

6^e menu voor dag 22 t/m 28, de laatste week!

dag	net na het wakker worden	ontbijt	lunch	tussendoortje	diner
22	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	kies uit de opties	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE een grote salade (voornamelijk groen) en groenten uit de lijst geoorloofde groenten kies 1 KOOLHYDRAAT	extra portie van de overgebleven lunch	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten
23	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	kies uit de opties	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE een grote salade (voornamelijk groen) en groenten uit de lijst geoorloofde groenten kies 1 EIWIT (proteïne)	extra portie van de overgebleven lunch	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten
24 DETOX DAG	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	de gehele dag diepe reiniging	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE de gehele dag diepe reiniging	de gehele dag diepe reiniging	de gehele dag diepe reiniging
25	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	kies uit de opties	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE een grote salade (voornamelijk groen) en groenten uit de lijst geoorloofde groenten kies 1 KOOLHYDRAAT	extra portie van de overgebleven lunch	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten

dag	net na het wakker worden	ontbijt	lunch	tussendoortje	diner
26 DETOX DAG	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	de gehele dag diepe reiniging	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE de gehele dag diepe reiniging	de gehele dag diepe reiniging	de gehele dag diepe reiniging
27	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	kies uit de opties	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE een grote salade (voornamelijk groen) en groenten uit de lijst geoorloofde groenten kies 1 EIWIT (proteïne)	extra portie van de overgebleven lunch	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten
28	1 groot glas water met citroen (sap en schil) en aloë vera 2 Juice Plus PAARS	kies uit de opties	1 groot glas water 2 Juice Plus GROEN en 2 Juice Plus ROOD en 2 Juice Plus ORANJE een grote salade (voornamelijk groen) en groenten uit de lijst geoorloofde groenten kies 1 KOOLHYDRAAT	extra portie van de overgebleven lunch	gekookte groenten en/of soep van gepureerde groenten

Deze week mag je kiezen voor een **dierlijk eiwit** (dus kip, kalkoen, vis of ei) bij de lunch op eiwit-dagen. Rood vlees en zuivel eten we in de Rambam Methode niet .

Voor het slapen gaan drink je een glas water met 1 eetlepel biologische appel(cider)azijn.

Spelregels

Lijst met geoorloofde groenten:

Komkommer, tomaat, paprika (niet de groene), alle soorten sla en groene bladgroente (zoals andijvie, spinazie), boerenkool, rode en witte kool, chinese kool, courgette, wortel, ui, alle groene kruiden (peterselie, munt, waterkers, basilicum, koriander), zure augurken, bloemkool, selderij, radijs, venkel, koolrabi, spruiten, sperziebonen, rode ui, bosui, cherrytomaten, aubergine, asperges, prei, rucola, champignons en andere paddenstoelen.

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

Lijst met geoorloofde eiwitten of proteïnen:

Peulvruchten: bruine bonen, kikkererwten, linzen, kidneybonen, sojabonen, limabonen, borlotti bonen, adukibonen, spliterwten etc.

Tofu, tempeh, seitan, walnoten en amandelen.

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

Lijst met geoorloofde koolhydraten:

Zuurdesem (speltbrood, roggebrood, volkorenbrood), avocado, zoete aardappel, zwarte rijst, volkoren rijst, groene boekweit, volkorenpasta, quinoa, pasta gemaakt van zwarte rijst, rode linzen, quinoa etc, havermout.

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

ONTBIJT

Mochten er bepaalde fruitsoorten niet te krijgen zijn, maak dan een bord met drie soorten fruit.

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.

Opties waaruit je kunt kiezen:

- bord met fruit (behalve banaan, watermeloen en meloen)
- groene shake
- havermoutpap op basis van water, amandel- of soyamelk, met eventueel een beetje ahorn- of agavesiroop en kaneel
- omelet van kikkererwtenmeel met wat gesneden groenten
- 2 sneetjes brood (zuurdesem, volkoren, spelt of rogge) met een halve avocado

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

LUNCH

Voor de lunch stel een salade samen die is samengesteld uit bladgroen en vooral veel kiemen:

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

Je kunt uiteraard groenten toevoegen uit de lijst met geoorloofde groenten.

De salade maak je aan met een lekkere **dressing** op basis van tahin (sesampasta kun je zelf maken of kopen bij de biologische winkel of een grote supermarkt), olijfolie koudgeperst, citroen, Himalaya zout, peper. Je mag ook een dressing maken met olijfolie, citroen, peper en zout.

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

DINER

Je **soep** mag gemaakt worden op basis van een gebakken uitje, knoflook en alle groene groenten en groenten uit de lijst geoorloofde groenten.

DETOX-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 avond soep (deze is gemaakt van de geoorloofde groenten uit de lijst en is volledig gepureerd).

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

In de shake mag je banaan verwerken en ook meloen.

LET OP:

- Drink overdag veel water
- Je bent klaar met ontbijten om 11.30 uur
- Gebruik geen zoetstoffen
- Mix nooit banaan, watermeloen en meloenen met ander fruit als je het kauwt
- Eet elke dag je Essentials van Juice Plus en natuurlijk in de ochtend je glazen water met vers citroensap, geraspte citroenschil en aloë vera
- Drink altijd twee glazen water voor het eten (half uur voor je maaltijd) met je Juice Plus capsules
- Gebruik alleen verse kruiden (geen gedroogde) om je maaltijd smaak te geven
- De maaltijden die je nuttigt moeten je verzadigen! Eet zoveel je nodig hebt gedurende een maaltijd en eet gedurende de dag geen tussendoortjes
- Er wordt niet gegeten na 19:30 uur in de avond (op een detox-dag tot 20.30 uur)
- Voor het slapen gaan drink je een glas lauw / warm water met 1 eetlepel biologische appelazijn