

	18 t/m 24juli	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Geiten yoghurt met Granola R en glas groene smoothie	Stukjes appel met kaneel en 3 noten	Voorjaars Minestrone soep R met cracker en gekookt eitje	Onbeperkt groente knabbels	Spinazie salade met Mango en avocado R en vlees, vis of kip naar keuze	Veel water drinken	Evt soep invriezen Banaan speltbrood bakken, deel invriezen
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Amandel banaan pannenkoekjes R met groene smoothie	1 plakje banaan speltbrood R	Broccoli Appel salade R en stuk Omelet	Handvol snoep tomaatjes (ook morgen nodig)	Zalm op wortel Courgette bedje R	Kaneel thee	
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Bieten pannenkoekjes R en groene smoothie	Reepjes komkommer zoveel je wilt	Linzen tomaatjes salade R evt slablaadjes op werk toevoegen	Rode Biet Aardbei Smoothie R	Veldsla salade met gegrilde zoete aardappel R	Veel water drinken	
Donderdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Geiten yoghurt met Granola R en glas groene smoothie	1 plakje banaan speltbrood	Mariets Lazy Sushi meeneemlunch R	Veel water drinken en evt worteltje knagen	Kip uit de oven R Met courgette noedels	Gekookt eitje	
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Zoete aardappel ontbijt R	Reepjes rode paprika	Rest Soep van Maandag met plak brood, huttekase, plakken tomaat en zwarte peper	Mieren op een boomstam R	Groente Roerbak schotel R met een omelet	Salie thee	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water	Warme Quinoa ovenschotel R	1 plakje banaan speltbrood	2 plakken speltbrood met een omelet naar keuze	Banaan Frambozen IJs R	Lijnzaadpizza met mozzarella en spinazie pesto R	Veel water drinken	Evt soep voor morgen maken
Zondag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Bloemkool en spinazie brood R	Karamel in Chocolade R	Detox groentesoep R met cracker met plak avocado	Ananas Smoothie R	Vega wortel lasagna R Met een groene sla naar keuze	Veel water drinken	Rest soep invriezen

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!