

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water	Pittige boost smoothie <b>R</b>	Rauwkost met dip <b>R</b>	Gemakkelijke werklunch 1 <b>R</b>	Rauwkost	Wrap in slablad <b>R</b> , Falafelballetjes <b>R</b> (of kopen)	Water drinken	Eventueel al de quinoa koken voor morgenavond
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap <b>R</b>	Quinoapap met kokosmelk <b>R</b>	Stukjes bleekselderijstengel	Gemakkelijke werklunch 2 <b>R</b>	Fruit met noten	Vis,vlees naar keuze of geitenkaas met groente quinoa pannetje <b>R</b>	Rauwkost	Eventueel al soep maken voor morgenavond
Woensdag	Opstaan met glas citroen water	Waterkers smoothie <b>R</b>	Wortelplakjes	Wrap in slablad <b>R</b>	Rauwkost	Griekse linzensoep <b>R</b> maaltijdsoep	Bleekselderij stengel	Eventueel al Witte bonensoep voorbereiden en maken
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet <b>R</b>	Yoghurt met Granola en wat fruit	Fruit met 4 noten	Gemakkelijke werklunch 3 <b>R</b>	Rauwkost met dip	Spinazie salade met avocado <b>R</b> Evt met witte vis	Gekookt eitje	Bietenpulp bewaren voor oat, en oat klaarmaken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet <b>R</b>	Overnight oat met bietenpulp <b>R</b>	Appeltje Met 4 noten	Noodle pot <b>R</b>	Handvol kerstomaatjes	Wilde zalm met tomaatjes en knolraap puree <b>R</b>	Rauwkost	Witte bonensoep voorbereiden
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap <b>R</b>	Kokosyoghurt <b>R</b>	Handvol snoeptomaatjes	Witte bonensoep <b>R</b> met crackers en ei	Appeltje met kaneel	Tomaten courgette quiche <b>R</b>	5 nootjes	Tofu maken <b>R</b>
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap <b>R</b>	Yoghurt met muesli noten en fruit	Fruit	Restje groente, soep en/of restje quiche	Rauwkost met dip	Groente Curry <b>R</b> met tofu <b>R</b> en (zilvervlies)rijst	Rauwkost en water drinken	

**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!**