

	20 t/m 26 juni	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en	Yoghurt* met Granola en wat fruit en kaneel	Wortelreepjes evt met hummus dip	Salade in potje R	Kaneel thee R	Vega Chili R evt met boekweitkorrels of zilvervliesrijst	Een gekookt eitje	Evt salade voor morgen maken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Warme amandel quinoa met tl kaneel	Rauwkost met humusdip	Salade met bruine linzen R	Water met schijfjes citroen en takjes munt	Gierst Venkel pannetje R met een stukje gegrilde kip	Optie: Geroosterde kikkererwten	Evt soep voor morgen maken
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Gierst ontbijtje R	Gember IJsthee R met een stuk fruit en paar noten	Groene Groentesoep R evt met extra reepjes ei erdoor	Kaneel thee	Wilde zalm met tomaten, bonen en rijst	Wat geiten of schapen yoghurt met fruit en kaneel	pudding voor morgen maken en quinoa koken, soep invriezen
Donderdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Bosbessen Chiazaadpudding R Website	Gekookt eitje Met zout*	Zoete aardappel Fritatta R	Komkommer met Yoghurtdip en water drinken	Quinoa salade R met vlees vis of kip naar keuze	Kaneel thee	Crackers maken evt al bloemkool puree maken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water	Kiemen Vitamine smoothie R mei	Kruiden Crackers met hummus	Snelle Knolselderijsoep R met evt handje extra supergranen	Water met schijfjes appel en kaneel stokjes	Mariets Shaksuka R en bloemkool puree R		evt pannenkoekjes maken en in koelkast leggen
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Appel banaan pannenkoekjes met yoghurt en fruit	Gepofte boekweit korrels met kaneel	Buddah Bowl met zoete aardappels R	Water of Aardbeien smoothie R website	Bloemkool pizza R met een salade naar keuze	Pittige noten mix R website	Rode linzen pasta kopen voor komende week, Granola maken
Zondag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Yoghurt* met Granola R en wat fruit en kaneel	Fruit met noten	Omelet met restje soep van vrijdag of woensdag	Ananas cheese cake R en kaneel thee	Spinazie Kikkererwten Curry R	Kaneel thee	

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!