

Weekmenu 25 t/m 31 januari

	Opstaan en Na 20 min	Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*
Maandag	Opstaan: Glas citroenwater, en na 20 min groentesap*	2-3 rogge/spelt crackers* met geitensmeerkaas, geprakte banaan en zonnebl. pitten	Appel of peer met 4 amandelen	Couscoussalade R	Dikke repen komkommer met plakje parmaham eromheen	Gegrilde wilde zalm met tomatenR	Wat yoghurt met fruit
Dinsdag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Groene smoothieR	Rijstwafel(s) met avocado en verse bieslook	Falafelballetjes auberginechips rode bieten humus	Pindakaas Petit Four R	Warme linzensaladeR	Gekookt ei
Woensdag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Haver Pistache Ontbijtballetjes R	Cracker met hüttenkäse en komkommer	Bruschetta met groene salade R	Rauwkost evt met dip	Bloemkoolpizza met quinoameel of amandelmeel Kaas in bodemR	6 noten
Donderdag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Worteltaart yoghurtR	Gekookt eitje met reepjes paprika	Linzensalade met tomatenchips R	Peer, sinaasappel of appel met 4 noten	Gevulde pompoenR	Wat yoghurt met fruit en kaneel
Vrijdag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Yoghurt met vers fruit, kaneel, 4 noten en zaden naar keuze	Rijstwafel met amandelpasta en plakjes banaan	Broccoliburgers R	Radijsjes met humus	Courgette saladeR met stuk vlees of kip	Gekookt ei
Zaterdag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Bakje smoothie R	Sinaasappel met 4 paranoten	Gemakkelijke kip uit de oven R	Water drinken	Witte vis met doperwt munt pannenkoekjesR	Rauwkost met dip
Zondag	Opstaan: Glas citroenwater, na 20 min groentesap	Spinazievogelnestjes met een rogge/speltcracker R	Rauwkost met humus of yoghurt dip	rogge of speltbrood met avocado, geitenkaas en tomaat	Fruit met 3-4 pecannoten	Aubergine stoofpot met quinoaR	Gekookt eitje

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!