**Het SuperMarkt Dieet**

**Slanker, Sterker & Stralender**

**In 15 dagen**

**Door Nannet van der Ham**

**Inleiding**

Welkom bij het SuperMarkt Dieet om in drie weken ons lichaam een gezonde make-over te geven!

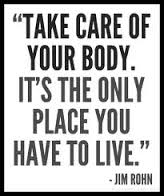
Ik stel voorop dat ik niet dé wijsheid in pacht heb, maar als gediplomeerd gewichtsconsulente en fitnesscoach wel de expertise heb om jou deze 21 dagen op een motiverende en verantwoorde manier te begeleiden.

Naast de kennis draag ik graag [de ervaring](http://www.nannet.net/reacties-op-de-online-afslank-challenges/) over van de Afslank Challenges in 2014 en 2015. Elk jaar begeleid ik Afslank Challenges, ze staan onder AANBOD op mijn website.

Wat kun je verwachten?

* 3 kilo gewichtsverlies is het gemiddelde dat men kwijtraakt
* Sterker voelt iedereen zich die regelmatig mijn YouTube workouts doet
* Een slankere lichaamsvorm krijgt elke deelnemer die de workouts dagelijks volgt

**Goed: Let’s go!**



**Niet afzien, maar genieten**

Laten we vooropstellen dat de komende periode geen tijd van afzien wordt, maar van genieten. Vooral voor je lichaam.

Je gaat het (weer) dát geven wat het verdient: beweging, gezonde voeding en rust & regelmaat. Daar gaat je lijf van glimmen!

Je geest knapt er ook enorm van op.

Door de kracht, de helderheid en toenemende vitaliteit die je voelt krijg je vleugeltjes.

**De filosofie achter het Supermarkt Dieet**

Deze is simpel: leef zoals de natuur het met ons heeft bedoeld.

Dat is niet:

* De hele dag zitten
* Gefabriceerd vulsel eten
* Slechts voeden met kcal.

Dat is wél:

* Élke dag bewegen
* Natuurlijke voeding eten
* Naast *lichamelijk* voeden met niet alleen kcal. maar ook mineralen, aminozuren en vitamines, óók mentaal, emotioneel en spiritueel voeden door de dingen te doen en de mensen op te zoeken waar je blij van wordt en energie (= een ander woord voor calorie!) van krijgt.

**De voeding**

Het SuperMarkt Dieet is gebaseerd op een natuurlijk[, basisch](http://www.alkavitae.nl/Zuur-base-dieet) en super simpele voeding die je in vrijwel elke supermarkt kunt kopen.

De boodschappenlijsten vind je verderop in dit boekje.

Je mag per dag je ontbijten, lunches en diners door elkaar husselen: ’s middags warm eten is soms lekker en wellicht heb je eten over van een eerdere dag; soms heb je ’s avonds zin in brood of in zuivel: allemaal gewoon doen!

Een paar stelregels die we hanteren:

* ***Ontbijt als een keizerin (veel!), lunch als een prinses (ook nog ruim) en dineer als een zwerfster (= weinig)* en:**
* ***Probeer vóór 17 uur je meeste voeding te hebben gegeten – daarna nog slechts een beetje.***

Vermijd alcohol zoveel mogelijk tot helemaal – het is gif voor je lijf dat door je lever moet worden afgebroken. Maar je lever regelt óók de vetverbranding en komt daar door het overwerken om alcohol af te breken niet aan toe.

De overige giffen voor je lichaam zijn: suiker, nicotine en cafeïne. Ook dit gif moet door je lever worden afgebroken, arm orgaan! En staan dus afvallen in de weg.

Aan jou wat je kiest.

Suiker voeg ik nergens toe, maar zit al vanzelf in genoeg voeding, vooral in (gedroogd en vers) fruit.

Maak niet de denkfout dat ongelimiteerd fruit eten of vooral fruit eten per se goed is: je krijgt op die manier al veel fruitsuikers binnen.

Speltbrood heeft een neutrale PH-waarde en is daarmee meer basisch dan tarwebrood. Roggebrood zit er tussenin. Daarom adviseer ik in de menu’s spelt. *Niet minder en niet meer dan drie sneetjes per dag* – maakt niet uit wanneer je ze eet.

Er zijn zes eetmomenten per dag: drie maaltijden, waarvan het ontbijt het grootst is, dan de lunch en dan het diner; en drie snacks.

**Je ontbijt**

Je begint je dag met een glas gekookt water en een flinke scheut citroensap.

Daarna: Ontbijt elke dag met [*oats*](http://www.culy.nl/recepten/havermout/)!

