

# Stap

5

Rauwe groenten, zelf gemaakt vruchtensap, gekookte appel, volle melk, plantaardige koudgeperste oliën, zaden, pitten

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
<b>Ontbijt</b> ○	Gemixt groente sapje R.80 Ei of yoghurt	Gekookte appel R.81 Ei of yoghurt	Wortel bietensap R.82 Ei of yoghurt	Groen sapje R.83 Ei of yoghurt	Tomaten sapje R.84 Ei of yoghurt	Rood sapje R.85 Ei of yoghurt	Pasitnaak sapje R.86 Ei of yoghurt ○
<b>Lunch</b>	Salade komkommer garnalen R 64	Spinazie soep met ei R.67 ②	Witlof salade met kip R.69	Spinazie soep met ei R.67 ☺	Cesar salade R.73	Selderij soep R.75 ②	Selderij soep R.75 ☺
<b>Diner</b>	Parmezaanse kip R.65 Gegrilde aubergines R.66	Zalm met dille saus + salade R.68	Portobello met walnoot R.70 Komkommer venkel sla R.71	Ossenhaas met broccoli R.72	Frittata van kip en wortel R.74	Kippenlevertjes R.76 Bloemkoolrijst R.55 Tomatensla R.77	Karbonade R.78 Kool salade R.79 🕒 3 ½ uur
<b>Snack/ drinken</b>	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes	Sap van de dag Handje nootjes/pitjes
<b>Probiotica</b> Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd

② = 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	
<b>Groenten</b>	3 Wortels 2 Komkommers ¼ Rode biet 1 Avocado 1 Ui 1 Aubergine Blik tomaten	1 Appel 750 g Spinazie 1 Ui 1 Komkommer 100 g Sla	250 g Wortelen ½ Rode biet 2 Appels 4 Portobello's ½ Venkelknol ¼ Komkommer 1 Tomaat 2 Witlof stronkje	Handje Spinazie ½ Komkommer ¼ Bol venkel 1 Ui 1 Appel 1 Rode paprika 1 Kleine broccoli	Tros tomaten ¼ Bol venkel ½ Komkommer 1 Appel Krop sla 1 Aubergine 300 g Winterwortelen 300 g Knolselderij 1 Ui	½ Biet ¼ Bol venkel 1 Biekselderij ½ Appel 50 g Bessen ½ Knolselderij 2 Wortels 1 Ui 300 g Tomaatjes 1 Bloemkool 3 Sjalotten	1 ½ Ui ½ Komkommer 1 Pastinaak 1 ½ Appel 1 Wortel 1 Tomaat ½ Kool	
<b>Kruiden</b>	2 takjes munt Tijm of oregano Platte peterselie	3 takjes kervel Basilicum Dille	Gember Bieslook	2 takjes munt	Peterselie Tijm	Gember Peterselie	1 takje munt Rozemarijn takje	
<b>Vlees/vis/ei</b>	500 g Garnalen 2 Kipfilets 1 à 2 Eieren	200 g Zalmfilet	200 g Gerookte kip 200 g Zure haring/ makreel/ tonijn	400 g Ossenhaaspuntjes	100 g Gebakken spek 2st Kipfilet 8 Eieren	100 g Gebakken spek 150 g Kippenlevertje	400 g Klapstuk	
<b>Zuivel</b>	25 g Grasboter 50 g Parmezaan	100 g Volle yoghurt Crème fraîche	120 g Boter 4 el Volle yoghurt 50 ml Crème fraîche	Crème fraîche	50 g Parmezaan 200 ml Volle melk	Crème fraîche	Crème fraîche	
<b>Bouillon</b>		1l Bouillon				1l Bouillon	700 ml Bouillon	
<b>Overige</b>	Grove mosterd 50 g Pijnboompitjes 50 g Amandelmeel	3el Volvette kokosmelk Virgin olijfolie Extra	120 g Walnoten 1 ½ el Grove mosterd Virgin olijfolie Extra	4 el Sojasaus 12 Cashewnoten	1 el Azijn 1 tl Mosterd 1 Eidooier Augurk of kappertjes	Extra virgin olijfolie Komiinzaad Koriander	Scheut Rode wijn Koriander Komiinzaad Peperkorrel	
<b>Hele week</b>	Voldoende zuurkoolsap, crème fraîche, ghee, kokosolie, grasboter, bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken. Koop extra eieren of yoghurt voor het ontbijt.							