

Stap

6

Rauw fruit, specerijen, gedroogd vlees of worst, gedroogd fruit

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Ontbijt ○	Groente sapje na keuze Ei of yoghurt	Groente sapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt
Lunch	Boerenkool spiegelei R.87	Rund limoen bouillon R.90 ②	Spek mozzarella tomaat pannetje R.92	Rund limoen bouillon R.90	Salade bietjes feta R.96	Courgette soep met garnalen R.98 ②	Courgette soep met garnalen R.98 ☺
Diner	Kip curry R.88 met sla R.89 en rijst R.55	Stamppot boerenkool met brie R.91	Zalm uit de oven R.93 Broccoli rijst R.94	Zuurkool met levergehakt R.95	Broccoli puree met braadworst R.97	Vegetarische moussaka R.99 🕒 1 ½ uur	Kippannetje R.100 boontjes R.101 Gebakken appel R.102
Snack/ drinken	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees
Probiotica Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd

NB Elke dag bouillon in vorm van drinkbouillon, soep of verwerking in de 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
Groenten	400 g Tomaten uit blik 2 Tomaten 1 ½ Ui ½ Bloemkool 100 g Boerenkool bladeren	2 rode Ui 1 Tomaat 80 g Sperziebonen 100 g Spinaarzie 300 g Limoen ½ Boerenkool Bloemkool	300 g Cherry-tomaatjes ½ Citroen 150 g Erwten 200 g Broccoli 1 Ui	½ Bloemkool 125 g Uitgelekte zuurkool ½ Ui	2 handjes Veldsla 500 g Bietjes 1 Appel 1 Broccoli 1 Ui 1 Citroen	2-3 Courgette 1 Rode ui 200 g Aubergine ½ Ui 100 g Champignons	1 Ui 1 Rode ui 1 Sperziebonen 2 Appels 1 Citroen
Kruiden	Koriander Peterselie	Munt	Basilicum		Koriander		
Vlees/vis/ei	150 g Pittige worst 2 Kipfilets 4 Eieren	100 g Pancetta	125 g Spek 100 g Pancetta 400 g Zalm	Lever 250 g Rundergehakt 75 g Spekblokjes 1 Ei	2 Braadworsten	200 g Garnalen	2 Kippenpoten
Zuivel	50 ml Yoghurt 100 ml Crème fraîche	75 g Brie	125 g Mozzarella 100 g Feta (eventueel)	Kaas 755 g Scheut Melk	150 g Feta Scheut Melk	Kaas Roomkaas 75 g Mascarpone	2 el Grasboter Slagroom (eventueel)
Bouillon		1 l Runder bouillon			250 ml Bouillon	900 ml Bouillon	
Overige	100 ml Kokosmelk 1 tl Komijn 1 ½ tl Koriander ½ tl Kurkuma 3 cm Garam masala 1 tl Cayenne-peper	25 g Walnoten 1 Peperkje 1 el Paprika poeder	½ tl Oregano ½ tl Basilicum ½ tl Salie 100 ml Witte wijn (eventueel)	1 tl Mosterd 2 tl Kerriepoeder Komijnpoeder	Handje Zwarte olijven 10 Walnoten 2 el Mosterd 2 el Balsamico Azijn 2 tl Komijnzaad 1 cm Gember	150 ml Kokosmelk 100 g Tomaten uit blik Kaneel	1 ½ el Amandelschaafsels ½ Citroen (sap) 2 Dadels ½ tl Honing ½ tl Tijm ½ tl Peterselie 1 tl Oregano Kaneel
Hele week	Voldoende zuurkoolsap, crème fraîche, ghee, kokosolie, grasboter, bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken.						

Stap

6

Rauw fruit, specerijen, gedroogd vlees of worst, gedroogd fruit

Praktijk Wei : haptonomie en darmgezondheid

	dag 8	dag 9	dag 10	dag 11	dag 12	dag 13	dag 14
Ontbijt	Groente sapje na keuze Ei of yoghurt	Groente sapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt	Groentesapje na keuze Ei of yoghurt
Lunch	Courgettebrood R.103 🕒 met hartig beleg	Garnalen soep R.105 ②	Meeneelunch Koolrol R.107	Garnalen soep R.105 😊	Forel selderij komkommer salade R.111	Wortelsoep a la creme R.114 ②	Wortelsoep a la creme R.114 😊
Diner	Aubergine Shoarma R.104 Kerrie rijst R.55	Kip Yakitori R.106	Lamskotelet R.108 met courgette gratin R.109	Kabeljauw met groenten R.110	Honing kip R.112 gebakken groenten R.113	Quiche spinazie en Kaas R.115	Sheperd Pie R.116
Snack/ drinken	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees	Idem als vorige stap Stukje vlees
Probiotica Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd	Bij elke maaltijd

NB Elke dag bouillon in vorm van drinkbouillon, soep of verwerking in de 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 8	dag 9	dag 10	dag 11	dag 12	dag 13	dag 14
Groenten	2-3 Courgettes 1 Broccoli 1 Aubergine ¼ bos Bosppeen 2 U1 2 teen Knoflook 1/2 Bloemkool	1 Chilipeper 1 Limoen 1 Tomaat 175 g Champignons 1 teen Knoflook 250 g Pompoen 1 Broccoli	1 Witte kool ½ Rood uitje 1 U1 1 Courgette 6 teen Knoflook	½ Citroen 2 Tomaten 1 Prei 1 Winterwortel 1 U1	½ Komkommer 5stengel Bleekselderij 1 Citroen ½ Chilipeper 300 g Bloemkool 3 Winterwortel	400 g wortels 1 teen Knoflook 1 U1	½ Flespompoen ½ U1 1 teen Knoflook
Kruiden		1 takje Citroengras 2 cm Gember	Peterselie Bieslook Rozemarijn Tijm				Tijm
Vlees/vis/ei	6 Eieren 150 Varkensreepjes	250 g Garnalen 150 g Kippendij	200 g Lamskotelet 4 plak Ham 3 plak Spek 1 Ei	2 Kabeljauw filets 4 plak Spek	200 g Gerookte forel 2 Kippenpoten	5 Ei	Rundergehakt
Zuivel	2 tl Grasboter		100 g Roomboter handje Geraspte kaas	Melk	50 g Zachte geitenkaas	200 ml Melk 30 g Oude kaas 250 ml Volle room 175 g Geitenkaas 200 g Mozzarella	50 g Geitenkaas 10 g Grasboter
Bouillon		100 ml Bouillon 400ml Kippenbouillon				200 ml Bouillon	
Overige	170 g Amandelen Snuf Kaneel Snuf Komijn Snuf Koriander Snuf Paprika, 1 tl Kerrie	Vissaus Sojasaus Honing Sesamzaadjes Sushi azijn	1 tl Mosterd Paar Zilver uitjes 1 Augurk 1 tl Kappertjes 4 el Citroensap handje Pinda's		3 el Appelazijn 2 el Honing 1 el Mosterd		1½ el Amandelschaafsel ½ Citroen (sap) 2 Dadel Honing ½ tl Tijm ½ tl Peterselie 1 tl Oregano Kaneel
Hele week	Voldoende zuurkoolsap, crème fraîche, ghee, kokosolie, grasboter, bouillon om tussen door bij de maaltijden te drinken.						