

	12 t/m 18 sept	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Voorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water	Zumba smoothie R en evt. Plak speltbrood of crackers met Roerei en plakjes zalm	Veel water drinken	Courgette soep R evt met plak brood met roomboter en plakjes tomaat	Handvol kerstomaatjes	Zeewierpasta met rucola en garnalen R	Een gekookt eitje	Evt al chili maken voor morgen, beetje rucola overhouden voor lunch, hummus maken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water	Groene mango Smoothie R , plak speltbrood met hüttenkäse en komkommer	Onbeperkt groente knabbels	Spelboterham met Paprika Hummus R , blaadjes rucola en plakjes tomaat	Citroen Tijn Ijsthee R	Vega Chili R met wat zilvervliesrijst en evt geroosterde gerookte Bloemkool	Veel water drinken	Wat extra maken van het avondeten voor lunch morgen, granola maken
Woensdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap R	Yoghurt* met Granola R en wat fruit en kaneel	Stukjes appel met kaneel en 3 noten	Restje Chili met een slablad als wrap en geroosterde gerookte bloemkool als knabbel	Wat fruit en paar noten	Linzenpasta met gebakken tomaat ui prei, knoflook en olijfolie, snufje zout	Veel water drinken	bananenbrood bakken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water	Waterkers smoothie R plak speltbrood met avocado	Citroen Munt ijsthee R	2 plakjes Banaanbrood met wortel R en evt een kommetje yoghurt met fruit	Veel water drinken	Maaltijdsoep met linzen en tomaat R evt met Brood voor bij de soep R	Frambozen thee R	Ingrediënten saladepotje voorbereiden, banaanbrood invriezen
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Glutenvrije wortelpannenkoek R	Plakje banaanbrood en een kopje groene thee	Salade Potje om mee te nemen R	Veel water drinken	Courgetti Bolognese R Met nep Parmezaanse kaas R	Een gekookt eitje	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Yoghurt met Granola en lijnzaadjes	Reepjesrode en gele paprika	Snelle spaghetti R	Plakje banaanbrood en Citroen Munt ijsthee	Gebakken Aubergine frieten R gierstsalade R evt vlees of vis naar keuze	Wat yoghurt met fruit En kaneel thee	Pompoentaartje bakken
Zondag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Bieten ontbijtje R Stukjes fruit en beker kruidenthee	Pompoentaart R	Griekse linzensoep R met crackers en ei	Reepjes rode en gele paprika	Erwtenflan met mintsaus R , bakje rijst en vlees of vis naar keuze	Veel water drinken	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 kunt 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!