

Weekmenu 18 t/m 24 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 R	Yoghurt met Granola	Salie Thee R	Omeletrolletjes met Nori zeewier R	Water drinken met reepjes komkommer	Chili Banaan Tomatensoep R	Water drinken	Avond ervoor al bonen weken, extra soep maken en invriezen
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Overnight Oat	Handvol snoetomaatjes	Toscaanse tonijn met bonen R	Reepjes wortel	Warme Groente Noedelsalade R	Verse Gember Thee	evt Alvast de soep maken
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Groente Ei Ontbijtje R	Salie Thee Met een sinaasappeltje	Zoete Linzensoep met wortel R en stukje kip op cracker	Vitamine C en IJzer Smoothie R	Spelpasta met zongedroogde tomaatjes (uit boek) R	Salie Thee	Extra soep maken en invriezen
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet R	Paparika eitjes R met een snee brood*	3 snoepkomkomertjes	Kruiden Frittata R met plak brood of crackers	Paar Radijsjes met himalaya zout en peper	Sperziebonen Salade R een restje soep van ma of woe	Avondthee R	evt Alvast de soep maken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Appel Kaneel Chiazaadpudding R	Citroengras gember thee met een appeltje	Snelle knolselderij prei soep R	Reepjes paprika	Broccolipannetje R met vlees of kip naar keuze	Zelfgemaakte Kaneel thee	evt Alvast Hummus maken
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Chocoladebrood met courgette R	Kiemen Vitamine Smoothie R	Hummus met zeewier R op crackers of brood*	Water drinken	Vis met groenten uit de oven R	Verse Gember thee R	Ontbijtkoek voor morgen bakken
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap R	Warme Amandel quinoa R	Appelplakjes in de schil, met kaneel	Restje soep uit de vriezer met Griekse Boerenkoolsalade R	Gebalanceerde ontbijtkoek R	Courgette lasagna R rauw of warm	Zelfgemaakte Kaneel thee	Ontbijtkoek per porties invriezen

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!