

VOORBEELD Dagmenu

- **Havermout/boekweitpap** gemaakt met (amandel/haver)melk, water of een halve geprikte banaan gemengd met water. Met:
 - Fruit
 - 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad
 - 1 eetlepel pompoenpitten of zonnebloempitten of 1 handje ongebrande noten
 - Naar smaak: kaneel of rauwe cacao poeder
 - Evt. een schep (plantaardige) eiwitpoeder (geen soja, bijv. van rijst of hennep)
- **Overnight oats:** Doe de bovenstaande ingrediënten in een bakje voordat je gaat slapen en laat het afgedekt in de koelkast staan. De volgende ochtend zijn de haver/boekweitvlokken geweekt en klaar om te eten (of mee te nemen).
- **Groene smoothie** met:
 - 1 stuk (bevroren) fruit
 - Verschillende soorten groenten, zoals komkommer, spinazie, sla, rode biet, wortel, andijvie
 - Gezonde vetten als avocado, kokosmelk, lijnzaadolie, noten, zaden en pitten
 - Water en/of plantaardige melk, zoals amandel-, haver- of kokosmelk
 - Evt. een schep (plantaardige) eiwitpoeder
 - Evt. 'superfoods' (veel voedingsstoffen) als spirulina, rauwe cacao poeder, maca, kurkuma, kaneel
- **Bananenpannenkoeken** (zie recept). Beleggen met bijvoorbeeld:
 - Appel en kaneel of ander fruit
 - Wat kokosrasp
 - 1 eetlepel noten of pittenJe kunt het ei ook vervangen door: 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad + 3 eetlepels water. Zet het eerst een half uurtje in de koelkast, zodat het gaat binden en wat plakkerig wordt.
- **Ontbijtcrumble** (zie recept)
- **Eipotje uit de oven** (zie recept)

- Een dikke plak **bananenbrood** met evt. fruit, noten en kokosrasp eroverheen (zie recept)
- **Chiapudding**
- **Omelet** van 1 of 2 eieren en groenten
- **Kokosyoghurt** of, als je tegen zuivel kunt: **geitenyoghurt, halfvolle yoghurt of kwark**. Met:
 - Ongezoete muesli, havermout of zelfgemaakte granola (zie recept)
 - 1 stuk fruit
 - 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
 - 1 eetlepel pompoenpitten, zonnebloempitten of ongebrande noten
 - Naar smaak: kaneel of rauwe cacao poeder
- **Volkoren of zuurdesembrood**, glutenvrij brood of rijst-, mais- quinoa- of boekweit wafels/ crackers met bijvoorbeeld:
 - (Gekookt of gebakken) ei
 - Avocado
 - Notenpasta, tahin (=sesampasta), pindakaas (met mate)
 - Humus (het liefst zelfgemaakt)
 - Doe er het liefst schijfjes komkommer, tomaat, of andere rauwkost op. Dan heb je gelijk al groenten bij het ontbijt. Fruit kan je er ook bij nemen.

LUNCH

Maak een goed gevulde salade, soep, brood met veel groenten erbij of eet hetzelfde als de avond ervoor. Je lunch bevat de volgende elementen:

- **Groenten** (rauw, gegrild, gekookt, gestoomd, gebakken): minstens 200 gram, meer mag altijd.
- **Eiwitten**, zoals ei, vis, tempeh, tofu (met mate) bonen of peulvruchten (met mate), (biologisch) vlees, noten, edelgistvlokken of evt. wat kaas.
- **Goede vetten**, zoals olijfolie, kokosolie, boter, ghee, sesamolie, lijnzaadolie, walnootolie of high oleic zonnebloemolie. Vette vis, noten, zaden en pitten.
- **Koolhydraten** zoals quinoa, gierst, boekweit, amaranth, (zoete) aardappelen, volkoren of zuurdesembrood, rijst-, mais- quinoa of boekweit wafels/crackers.

AVONDETEN

Eet net als bij de lunch veel groenten, gecombineerd met eiwitten, vetten en evt. wat koolhydraten (als je wilt afvallen, zorg er dan voor dat je 's avonds wat minder/geen koolhydraten eet). Bijvoorbeeld:

- **Groenten** (gekookt/gestoomd/gewokt/gegrild in de oven) met vis of tempeh. Vleesvervangers die het meest onbewerkt zijn (en geen soja bevatten):
 - Gold & Green Pulled oats
 - Quorn stukjes dés of vegetarisch fijngehakt
- Een **goed gevulde soep**, zoals pompoensoep, linzensoep, zoete aardappelsoep met kokosmelk of harira.
- **Zoete aardappel uit de oven** met een salade en een stukje vlees. Het meest **onbewerkte vlees** is biefstuk, rundergehakt, runderreepjes, rundertartaar, biologische kippen(dij)filet en kipgehakt.
- **Zelfgemaakte curry** met veel groenten en quinoa, gierst of zilvervliesrijst. Als je voor vis kiest, neem dan het liefst vette (wilde) vis:
 - Vette vis: zalm, makreel, haring, paling, ansjovis, sardine, kabeljauwlever, forel, heilbot.
 - Matig vette vis: tonijn, tong, zeeduivel, zeewolf, baars, koolvis, kabeljauw.

TUSSENDOOR

Neem alleen een tussendoortje als je er behoefte aan hebt.

- **Fruit** met een **noten** of handje pitten
- **Rauwkost**: worteltjes, radijs, komkommer, met een humus dip of met zelfgemaakte guacamole
- Een kop (zelfgemaakte) goed gevulde **soep**
- **Maïs- quinoa- rijst- of boekweitwafels/ crackers**. Altijd met beleg (dus niet los), liefst ook met wat groenten, bijv:
 - humus & tomaat- avocado & kiemen
 - tahin /notenpasta/pindakaas & plakjes paprika/komkommer
 - gekookt eitje
- Stukje pure **chocolade** (>80%)
- Een bakje **olijven** met wat nootjes
- **Nak'd reepje** of een zelf gemaakte snack, zoals kokos-dadel balletjes
- **Gedroogd fruit**, maar wees hier voorzichtig mee want het bevat gauw veel suikers
- **Groene smoothie** (zie ontbijt)
- Zelfgemaakte **popcorn** (van maïskorrels)