

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Yoghurt met lekkers R	Salie Thee Met stukjes appel	Gemakkelijke werklunch R	Water drinken met reepjes komkommer	Boekweitnoedels met Broccoli R	Avondthee	Maak alvast soep voor later deze week en invriezen, oat klaarmaken
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Overnight Oat	Gekookt eitje	Gezonde werklunch	Gekookt eitje	Japanse Pizza R met variaties R	Verse Gember Thee	Chiazaadpudding klaarmaken Let op aanbieding speltbrood
Woensdag koningsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Oranje Sinaasappel chiazaad pudding R	Salie Thee Met een oranje sinaasappeltje	Gezonde werklunch	Oranje Kokos abrikozen balletjes R Speciaal voor koningsdag	Knolselderij schnitzel R met kokosbroccoli R	Peerchips met geitenkaas R	Muesli maken Speltbrood kopen en per 2 plakjes invriezen
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap met biet R	Yoghurt met zelfgemaakte muesli R	Handvol tomaatjes	Witte Bonensoep met asperges R	Onbeperkt rauwkost	Gevulde Paprika's R met sla	Avondthee	Chiazaadpudding klaarmaken
Vrijdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap R	Appel Kaneel Chiazaadpudding	Citroengras gember thee met een appeltje	Spinaziesoep R Met evt wat crackers met hummus	Gekookt eitje	Geroosterde groenten en kip uit de oven R	Zelfgemaakte Kaneel thee	Koop extra kip en spinazie, voor morgen in de salade
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap R	Plak spelt brood met roerei	Onbeperkt rauwkost	Gegrilde kip salade R	Water drinken	Gevulde Omelet R	Verse Gember thee	Alvast soep maken voor morgen?
Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap R	Yoghurt met zelfgemaakte muesli	Gekookt eitje	Courgette Pannenkoekjes R	Onbeperkt rauwkost evt met wat hummus	Snelle spinazie met gemakkelijke Vis R	Zelfgemaakte Kaneel thee	

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!