

Weekmenu 23 mei t/m 29 mei

		Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Gezonde ontbijt Chocolade Mousse	Wortelreepjes evt met yoghurt dip R	Gember Qinoa salade R	Handvol kerstomaatjes Water drinken	Gemakkelijke kip uit de oven R	Eventueel wat Rauwkost Met gekookt eitje	Nep Parmezaanse kaas alvast maken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Banaan Ei Pannekoek met dot yoghurt en vers fruit	Fruit met 4 Macademia noten	Noodle Pot R	Selderijstengel met pindakaas en water drinken	Zomerse Pastasalade R Met Nep Parmezaanse kaas R	Water drinken	Oat klaarmaken voor morgen
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Overnight Oat met Appel kaneel	Rijstwafel met Amandelpasta Water met takjes munt	Spinazie soep R en cracker met gekookt eitje	Fruit met 4 amandelen* en water drinken	Marijke's Zalmpasta R	Eventueel wat yoghurt met vers fruit	Granola maken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Yoghurt* met Granola en wat fruit	Gekookt eitje Met zout*	Salade potje R	Komkommer met Yoghurtdip en water drinken	Zoete aardappel Fritatta R met een stukje vlees of vis naar keuze	Water drinken en evt 4 noten	Hummus maken en yoghurtdip, lijnzaadbrood bakken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Mango Komkommer Avocado Smoothie R	Veel water* drinken	Warme Linzen salade R	Worteltjes met humusdip en water drinken	Groente omelet R met Lijnzaad brood met rozemarijn R	Rauwkost over van saladepotje	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Speltboterham* met roerei spinazie tomaatjes	Cracker* met hüttekäse en radijs	Maaltijdsoep met Linzen en Tomaat R	Water drinken met een appel en paar amandelen	Roze pizza Pannenkoekjes R Met een bak sla naar keuze	Verse kruiden thee	Evt al wraps bakken en klaarleggen in koelkast
Zondag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Bessen Crunch R	Appeltje met kaneel en kaneelthee	Restjes soep van deze week uit de vriezer, cracker en gekookt eitje	1 rode paprika met humusdip	Asperges met zalm in een wrap R	Kopje kruidenthee	Kijken wat je kan voorbereiden volgend weekmenu

**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!**