

## Voedingsschema aankomen

### 1. Ontbijt

- Kop kruidenthee of glas lauwwarm water
- een stuk vers fruit ( biologische appel met schil )
- 50 gram een mix van super granen
- 200 gram volle zuivel
- 10 gram vers gemalen lijnzaad
- Aanzoeten met honing

Tip: mix van granen en gemalen lijnzaad een nacht in de koelkast laten weken met water.

### 2. Tussendoortje

Bij een grote tijdsduur tot aan de lunch is het verstandig om een tussendoortje te gebruiken. Het stimuleert de stofwisseling en voorkomt een te grote trek.

- Kies een tussendoortje uit de lijst onderaan deze pagina

### 3. Lunch

- kop kruidenthee thee
- 4-5 snee brood ( van fijn gemalen tarwe )
- 20 gram smeerbare roomboter
- 2 plakje geitenkaas of biologisch omelet of 2 plakjes gekookte yorkham
- 1x beleg met pindakaas of notenpasta of tahin
- Klein schaaltje van variatie stukjes rauwkost met olijfolie extra vierge

### 4. Tussendoortje

Bij een grote tijdsduur tot aan de warme maaltijd is het verstandig om een tussendoortje te gebruiken. Het stimuleert de stofwisseling en voorkomt een te grote trek.

- Kies een tussendoortje uit de lijst onderaan deze pagina

### 5. Warme maaltijd

Gebruik voor bakken en braden verzadigde vetten. Olijfolie extra vierge niet verhitten en koud gebruiken!

- kopje rooibosthee
- 100 gram rundertartaar/biologische hamburger/rundervink ( varieer: 100 gram zalm of 125 gram scharrelkip/kalkoen of 2 eieren of sojaburger/peulvruchten )
- Bakken in 10 gram boter
- 100 gram basmatirijst/zilvervliesrijst ( varieer: 100 gram spelt pasta of 200-250gram (zoete) aardappels )
- 150-200 gram gestoomde of roerbak groenten
- Na opdienen eetlepel olijfolie extra vierge toevoegen en 20 gram boter
- Op smaak brengen met kruiden

### 6. Avond snack

In de avond een glaasje rode wijn en/of avondmixthee en kies nog een 'tussendoortje'.

### **Tussendoortjes**

- 15 gram pure chocolade (90 % cacao) + 15 gram amandelen
- Banaan + 15 gram noten
- 30 gram havermoutvlokken+ 100 gram volle kwark + schepje honing
- Stuk vers fruit + 3 walnoten
- 3 gedroogde abrikozen + 20 gram noten
- Kop groentesoep
- 2 snee brood besmeerd met pindakaas of geitenkaas