

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Maandag	Opstaan met glas citroen water	Groene smoothie met mango R	Rauwkost met dip	Gemakkelijke werklunch R handig in deze drukke week!	Rauwkost	Mariets Shakhuka met zilervliesrijst R	Water drinken	Rode bieteneitjes maken R
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap met wortel	Glutenvrije wortelpannenkoek R	Stukjes bleekselderijstengel	Gemakkelijke werklunch	Fruit met noten	Auberginesoep van Ingrid R Met tonijnburgers	Rauwkost	
Woensdag	Opstaan met glas citroen water	Groene Peterseliepassie Smoothie R	Wortelstaafjes Met yoghurt dip	Gemakkelijke werklunch	Rauwkost	Marijkes Zalmpasta R	Bleekselderij stengel	
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap	Geiten of schapen yoghurt met Granola	Fruit met 4 noten	Kikkererwtcrepes met spinazie R	Rauwkost met dip	Chili banaan tomatensoep en coleslaw salade	Geroosterde Kikkererwten met gojibessen R	Overnight oat klaarmaken
Goede Vrijdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap	Overnight oat R	Appeltje Met 4 noten	Broodjes met zaden R Met pulpspread R en snelle eiersalade R	Handvol kerstomaatjes	Bloemi Goreng R Met Fou Young Ei R	Rauwkost	
Zaterdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap	Zoete aardappel met roereitjes R	Handvol snoeptomaatjes op een prikker	Speltcrackers met Tapenade R en rauwkost	Appeltje met kaneel	Kruidige kalkoen met knolraapwortel puree R	5 nootjes	Ongebakken worteltaart maken
Paas Zondag	Opstaan met glas citroen water groentesap	Luxe Quinoa Paasontbijt R	Ongebakken worteltaart R	fruitwater, Erwtenflan R Ei,zalm,komkommer salade R	Mooi potje met humus onderin en rauwkostrepen	Vega rollade R en wilde zalmpuffer	Rauwkost en water drinken	Paasvlechtbrood maken

		Ontbijt	Tussendoor*	Lunch	Tussendoor*	Avondeten	Tussendoor*	Vorbereiden
Paas Maandag	Opstaan met glas citroen water	Donker bruine Groene smoothie	Eitje gevuld met cuacomole R of Leuke eivarianten R	Paas vlechtbrood R Paassalade R bieteneitjes R en spinaziesoep R	Rauwkost	Ei kappertjes salade R met giest-veldlsa R gebakken zalm en chocoladeijs R toe	Water met fruit stukjes in de fles drinken	
Dinsdag	Opstaan met glas citroen water en groentesap	Overnight oat	Reepjes rode paprika	Spinazie salade met avocado R	Fruit met noten	Japane pizza R met variatie R	Rauwkost	
Woensdag	Opstaan met glas citroen water en groentensap	Geiten of schapenyoghurt met Granola	Appeltje voor de dorst	Mariets Lazy sushi meeneemlunch R	Mooi potje met humus onderin en rauwkostrepen	Vega chili R	Bleekselderij stengel	
Donderdag	Opstaan met glas citroen water En groentesap	Ei Banaan Pannenkoekjes Met blauwe bessen	Bakje sinasaapelstukjes	Griekse wrap R	Rauwkost met dip	Geroosterde wintergroenten en kip R	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!