

	17 okt t/m 23 okt	Ontbijt	Optie Tussendoor*	Lunch	Optie Tussendoor*	Avondeten	Optie Tussendoor*	Voorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water Groentesap R	Geitenyoghurt met Granola en een snuf kurkuma	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Pompoen appelsoep met walnootpesto R Met paar crackers en hüttekäse	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Spruitjes salade met appel en rozijnen R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en een glas water	Soep voor morgen maken, biet koken voor salade, soep invriezen
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Champignon roerei R	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Erwtensoepp met munt R crackers met tomaat en verse peper	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Gezonde vissticks R Herfstsalade met rode biet R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en kardemon munt thee	Stoofpot maken, pompoenpuree maken voor ontbijt, soep invriezen
Woensdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Chocolade Pompoen ontbijtje R	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Speltbrood met avocado creme R	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Aubergine stoofpot met quinoa R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en chaithee	
Donderdag	Opstaan met glas citroen water	Na het sporten smoothie	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Restje soep met salade of omelet naar keuze	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Veldsla met avocado en sinaasappel, zoete aardappel moes en stukje vis of vlees naar keuze	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en kardemon munt thee	
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Geitenyoghurt met Granola en veel kaneel	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Plak speltbrood met hummus en komkommerlinten salade	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Kipgehaktballetjes in tomatensaus R met courgette pasta R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en chaithee R	Alvast soep voorbereiden, curry pasta maken
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Courgette pannenkoekjes R met dot yoghurt en fruit	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Spinnewebsoep	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Viscurry R met zelfgemaakte curry pasta R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en kardemon munt thee R	
Zondag	Opstaan met glas citroen water Groentesap	Citroen kardemon kwark R	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Restje soep met omelet naar keuze	Onbeperkt rauwe groente knabbels	Zuurkoolsalade met linzen R	Onbeperkt rauwe groente Knabbels en thee naar keuze	

**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 kunt 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!**