

# Stap

## 2

Rauw ei, verse kruiden, ghee, kokosvet, wei,  
kooktechniek: casseroles

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2
<b>Ontbijt</b>	Kippenbouillon met courgette, rauw ei en ghee R.8	Runderbouillon met wortel, rauw ei en ghee R.8
<b>Lunch</b>	Romige bloemkool R.9 Bouillon	Zachte wortelsoep met knoflook R.11
<b>Diner</b>	Gekookte gehakt-balletjes soep R.10	Casserole van prei en gehakt R.12
<b>Snack/ drinken</b>	Water bouillon R.1 Thee (gember, munt, kamille)	Water bouillon R.1 Thee (gember, munt, kamille) + kruidenthee
<b>Probiotica</b> Bij elke maaltijd	3 tl zuurkoolsap of 1 tl wei	4 tl zuurkoolsap of 2 tl wei

### Tips

- **Eieren**  
Kies eieren van kippen die buitenlopen. Wellicht is er een boer in de buurt die eieren verkoopt. Kies anders voor biologische eieren.
- **Gevoeligheidstest**  
Doe de gevoeligheidstest als je een intolerantie bij jezelf vermoedt.
- **Voedingsdagboek**  
Houd vanaf nu goed je voedingsdagboek bij. En neem de reacties in je lijf goed waar bij elke introductie van een nieuw voedingsmiddel.
- **Maximaal 2 tot 3 dagen**  
We blijven maximaal 2 tot 3 dagen in deze fase
- **Darmen**  
Voelen je darmen rustig? Ga dan na dag 2 door naar stap 3. Als je wel reactie voelt, overleg dan voor advies.

# Boodschappen

	dag 1		dag 2	
<b>Groenten</b>	300 g 100 g 300 g 4 teen	Courgette Bloemkool Wortel Knoflook	300 g 2 400 g 4 teen	Wortel Prei Bloemkool Knoflook
<b>Kruiden</b>	Peterselie		Peterselie	
<b>Vlees/ vis/ei</b>	1-2 600 g	ei gehakt	1 kg	gehakt*
<b>Bouillon</b>	900 ml	Kippen- bouillon	800 ml 400 ml	Runder- bouillon Kippen bouillon
<b>Hele week</b>	Voldoende zuurkoolsap en bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken. Voldoende ghee/ kokosvet om toe te voegen.			

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