

Weekmenu 1	ontbijt	lunch	avondeten	tussendoor
Vrijdag 1 jan	een bakje (geit/schapen)yoghurt met vers fruit en wat pitten of notenolie.	rogge of spelt crackers met huttenkase en schijfjes radijs, komkommer of tomaat	spinaziesalade (recept)	honger na t diner? Neem een bakje yoghurt met een appel en een drietal walnoten.
Zaterdag 2jan	groene smoothie: (spinazie, bevroren banaan -of gewone en wat ijsklontjes- amandelmelk en wat pitten of boekweitgrutten)	rogge of spelt crackers met gekookt ei, bieslook en rauwkost naar keuze	de bloemkoolpizza met tomatensaus, ansjovis en zwarte olijven en een beetje geraspte schapenkaas, maar niet teveel kaas (recept)	tussendoor ongelimiteerd rauwkost (paprika reepjes, wortel, tomaat, komkommer etc. met klein beetje humus (recept)
Zondag 3 jan	havermout met amandelmelk en pitten, appel, kaneel etc	rijstcrackers met geprakte avocado en schijfjes rauwkost	maaltijdsalade met avocado, rauwkost en lekker veel groen	Drink veel water
Maandag 4 jan t/m woensdag 6 jan detox dagen	onbeperkt groentesap (recepten)	onbeperkt groentesap (recepten)	onbeperkt groentesap (recepten)	tussendoor veel water
Donderdag 5 jan opbouw	groentesap (recepten) en vers fruit	rijstcrackers met geprakte avocado en schijfjes rauwkost	soep (recept) en speltsoepstengels of crackers	tussendoor veel water rauwkost naar behoeven
vrijdag 6 jan opbouw	een bakje (geit/schapen)yoghurt met vers fruit en wat pitten of notenolie	rogge of spelt crackers met humus, bieslook en rauwkost naar keuze	rauwe groenten met ei	tussendoor veel water en ongelimiteerd rauwkost (paprika reepjes, wortel, tomaat, komkommer etc. met klein beetje humus)
zaterdag 7 jan opbouw	havermout met amandelmelk en pitten, appel, kaneel etc	rogge of spelt crackers met gekookt ei, avocado bieslook en rauwkost naar keuze	vis of kip met gestoomde groenten	tussendoor veel water en ongelimiteerd rauwkost (paprika reepjes, wortel, tomaat, komkommer etc. met klein beetje humus)
Zondag 8 jan opbouw	Havermout met amandelmelk	Eiermuffins met cracker (recept)	Vis of kip met groenten	Tussendoor veel water en ongelimiteerd rauwkost (paprika reepjes, wortel, tomaat, komkommer etc. met klein beetje humus)

