

Stap

1

Bouillon, gekookte groente, vlees, vis en gefermenteerde groentensap

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2
Ontbijt	Kippenbouillon met broccoli R.2	Runderbouillon met wortel R.2
Lunch	Gestoomde worteltjes R.3 Kop kippenbouillon	Preisoep van runderbouillon en runderreepjes R.6
Diner	Zoete uien R.5 Broccolisoepp met kip R.4	Gehaktballetjes groentesaus R.7 Gestoomde bloemkool R.3
Snack/ drinken	Water bouillon R.1 Thee (gember, munt, kamille)	Water bouillon R.1 Thee (gember, munt, kamille)
Probiotica Bij elke maaltijd	1 tl zuurkoolsap	2 tl zuurkoolsap

Tips

- **Stop weg**
Stop alle levensmiddelen die we in deze fase niet willen eten en die jou op moeilijke momenten zouden kunnen verleiden weg.
- **Eet altijd op gevoel**
Eet altijd op gevoel totdat je verzadigd bent (geen calorieën tellen). Er is dus geen beperking in hoeveelheden.
- **Je niet goed voelen**
Het is normaal dat je je in deze fase niet goed voelt.
Wat helpt is:
 - genoeg water drinken
 - meer zeezout aan je maaltijden toevoegen
 - of een extra kop bouillon drinken
 - meer vet aan je maaltijden toevoegen
- **Heb je vragen?**
Schroom niet om Whatsapp te gebruiken wanneer je vragen hebt. Zo kunnen we er samen een succes van maken!

Boodschappen

	dag 1		dag 2	
Groenten	400 g - 1000 g 400 g 2 grote 3 teen	Broccoli Wortel Ui Knoflook	400 g - 700 g 550 g	Wortel Bloemkool
Vlees/ vis/ei	300 g	Kippen Vlees*	300 g	Runder reepjes*
Bouillon	1200 ml	Kippen- bouillon	1500 ml	Runder- bouillon
Hele week	Voldoende zuurkoolsap en bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken.			

* Je kan hiervoor het oorspronkelijke vlees van de bouillon gebruiken of additioneel vlees toevoegen.