

| | | Ontbijt | Tussendoor* | Lunch | Tussendoor* | Avondeten | Tussendoor* | Vorbereiden |
|-----------|---|--|------------------------|---|--------------------------------|---|---------------------------|---|
| Maandag | Opstaan met glas citroen water En groentesap R | Yoghurt met Granola en kaneel (recept vorige week) | Appeltje | Bento 3 Griekse wrap R | Rauwkost met Tzaziki uit bento | Snelle salade met rucola en walnoten R evt een fritata R | 5 nootjes | Fritata voor bento en spinazie pesto en cashewroom maken |
| Dinsdag | Opstaan met glas citroen water en Groentesap R | Wortelpulpoat R | Rauwkost met evt dip | Bento 4 Restje Fritata | Fruit met noten uit Bento | Wilde zalm met broccoli R | Water drinken | Broccoli extra stomen en invriezen voor bento do |
| Woensdag | Opstaan met glas citroen water En groentesap R | Yoghurt met Granola en lijnzaadjes | Handvol snoeptomaatjes | Restje soep uit de vriezer | Rauwkost | Lijnzaadpizza met mozzarella en spinaziepesto R | Gekookt eitje | Ei koken, kip kruiden en in reepjes bakken voor bento. Oat klaarzetten. |
| Donderdag | Opstaan met glas citroen water En groentesap R | Overnight Oat haver mout appel kaneel R | Fruit | Bento 5 Restje lijnzaadpizza en/of sla en ei | Rauwkost met dip uit Bento | Spruitensalade met appel en rozijnen R Uit Mooi Slang Gelukkig kookboek | 5 nootjes | Evt groenten snijden en pepertje snipperen voor chili |
| Vrijdag | Opstaan met glas citroen water En groentesap R | Banaan ei pannenkoekjes R | Rauwkost | Avocado tomaat salade met falafel balletjes R | Appeltje | Vega Chili R Met cashewroom R | Water drinken | |
| Zaterdag | Opstaan met glas citroen water En groentesap met wortel R | Appel Kaneel Chiazaadpudding R | Rauwkost | Snelle Spaghetti R | Handvol kerstomaatjes | Spinazie salade met avocado R | Gekookt eitje | |
| Zondag | Opstaan met glas citroen water | Bessen Crunch R | Fruit | Tomaten courgette Quiche uit gezond feesten R ookvoor bento | Stukjes bleekselderijstengel | Visschotelletje R Uit Gezond genieten | Rauwkost en water drinken | Bento voorbereiden voor morgen: wrap |

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!

Bento 3 dinsdag 15 februari

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Hoofd hap: | Griekse Wrap en Tzaziki opgerold en in helften gesneden. | Kleur: Geel Smaak: zout Textuur: soepel en knapperig |
| Rauwkost: | Wortelreepjes (knapperig) Snoeptomaatjes (zacht) Reepjes Komkommer (lekker met Tzaziki) | Kleuren oranje, groen, rood Redelijk zoete smaken Verskil in textuur |
| Fruit: Noten: | Stukjes fruit naar keuze | Kleur: Smaak: Textuur: |
| Zoetig: | Eventueel plakje bananenbrood uit de vriezer | Kleur: bruin Smaak: zoet Textuur: zacht kruimelig |

Bento 4 dinsdag 16 februari

| | | |
|-------------------|--|--|
| Hoofd hap: | Restje Fritatta van gisteravond (mag je altijd aanvullen met sla en groenten) | (kan je nu zelf invullen als je dat wilt, al naar gelang de keuzes die je maakt) |
| Groenten: | Gestoomde Groenten: groente naar keuze evt met pitjes eroverheen (evt uit vriezer halen) en evt salade van gisteravond | |
| Rauwkost: | Rauwkost naar keuze bv Paprika (rood of geel) reepjes Je hebt nog Tzazikidip | |

Bento 5 donderdag 18 februari

| | | |
|-------------------|---|--|
| Hoofd hap: | Restjes lijnzaadpizza, (heb je dat niet meer maak dan een salade met reepjes groenten en reepjes kip, en olijfolie dressing) | |
| Rauwkost: | Rauwkost naar keuze met zelfgemaakte hummus (recept vorige week) | |
| Ei | Gekookt eitje en neem apart wat zout mee | |
| Zoetig: | Eventueel plakje bananenbrood uit de vriezer | |