

week 3: dag 15 t/m 21

Routines:

- Iedere ochtend direct na het opstaan een half uur voor je ontbijt:
een groot glas **lauwwarm water** met **citroensap**, **sap van aloë vera** en **geraspte citroenschil**. Drink met een rietje.
- Een half uur voor de lunch en het diner:
een groot glas lauwwarm water.
- Voor het slapen:
een glas water met 1 eetlepel **biologische appel(cider)azijn**. Rietje!

dag	ontbijt	lunch	diner
15	DETOX-DAG: hele dag diepe reiniging		
16	groot bord met fruit (zonder banaan en (water)meloen)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten met ZWARTE RIJST als koolhydraat	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten
17	DETOX-DAG: hele dag diepe reiniging		
18	groene shake (evt. warme shake)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 KOOLHYDRAAT (of koolhydraat lunchrecept)	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten
19	groot bord met fruit (zonder banaan en (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
20	DETOX-DAG: hele dag diepe reiniging		
21	groene shake (evt. warme shake)	een grote groene salade en groenten uit de lijst geoorloofde groenten + kies 1 KOOLHYDRAAT (of koolhydraat lunchrecept)	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten

(Nota bene: dag 22 is weer een detox-dag. Kies steeds een andere optie)

Zie voor de Spelregels, lijsten met geoorloofde groenten en geoorloofde eiwitten, de opties voor de detox-dag etc. de uitleg bij het schema van week 1.

Geoorloofde koolhydraten: zwarte rijst, volkoren rijst, zoete aardappel, aardappel, quinoa, brood (zuurdesem, volkoren, spelt of rogge)