Pannetje water op het vuur, wat havervlokken (zo’n 2 tot 3 eetlepels), rozijnen en appelstukjes (een halve of hele) erbij (of banaan of (diepvries) bosbessen), een theelepeltje gebroken lijnzaad, kaneel en kurkuma er doorheen roeren en aan de kook brengen. In een kom gieten, gehakte brazilnoten er door scheppen en een scheutje ahornsiroop: een traktatie en supergezond!

Lees [hier](http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/128660-de-bestanddelen-van-de-citroensapkuur.html) waarom citroensap en ahornsiroop zo goed voor je zijn.

Een warm ontbijt is heerlijk voor je lijf, je doet het er een groot plezier mee.

In bovenstaand ontbijt zitten alle bestanddelen die je nodig hebt om een goede start van je dag te maken.

Kun je niet tegen warm? Maak dan de koude variant, dat kan al een avond tevoren (je kunt een kom voor de hele week in één keer maken!)

Maak je eigen Bircher muesli. De Zwitserse dokter Bircher-Benner was tevens voedingsdeskundige. Hij introduceerde meer groente, fruit en noten in ons eetpatroon en heeft de Bircher muesli bedacht, een super alternatief voor de geraffineerde muesli en cruesli.

Voor 1 portie: twee eetlepels granen, bijvoorbeeld spelt, boekweit, haver en/of tarwe mengen met vier eetlepels water. Een nacht laten wellen. De volgende dag naar wens toevoegen: stukjes vers fruit (geraspte appel is heerlijk!), snufje kaneel, kurkuma en gebroken lijnzaad, schep gehakte noten en (soja) yoghurt. Dit laatste wordt soms ook weggelaten, dan bestaat de Bircher Muesli uit bovengenoemde ingrediënten en water. Kinderen zijn dol op dit eenvoudige en gezonde gerecht, vooral als er een klein scheutje honing of ahornsiroop bij mag!

Moet/wil je ontbijten met wat meer ‘bite’?

Kies dan voor 1 of 2 speltboterhammen met een dun laagje roomboter, een plakje geitenkaas met daarop wat schijfjes tomaat en/of komkommer, alfalfa en (rucola) slablaadje. Kop thee erbij: klaar.

Dit laatste is natuurlijk ook een perfecte lunch of lekker tussendoortje.

Vergeet het achterhaalde idee dat je elke dag moet variëren met je voeding. Geen enkel levend wezen in de natuur varieert haar voeding. Ja, naar gelang de seizoenen en wat de natuur ons aanreikt.

Maar dezelfde *gevarieerde* voeding elke dag eten is gewoon helemaal goed. Misschien wil je voor de afwisseling variëren, maar noodzakelijk is het niet, *als* je maar al je voedingsstoffen binnen krijgt.

**Supplementen**

Of jij supplementen moet gebruiken is persoonlijk.

Het is in elk geval niet een verplicht onderdeel van dit dieet.

Omdat ik veel beweeg gebruik ik magnesiumcitraat. En al sinds mijn jeugd neem ik dagelijks een Spirulina tabletje. Dit is een samengeperst zeewier pilletje met heel veel goede stoffen. Ik voel mij er goed bij en blijf het onder het mom van ‘never change a winning team’ waarschijnlijk mijn hele leven gebruiken.

**Je lunch**

Je lunch mag warm, koud, brood, zuivel, oats zijn – *mits* je het nog niet ’s morgens had gegeten en het niet ’s avonds gaat eten.

***Dus niet 2 of 3 keer per dag hetzelfde.***

Ik ben niet per se vegetariër, maar eet weinig vlees.

Op mijn speltbroodjes (ik mag er nog 3 eten, want mijn ontbijt was oats) doe ik:

1. Roomboter en plakjes banaan (soms smeer ik in plaats van roomboter pindakaas!)
2. Echte Zaanse mayonaise met tomaat, komkommer en sla (soms met een half plakje geitenkaas erop) als sandwich (dus 2 broodjes)

Soms bak ik een ei met tomaat, champignons, ui en kaas en eet deze met of zonder brood (en dit is ook weer een goed diner).

Soms (maar in de winter niet vaak) maak ik een simpele salade met pijnboompitjes, gekookt eitje, amandelen en sla, tomaat, maiskorrels, ui, komkommer en augurkjes.

Een paar schepjes kidneybonen ([bonen zijn zó gezond!](http://www.margriet.nl/fitengezond/gezondheid/bonen-zijn-gezond/)) maken de salade nog gevulder, stukjes avocado nóg lekkerder.

Moet je [dit recept](http://eerlijkoverbuikspieren.nl/gezond-lunch-recept-salade-avocado-kidneybonen/) eens lezen en vooral: **maken!**

**Je diner**

Je diner mag weer alles zijn wat ik hiervoor al heb genoemd, als je het maar niet voor de tweede keer die dag eet. De diner menu’s tijdens het dieet zijn puur, onbewerkt (weinig toevoegingen, sausjes en supersnel en makkelijk te maken.

