

# Stap

## 3

Avocado, nachtschade groenten, gefermenteerde groenten, gefermenteerde zuivel, grasboter, gefermenteerde sojasaus, noten (meel)

Kooktechniek: ovenschotels, kort stoven in de pan

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
<b>Ontbijt</b>	Kippenbouillon broccoli, rauw ei crème fraîche R.13	Omelet met gesmoorde groente R.17	Spiegel ei met avocado R.20	Pannenkoekjes van 3 ingrediënten R.22	Yoghurt met granola R.25 en honing	Roer ei met groenten R.28	Gekookt eitje Avocado en zalm R.32
<b>Lunch</b>	Spinazie soep met ei en tomaat R.14	Kip-kokossoep R.18	Kip-kokossoep R.18	Pastinaaksoep met walnoten R.23	Omeletrol met tomaat en avocado R.26	Bouillon met groenten R.8 Amandelbroodje R.29	Burger met guacamole R.33 en R.34
<b>Diner</b>	Kabeljauw filet Gepureerde wortels R.15, R.16	Taco Casserole R.19	Hartige taart van rundvlees en bloemkool R.21	Courgette spaghetti Bolognese R.24	Gehaktballetjes met gestoofde groenten R.27	Shakshuka R.30 met bloemkool wraps R.31	Groente lasagne met zalm R.35
<b>Snack/ drinken</b>	Idem als vorige stap + Gekookt ei	Idem als vorige stap + Koffie zwart	Idem als vorige stap	Idem als vorige stap	Idem als vorige stap	Idem als vorige stap	Idem als vorige stap
<b>Probiotica</b> Bij elke maaltijd	5 tl zuurkoolsap of 3 tl wei, of 1 el crème fraîche	5 tl zuurkoolsap of 3 tl wei, of 1 el crème fraîche	5 tl zuurkoolsap of 3 tl wei, of 1 el crème fraîche	In de vorm van sap / wei of gefermenteerde groenten	In de vorm van sap / wei of gefermenteerde groenten	In de vorm van sap / wei of gefermenteerde groenten	In de vorm van sap / wei of gefermenteerde groenten

# Boodschappen

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1		dag 2		dag 3		dag 4		dag 5		dag 6		dag 7	
<b>Groenten</b>	4 4 300 g 4 hand 1 2 teen	Wortels Tomaten Broccoli Spinazie Courgette Knoflook	12 2 1 1 150 g 3 teen 200 g	Tomaten Paprikas Ui Avocado Champignons Knoflook Tomaten Avocado div. groenten	1 1 250 g 3 teen 2 1 ½	Ui Rode ui Champignons Knoflook Tomaten Avocado Bloemkool	4 200 g 2 300 g 1 1 2 teen	Courgettes Pastinaak Uien Tomaat Wortel Prei Knoflook	½ 1 1 1 1 1 teen	Avocado Tomaat Ui Paprika Courgette Knoflook	Stukje 4 1 1 2 2 200 g	Wortel champignons Bloemkool Broccoli Ui Paprika tomaten	2 1 300 g 2 2	Avocado Tomaat Broccoli Courgette Ui
<b>Kruiden</b>	Peterselie Basilicum		Peterselie Basilicum Tijm Koriander Citroengras		Peterselie Laurierblad		Tijm Peterselie Gember Laurierblad		Tijm Koriander		Peterselie		Koriander Peterselie Basilicum	
<b>Vlees/ vis/ei</b>	6 400 g	Ei Kabeljauw- filet	4 400 g	Ei Biefstuk	6 300 g	Ei Runder- reepjes	300 g 2	Half/half gehakt Ei	500 g 2	Gehakt Ei	7	Ei	350 g 200 g 1	Zalm (gerookt) Gehakt Ei
<b>Zuivel</b>	4 el 50 g	Crème fraîche Grasboter			75 g	Grasboter			200 ml	Volle yoghurt			100 ml	Volle yoghurt
<b>Bouillon</b>	800 ml	Bouillon	1500 ml 400 ml	Kippen- bouillon Runder- bouillon	200 ml	Runder- bouillon	600 ml 200 ml	Kippen- bouillon Runder- bouillon	200 ml	Bouillon	400 ml	Bouillon	300 ml	Bouillon
<b>Overige</b>			300 ml	Kokosmelk Naar smaak vissaus of sojasaus			1 el 50g	Pindakaas Walnoten	100 g 100 g 100 g 1 blikje	Walnoten Hazelnoten Amandelen (geschaafd) Tomaten- puree Kaneel Gember- poeder	30 g ½ tl	Amandel- meel bakpoeder		
<b>Hele week</b>	Voldoende zuurkoolsap, crème fraîche, ghee, kokosolie, bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken.													