chiazaadpudding R Website	Cracker* met hüttekäse en avocado	Snelle Spinazie salade R en kruidencracker met notenpasta R	Quinoa krispies R website	Tomaten courgette quiche R	Wat yoghurt met fruit En kaneel thee	Humus morgen maken en evt de soep ook
Zondag	Opstaan met glas citroen water	Kiemen Vitamine smoothie R	Avocado tomaten salade R Cracker huttekase met zeewierstrooisel	Chili Banaan Tomatensoep R	1 rode paprika met humusdip R En evt groentesap	Gevulde paprika's R met sla naar keuze	Een gekookt eitje	Voorbereiden 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!