

week 1: dag 1 t/m 7

- **Iedere ochtend** (direct na het opstaan, een half uur voor je ontbijt) start je met **een groot glas lauwwarm water met citroensap en sap van aloë vera**. Dit drink je met een rietje (om je tandglazuur te beschermen)
- **Een half uur voor de lunch en het diner** drink je **een groot glas lauwwarm water**.

dag	ontbijt	lunch	diner
1	biologische appels* zo veel als je wilt (rauw, gekookt of gebakken, lekker met wat kaneel)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 KOOLHYDRAAT (zoete aardappel, volkoren rijst of quinoa)	1 of meer warme shakes
2	groene of warme shakes, zo veel als je wilt		soep**, groentegerecht uit de lijst geoorloofde groenten en een kleine groene salade
3	DETOX-DAG: hele dag diepe reiniging (kies uit de opties)		
4	biologische appels* zo veel als je wilt (rauw, gekookt of gebakken, lekker met wat kaneel)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 EIWIT (of eiwit lunchgerecht)	gekookte groenten en/of soep** van gepureerde groenten
5	groot bord met fruit (zonder banaan en/of (water)meloen)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 EIWIT (of eiwit lunchgerecht)	gekookte groenten en/of soep** van gepureerde groenten
6	biologische appels* zo veel als je wilt (rauw, gekookt of gebakken, lekker met wat kaneel)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 EIWIT (of eiwit lunchgerecht)	gekookte groenten en/of soep** van gepureerde groenten
7	DETOX-DAG: hele dag diepe reiniging (kies uit de opties)		

* Als je niet van **appels** houdt of je kunt ze niet biologisch krijgen dan mag je ook kiezen voor ander fruit, bijvoorbeeld peer, of voor een groene of warme shake.

** Je **soep** maak je op basis van een gebakken uitje, knoflook en alle groene groenten en groenten uit de lijst geoorloofde groenten. Pureer je soep, zodat je lichaam het makkelijk kan verteren. Je mag een biologisch bouillonblokje toevoegen, maar let op dat er geen suiker en andere onnodige stoffen aan zijn toegevoegd.

LIJST MET GEOORLOOFDE GROENTEN:

Komkommer, tomaat, paprika (gele, rode, oranje, maar niet de groene), alle soorten sla en groene bladgroente (zoals andijvie, spinazie), boerenkool, rode en witte kool, Chinese kool, courgette, ui, zure augurken, bloemkool, broccoli, romanesco, selderij, radijs, venkel, koolrabi, spruiten, sperziebonen, rode en gele ui, bosui, aubergine, asperges, prei, rucola... Alle groene kruiden (peterselie, munt, waterkers, basilicum, koriander, bieslook etc.).

Alle kiemgroenten.

Champignons en andere paddenstoelen zijn geoorloofd maar eet ze deze maand niet te vaak.

Eet totdat je verzadigd bent zonder je voeding te wegen of calorieën te tellen.

N.B. Wortels, bieten, pastinaak, en andere 'wortels' en pompoen zijn koolhydraatrijke groenten. Eet ze deze maand niet te vaak. Als je ze eet, dan bij de lunch op een koolhydraat dag.

LIJST MET GEOORLOOFDE EIWITTEN (PROTEÏNEN):

Peulvruchten: bruine bonen, kikkererwten, linzen, kidneybonen, sojabonen, limabonen, borlotti bonen, adukibonen, spliterwten etc. Doperwten horen hier niet bij.

Tofu, tempeh, seitan

Noten (walnoten, hazelnoten, amandelen etc., maar geen pinda's)

Eet zonder schuldgevoel zoveel als je nodig hebt totdat je verzadigd bent.

ONTBIJT

Het is belangrijk dat de appels die je eet **biologisch** zijn. Mocht je geen biologische appels kunnen vinden, kies dan een andere fruitsoort voor het ontbijt.

Let op de belangrijkste regel: mix nooit meloen, watermeloen en banaan met ander fruit wanneer je het kauwt.

LUNCH

Voor de lunch stel je een salade samen die voornamelijk is samengesteld uit bladgroen:

Rucola, boerenkool, snijbiet, kiemgroenten van alle soorten (zonnebloempitten, radijs, broccoli, alfalfa etc.).

Je kunt uiteraard (warme: gebakken, gekookte, gestoofde etc.) groenten toevoegen uit de lijst met geoorloofde groenten.

De salade maak je aan met een lekkere **dressing** op basis van tahin (sesampasta kun je kopen bij de biologische winkel, een grote supermarkt of de Turkse/Syrische winkel), olijfolie koudgeperst, citroen, Himalaya zout, peper.

Je mag ook een dressing maken met olijfolie, citroen, peper en zout.

Staat er 'kies 1 KOOLHYDRAAT' of 'kies 1 EIWIT' dan betekent dit dat je de salade combineert met een koolhydraat of eiwit (zie lijst geoorloofde eiwitten) of dat je een koolhydraat- of eiwitgerecht kiest uit de **lunchrecepten. Zie ook de recepten op de site: <https://baraleefstijl.nl/recepten/>**

DINER

Je **soep** mag gemaakt worden op basis van een gebakken uitje, knoflook en alle groene groenten en groenten uit de lijst geoorloofde groenten. Pureer je soep altijd, zodat het je lichaam weinig energie kost bij de vertering en de voedingsstoffen makkelijk opgenomen kunnen worden. Koolhydraatrijke groenten eet je niet 's avonds.

DETOX-DAG

Tijdens de detox-dag mag je de hele dag door eten, tot 20.30 u, zoveel tot je verzadigd bent. Je bent dus niet beperkt tot 3 eetmomenten per dag.

Opties waaruit je kunt kiezen voor de detox-dag:

- Halve dag groene shakes en namiddag en avond soep (deze is gemaakt van de geoorloofde groenten uit de lijst en is volledig gepureerd)
- De hele dag soep (deze is gemaakt van de geoorloofde groenten uit de lijst en is volledig gepureerd)
- De gehele dag 1 fruitsoort***
- De gehele dag allerlei soorten fruit behalve banaan, watermeloen en meloenen***
- De gehele dag watermeloen en meloen***
- Halve dag watermeloen en meloen*** en na de middag en in de avond soep (deze is gemaakt van de geoorloofde groenten uit de lijst en is volledig gepureerd).

*** Kies je op je **detox-dag** fruit, eet dan zoveel mogelijk fruit, hoe meer hoe beter, vooral als je kiest voor watermeloen en meloen.

LET OP:

- Drink elke ochtend een groot glas water met vers citroensap en aloë vera
- Drink altijd water voor het eten (minimaal een half uur voor je lunch en diner)
- Drink gedurende de dag veel water
- Je bent om 11.30 uur klaar met ontbijten
- Zorg voor voldoende tijd tussen ontbijt en lunch en lunch en diner
- Eet je laatste maaltijd niet later dan 19.30 uur (op de detox-dag 20.30 uur)
- Gebruik geen zoetstoffen en conserven
- Mix nooit banaan, watermeloen en meloenen met ander fruit als je het kauwt
- Gebruik bij voorkeur verse kruiden (geen gedroogde) om je maaltijd smaak te geven
- De maaltijden die je nuttig moeten je verzadigen! Eet zoveel je nodig hebt gedurende een maaltijd
- Eet gedurende de dag geen tussendoortjes
- Geniet van je maaltijden en eet in rust en met aandacht. Kauw goed!

TIP:

- Print alles uit en leg het in een mapje op je aanrecht. Zo heb je alles bij de hand.
- Stel al je vragen in de WhatsApp groep. Ik ben er om je te helpen.