

Weekmenu detox!

	Opstaan en Na 20 min	Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*
Afbouwdag 1	Opstaan: Glas citroenwater, en na 20 min groentesap* R	Bakje geitenyoghurt, vers fruit, pitten en notenolie of lijnzaadolie	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip en gemberthee R	Rogge of speltcracker met humus R bieslook en rauwkost naar keuze Sorry wit wil niet weg	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met kaneel thee R	Snelle spinazie salade R	Honger na het eten, neem een bakje yoghurt met 3 noten en wat fruit
Afbouwdag 2	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Groene smoothie spinazie banaan, appel, boekweitgrutten of pitten en lepeltje lijnzaadolie	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip En citroengrasthee R	Rogge of speltcracker met gekookt ei, bieslook en rauwkost naar keuze	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met saliethee	Japanse Pizza met tomatensaus en ansjovis R	Tussendoor ongelimiteerd rauwkost evt met humus R of yoghurtdip R
Afbouwdag 3	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Havermout met amandelmelk, kaneel, appel en pitten en lepeltje lijnzaadolie	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip en heet water met citroen	Rogge of speltcracker met geprakte avocado en rauwkost	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met kaneel thee	Sperziebonensalade R en veel extra rauwkost	Drink veel water
3 detoxdagen	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesapR	onbeperkt groentesap (recepten)	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip	onbeperkt groentesap (recepten)	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip	onbeperkt groentesap (recepten)	tussendoor veel water, kruidenthee of in nood een groentensoepje met heel weinig zout!
Opbouwdag 1	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Bakje geitenyoghurt met appel en kaneel	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip en gemberthee	Rogge of speltcracker met geprakte avocado en rauwkost	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met venkelthee	Groentesoep R (zonder de zalm) en speltsoepstengels of crackers	tussendoor veel water rauwkost naar behoeven
Opbouwdag 2	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Bakje geitenyoghurt, vers fruit, pitten en notenolie of lijnzaadolie	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip En citroengrasthee	Rogge of speltcracker met humus, bieslook en rauwkost naar keuze	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met kamillethee	Koolraap avocado salade R met gekookt eitje	Tussendoor ongelimiteerd rauwkost evt met humus of yoghurtdip
Opbouwdag 3	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Overnight Oat R Evt met cracker huttenkase	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip En heet water met citroen	Rogge of speltcracker met gekookt ei, bieslook en rauwkost	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip met verse venkelthee	Snelle Vis of kip met spinazie R	Tussendoor ongelimiteerd rauwkost evt met humus of yoghurtdip

Opbouwdag 4							
	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap R	Banaan Ei Pannenkoekjes R	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip en kurkuma melk R	Eimuffins R met een cracker	Onbeperkt rauwkost met of zonder dip en verse salie thee (tegen winderigheid)	Courgette Prei pasta R	Tussendoor ongelimiteerd rauwkost evt met humus of yoghurt dip

R = zie recept bij bestanden van gewone weekmenu maart

R = zie recepten bij bestanden voor detoxmenu

*Brood:

Het liefst 100 % speltbrood of anders roggebrood, liefst zuurdesembrood.

*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 detox weekmenu werkt als volgt:

In de detox gaat het erom dat je je spijsverteringssysteem rust biedt door vetten, eiwitten en koolhydraten (die niet in groenten zitten) te beperken en het alleen maar groentensapjes aan te bieden met een hoge voedingswaarde. De goede vitamines en mineralen, antioxidanten en vele vezels die in de groenten zitten, helpen je lijf om op te schonen. En deze voedingswaarde zorgt ervoor dat je geen honger hebt en je lijf niets tekort komt. Als je toch honger krijgt, mag je onbeperkt groentesappen drinken tijdens de detoxweek. En voor de mensen die het koud krijgen: er zijn recepten toegevoegd met warme kruidenthee soorten.

Maar je kan daar niet direct aan beginnen, eerst ga je rustig je normale eten afbouwen (afbouwdagen), dan een paar dagen detox en dan je eten weer opbouwen (opbouwdagen).

De detox is opgebouwd op sapjes gemaakt in de slowjuicer. Je kunt sappen van tevoren maken in direct invriezen voor later gebruik. Dat scheelt weer heel veel keren je slowjuicer schoonmaken. Voor wie er geen slowjuicer heeft, kan dit natuurlijk ook gedaan worden met een sapcentrifuge maar dan krijg je wel minder voedingsstoffen binnen. In mindere mate kan het met een blender, want je krijgt dan wel een hele hoop pulp binnen en dat gaat snel tegenstaan.

Beter nog dan sap uit een sapcentrifuge zijn de kant en klare sapjes van Frecious.nl. Het beste zijn sapjes die ter plekke voor je neus gemaakt worden in een sapbar, maar heb je die niet in de buurt, dan zijn de versgemaakte en daarna onmiddellijk ingevroren sapjes van Frecious een uitstekende oplossing. Frecious heeft een zogenaamd 3-daags savvastenpakket wat je hier kunt vinden: <https://frecious.nl/index.php/over-ons/detox-sapvasten>. En daarvoor is, ook voor deze maand, een speciale actie: Als je een bestelling doet boven de €70 inclusief verzendkosten, dan krijg je €15 korting, (met de kortingscode is het minimale bedrag dan €55) (geld niet op proefpakketten). Je moet eerst een account aanmaken, plaatst je bestelling en vul dan de couponcode in: AMBER.

Blijf lekker bewegen, maar doe rustig aan. Ga bijvoorbeeld lekker wandelen, fietsen, yoga of pilatus doen. Maar even geen kracht of duursporten. Dat kan je na de detox weer opbouwen.

Plan de detox zodanig dat je zo min mogelijk stress hebt, en dat het je lukt om in te plannen. **De groepsdetox staat gepland vanaf dinsdag 15 maart afbouwen, 18 19 en 20 maart detoxen en dan weer 4 dagen opbouwen.** Kijk in je eigen agenda of dat uitkomt, plan anders een andere periode voor jezelf. Het kan ook zijn dat jouw lijf vraagt om een langere afbouw periode, of om een veel kortere detox. Er is geen wet, luister goed naar je lijf!

En drink veel water de hele dag (in warme of koude vorm) om de afvalstoffen af te voeren!