

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Yoghurt met Granola	Aarbeijsblokjes water R	Voorjaars minestrone soep R	Water drinken met reepjes komkommer	Asperges en zalm in wrap R	Water drinken	Soep van deze week kan je al koken en invriezen
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Plak Speltbrood met 1 eitje ½ avocado en plakjes komkommer	Kiemen Vitamine Smoothie R	Gezonde wraps met mango Spinazie R	Groene IJsthee Met een appeltje	Crunchy Rode Kool salade R Met stukje vlees naar keuze	Verse Gember Thee	
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Groente Ei Ontbijtje R	Salie Thee R Met een sinaasappeltje	Aubergine soep van Ingrid R	Handvol druifjes	Kip uit de oven met groentenoedels R	Salie Thee	Eventueel de curry alvast maken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet R	Yoghurt met Granola R	Groene IJsthee R	Rode Linzen Potje R	Paar Radijsjes met himalaya zout en peper	Spinazie Kikkererwten Curry R met bloemkool rijst R	Avondthee R	
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Banaan Ei Pannenkoek R met dot yoghurt en aardbeien	Citroengras gember thee R met een appeltje	Griekse Wrap R	Handvol snoeptomaatjes	Asperges in de oven R Met gekookte aardappeltjes	Zelfgemaakte Kaneel thee R	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Chocoladebrood met courgette R	Muesliballetjes om mee te nemen R	Ei Zalm komkommer salade R	Water drinken	BBQ met vispakketje R , groentepakketje R en 3 sausjes R	Verse Gember thee R	Evt Aubergine plakken grillen voor morgen en in koelkast bewaren
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap R	Spinazie vogelnestjes R met dot dikke yoghurt en plakjes komkommer	Aardbeien Rooibosthee Smoothie R	Griekse Linzen soep R	Groene IJsthee Met een appeltje	Gegrilde aubergine plakken met feta R met restjes	Zelfgemaakte Kaneel thee	

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!