

	25 t/m 31juli	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Geiten yoghurt met havervlokken, honing, kaneel en allerlei bessen en aardbeien	Extra groentesap	Gember detoxsoep R Evt meenemen in thermoskan	1 plakje Gebalanceerde ontbijtkoek R	Marijke's zalm pasta R	Onbeperkt rauwe groenten naar keuze knabbelen	Ontbijtkoek die over is invriezen in plakjes, ontbijt voorbereiden
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Appel kaneel Chiazaadpudding R	Mocht je honger hebben: cracker met plakjes gekookt ei	Groentesalade wrap R	1 plakje Gebalanceerde ontbijtkoek	Bloemkool risotto R met vlees, vis of kip naar keuze	Zelfgemaakte kruiden thee	Groentesalade maken voor morgen, heb je nog granola?
Woensdag	Opstaan met glas citroen water	Geiten yoghurt met Granola en glas groene smoothie	Reepjes komkommer Zoveel je wilt	Snelle Spaghetti R	Bessen Smoothie R	Wilde zalm met broccoli R	Onbeperkt rauwe groenten naar keuze knabbelen	
Donderdag	Opstaan met glas citroen water	Donker bruine groene smoothie R	Snoep tomaatjes zoveel je lust	Gierst met veldsla en mango R	Handvol druiven en paar noten	Courgette Bolognese R	Zelfgemaakte kruiden thee	
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Banaan Ei Pannenkoekjes met yoghurt en vers fruit en snuf kaneel	Worteltje in leuke blokjes gesneden	2 Speltboterhammen met huttekase, plakken avocado en peper en zout	Onbeperkt groente naar keuze om te knagen	Roer ei met gerookte zalm R met een salade naar keuze	Heel veel water drinken	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water	Geiten yoghurt met Granola en glas groene smoothie	1 plakje Gebalanceerde ontbijtkoek	Snelle rode linzenpotje R	Chocolade fruit R	Gezonde BBQ (zie bestandje met ideetjes)	Onbeperkt rauwe groenten naar keuze knabbelen	Alvast rabarberbrij maken
Zondag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Muesli rabarber ontbijtje R	1 plakje Gebalanceerde ontbijtkoek	Restje soep uit de diepvries	Appelplaatjes met frambozensaus R	Groente Curry R in een mooie kom	Zelfgemaakte ijsthee	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

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!