

Weekmenu 11 t/m 17 april Elke dag starten met Glas citroenwater en na 20 minuten Groentesap

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap <b>R</b>	Overnight Oat met haverhout Appel Kaneel <b>R</b>	Rauwkost met yoghurt dip <b>R</b>	Tabouleh van Zvia <b>R</b> met een kip, vlees, vis of falaffelballtjes	Rauwkost Water drinken	Voorjaars minestrone soep <b>R</b>	Gekookt eitje Water drinken	Op zondag evt al de soep van vandaag maken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap <b>R</b>	Quinoapap met kokosmelk <b>R</b>	Stukjes bleekselderijstengel	Koolraapsalade a la waldorf <b>R</b> met stuk omelet	Fruit met noten Water drinken	Gemengde groentepasta <b>R</b> met stukje vlees, kip of vis naar keuze	Rauwkost	Evt soep van gisteren invriezen
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap <b>R</b>	Banaan Ei Pannenkoekjes <b>R</b> met blauwe bessen	Wortelreepjes evt met yoghurt dip <b>R</b>	Koude avocadosoep met garnalen <b>R</b> Evt met speltcracker	Rauwkost Water drinken	Linzen met biet en wortel <b>R</b> en Omelet naar keuze	Bleekselderij stengel	Soep voor morgen maken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet <b>R</b>	Yoghurt* met Granola <b>R</b> en wat fruit	Appeltje	Wortelsoep met gember en mango <b>R</b>	Rauwkost met dip en water drinken	Spinazie salade met avocado <b>R</b> Evt met witte vis	Gekookt eitje	Restje soep invriezen
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap <b>R</b>	Bietenpulp Oat <b>R</b>	1 stuks fruit met 4 noten	Omelet met tomaat <b>R</b> Evt met speltcracker	Handvol kerstomaatjes Water drinken	Kip in mosterdsaus <b>R</b>	Rauwkost	Evt extra kip maken voor salade morgen
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap <b>R</b>	Bakje Smoothie <b>R</b>	Handvol snoeptomaatjes	Bonte voorjaarssla <b>R</b> met cracker met hummus <b>R</b>	Appeltje met kaneel en kaneelthee <b>R</b>	Tomaten courgette quiche <b>R</b>	5 nootjes	Evt gehaktballetjes en saus morgen maken
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap <b>R</b>	Yoghurt* met Granola	Fruit	Restje soep van deze week en Gebakken avocado met ei <b>R</b>	Pindakaas Mueslireep <b>R</b> Ook om mee te nemen	Courgettepasta met gehaktballetjes <b>R</b> en Raw tomatensaus <b>R</b>	Rauwkost en water drinken	Vorbereiden weekmenu 2

**R** = zie recept bij bestanden

\*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 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!**