







Stap


4

Vezelrijke groenten, sap van rauwe groenten, kaas, kefir, bakken en braden

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Ontbijt 	Wortelsap R.58 Ei of yoghurt	Wortel sap met verse munt R.59 Ei of yoghurt	Komkommersap met munt R.60 Ei of yoghurt	Selderij-komkommersap R.61 Ei of yoghurt	Selderij-komkommersap R.61 Ei of yoghurt	Bieten-wortelsap R.62 Ei of yoghurt	Bieten-wortelsap R.63 Ei of yoghurt
Lunch	Rundvleesbouillon met spekjes en zuurkool R.43 	Rundvleesbouillon met spekjes en zuurkool R.43 	Shitake stir fry R.46	Preisoep R.50 Met broodje gesmolten kaas R.29 	Preisoep R.50 met broodje gesmolten kaas R.29 	Courgette salade met geitenkaas R.53	Wat heb je al in huis soep R.56
Diner	Biefstuk met rozemarijn R.44 Kool met paprika R.45	Kalkoenfilet met serano ham R.47 Bloemkoolpuree R.48	Venkel met mozzarella R.49	Ovenschotel van makreel en zuurkool R.51	Lasagne van savooie kool en gehakt R.52	Boter kip R.54 met Bloemkoolrijst R.55  1 ½ uur	Spruitjes met spekjes R.57 Lamsbiefstuk
Snack/ drinken	Groente sap van de dag 3 tl voor elke maaltijd	Groente sap van de dag	Groente sap van de dag	Groente sap van de dag	Groente sap van de dag	Groente sap van de dag	Groente sap van de dag
Probiotica Bij elke maaltijd	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir	Als vorige stap + Kefir

 = maak een dubbele portie voor later in de week

 = je hebt het gerecht al een vorige dag gemaakt en hoeft het alleen op te warmen

 = vereist langere voorbereiding begin op tijd met koken

Boodschappen

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	
Groenten	2 Wortels 1 Avocado 2 U1 400 g Witte kool 1 Paprika 100 g Zuurkool	2 Wortels 400 g Bloemkool	1 Komkommer 1 Bosuïtje 100 g Shiitake 100 g Mangetout/ sperzieboon 100 g Paksoi 1 kg Venkel	1 stngel 1 Komkommer 3 Prei 400 g Winterwortel 1 U1 200 g Champignons 300 g Zuurkool	1 stngel 1 Komkommer 1 kg Savooiekoel	¼ Bietje 1 Wortel 1 Courgette 1 bol Knoflook 1 Paprika 1 Avocado 1 U1tje 100 g Champignons	¼ Bietje 1 Wortel 1 U1 2 teen Knoflook 400 g Spruitjes	
Kruiden	Koriander	Salie	Munt Peterselie		Peterselie	Basilicum Tijm		
Vlees/ vis/ei	400 g Spekjes 2x 180 g Biefstuk	2 Kalkoenfilets 4 plak Serano ham	4 Ei	2 Ei 200 g Makreelfilet	400 g Gehakt	2 Drumsticks 2 Ei	100 g Spekreepjes 2x 180 g Lamsbiefstuk	
Zuivel	2x180g Crème fraîche Grasboter	40 g Grasboter	200 g Mozzarella 40 g Parmezaan	2 el Crème fraîche 40 g Parmezaan	300 g Mozzarella 100 ml Crème fraîche 40 g Parmezaan	1 Stukje feta 75 ml Crème fraîche 50 g Grasboter		
Bouillon	800 ml Runderbouillon		200 ml Runderbouillon	1 L Bouillon		125 ml Bouillon	500 ml Bouillon	
Overige			2 cm Gember Toevoegen naar smaak vissaus of sojasaus	blikje Tomatenpuree 30 g Amandelmeel ½ tl Bakpoeder	blikje Tomatenpuree	Extra virgin olijfolie	stukje Gember 40 G Walnoten	
Hele week	Voldoende zuurkoolsap, crème fraîche, ghee, kokosolie, grasboter, bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken. Koop extra eieren of yoghurt voor het ontbijt.							