

HET DAGMENU VAN KUURWEEK II

MAANDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: fruit met sojayoghurt of biogarde
Lunch: twee sneetjes volkorenbrood met sla en tomaat
Diner: 1 aardappel, sperzieboontjes en Valess
Avond en tussendoor: zie week I

DINSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met boter en tomaat
Lunch: groentesoep met twee sneetjes volkorenbrood
Diner: volkoren spaghetti met tomatensaus, groentemix en quorngehakt
Avond en tussendoor: zie week I

WOENSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: schaalte sojayoghurt of biogarde met muesli
Lunch: boerenomelet, 1 eigeel en 2 eiwitten met groenten
Diner: aardappeltjes om te bakken met boccoli in de wok en champignons in olijfolie gebakken
Avond en tussendoor: zie week I

DONDERDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met boter en tomaat
Lunch: twee sneetjes volkorenbrood met sla en tomaat
Diner: zilvervliesrijst met courgette en tomaat uit de wok en quornblokjes
Avond en tussendoor: zie week I

VRIJDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: zoveel fruit als je wilt
Lunch: tomatensoep met twee sneetjes volkorenbrood
Diner: 1 aardappel, peultjes, tofuburger of Valess
Avond en tussendoor: zie week I

ZATERDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: 2 sneetjes volkorenbrood met tomaat en sla
Lunch: bruin pistoletje gezond met sla en tomaat
Diner: volkoren spaghetti met tomatensaus, courgette stukjes en quorngehakt
Avond en tussendoor: zie week I

ZONDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen
Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met komkommer of courgette
Lunch: bruin pistoletje met tofu knakworst met mosterd en/of ketchup
Diner: gekookte aardappelen met spinazie en gekookt ei
Avond en tussendoor: zie week I



ADVIEZEN:

- * Bak in olijfolie
- * Vergeet niet om goede vetten te eten. Cellen die geen vet hebben kunnen ook geen vocht vasthouden. Die goede vetten stellen de celwanden in staat om afvalstoffen uit te scheiden en voedingsstoffen op te nemen
Hersen- en zenuwcellen hebben vet nodig om de communicatie tussen de cellen te verbeteren. Daardoor kunnen we ons beter concentreren .
- * Neem geen extra zout. Zout houdt vocht vast. Door een teveel aan zout moeten de nieren veel harder werken.
Wallen onder de ogen kunnen hiervan het resultaat zijn.

Hoog suikergebruik

- * suiker zet zich in het lichaam om in vet
- * er treedt gisting op in de darmen
- * bloedsuikerspiegel stijgt
- * er worden te veel vitamines en mineralen vernietigd