

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water Geen sap ivm smoothie	Donker bruine Groene Smoothie R	Rauwkost met yoghurt dip R	Groentesoep met zalmreepjes (extra invriezen) R	Rauwkost	Snelle vis naar keuze met Spinazie R	Water drinken	Eventueel chilisoep maken en invriezen (banaan nog niet toevoegen)
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Ei courgette zalm muffin R en pittenboterham R met Huttekase	Stukjes bleekselderijstengel	Boerenkool salade grapefruit avocado R	Fruit met noten	Evt Kopje soep, Knolselderij schnitzels R met kokos Broccoli R	Rauwkost	maak evt wat extra ontbijt, voor morgen bij smoothie
Woensdag	Opstaan met glas citroen water Geen sap ivm smoothie	Groene smoothie R En eimuffin van gisteren	Wortelplakjes met leuk prikkertje erin	Koolraap Avocado salade R	Rauwkost	Courgette pasta met Preisaus R	Bleekselderij stengel	Evt Alvast salade maken voor morgen
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Banaan Ei pannenkoekjes R	Fruit met 4 noten Citroengras gemberthee R	Kopje groentesoep, Sperziebonen salade R	Rauwkost met dip	Zalm Puffer R Gebakken aubergineplakken R	Gekookt eitje	Evt Alvast salade maken voor morgen
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Geiten Yoghurt met granola R	Appeltje Met 4 noten	Chili banaan tomatensoep R met spelt crackers	Handvol kerstomaatjes	Coleslaw R met Tonijnburgers R	Rauwkost	Extra van de soep maken en invriezen , overnight oat maken
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Overnight oat R	Handvol snoeptomaatjes	Pittenboterham met homemade notenpasta R	Appeltje met kaneel	Koolraap Spinazie lasagna R en venkel salade R	5 nootjes	
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap R	Sinaasappel Chiazaad Pudding R	Fruit	Oven Fritatta R	Rauwkost met dip	Wortel Gember soep R met plak pittenbrood met avocado (optie)	Kokos abrikozenballetjes R	Eventueel extra soep maken en invriezen

R = zie recept bij bestanden

*Brood:

Het liefst 100 % speltbrood of anders roggebrood, liefst zuurdesembrood of het zelfgebakken pittenbrood waar je nu een recept van hebt.

*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!