Ik ben namelijk echt een non-kok!

Vind je dat jammer omdat je erg van koken houdt?

Of heb je rekening te houden met eetwensen van anderen? Geef er je eigen draai aan en gebruik mijn suggesties als inspiratie.

De volgende menu’s en suggesties geven gegarandeerd resultaat, als je twijfelt of je eigen aanpassingen datzelfde resultaat geven, mail me!

[Info@nannet.net](mailto:Info@nannet.net)

**Snacks**

Snacks zijn er om 11, 16 en 21 uur. Deze ***moet*** je nemen! ☺

De snacks zijn:

Een stuk fruit

Stukje chocolade. Liefst donkere, want daar eet je overal het algemeen niet zoveel van als van melkchocolade. Qua totale calorieën maakt het niet veel uit of je melk of puur eet. In melkchocolade zit meer suiker, in donkere vaak wat meer vet, maar de ingrediënten van donkere chocolade zijn natuurlijker en worden daardoor door je lichaam beter opgenomen omdat het *voedings*-stoffen zijn in plaats van weer een overdosis aan geraffineerde suiker.

Het derde boterhammetje van je dag‘rantsoen’ met natuurlijk beleg (volgt)

Een mix van gedroogde cranberries of rozijntjes met wat noten

2 (Gedroogde) dadels en 2 walnoten



**Daar gaan we!**

Hier komen de dagelijkse menu’s.

De boodschappenlijst staat achterin dit boekje.

Heel veel succes en vooral heel veel plezier met het SuperMarkt Dieet!

**Dag 1**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Eitje en beschuitje of speltbroodje met roomboter en (geiten)kaas is ook goed. Een shake van (bevroren of verse) (bos) vruchten met magere yoghurt is ook goed

11 uur snack:

Stuk fruit, thee/water

Lunch:

Ontbijt:

2 (als je vanmorgen geen brood hebt gegeten mag je er nu ook 3) speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla, drankmix van ½ vruchtensap & ½ magere yoghurt

16 uur snack

Stukje donkere chocolade, thee OF mix van gedroogde cranberry en (gezouten of ongezouten) amandelen OF je 3e broodje als je die nog niet eerder gegeten hebt

Diner:

[Rode bietjes](http://www.mijnreceptenboek.nl/recept/hoofdgerechten/groentegerechten/rode-bietjes.html), 3 gekookte aardappels en een gehaktbal

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels (als je voor écht lekker wilt gaan, koop je mejoul dadels!

**Dag 2**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Eitje en beschuitje of speltbroodje met (geiten)kaas is ook goed. Een shake van (bevroren of verse) (bos) vruchten met magere yoghurt is ook goed

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla, drankmix van ½ vruchtensap & ½ magere yoghurt

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Wokschotel](http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R117322/snelle-wokschotel)

Ideaal voor meerdere dagen of als je huisgenoten hebt. Laat uit het recept voor jezelf weg: het zakje saus, de noodles en kies voor OF kip OF cashewnoten

21 uur snack:

1 stuk fruit, beker (warme) (amandel/soja/magere koe) melk of thee

**Dag 3**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap.

Een omeletje of scrambled eggs van 2 eieren, geroosterd (spelt) broodje en vruchtensap + thee is ook goed

11 uur snack:

Beker [chocomelk](http://www.fromfattofit.nl/gezonde-chocolademelk/)

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla; ananassap gemixt met kokosmelk

16 uur snack:

Gedroogde cranberries met amandelen (handje cranberries en 6 (gezouten) amandelen (bijv. van de Lidl)

Diner:

[Ovenschotel met Hollandse pangroenten](http://www.robsbudgetmenus.nl/ovenschotel-met-hollandse-pangroenten/). Kies, in plaats van een zakje aardappelpuree voor echte aardappelpuree of, nog beter, gepureerde bloemkool

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, warme melk of thee

**Dag 4**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Een stuk fruit, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla, mix van ½ vruchtensap & ½ magere yoghurt. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Wrap met kip](http://www.wrapsmaken.nl/category/wraps-met-kip/). Maak je eigen keuze!

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, beker warme melk of thee

**Dag 5**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla, mix van ½ vruchtensap & Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

½ magere yoghurt OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Fish & Chips uit de oven](http://uitpaulineskeuken.nl/2014/08/healthy-fish-chips-uit-de-oven.html)

21 uur snack:

Stuk fruit, thee/water/warme melk

**Dag 6**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Stuk fruit, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter en belegd met jouw geliefde beleg... en erbij een sapje of thee.

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Tapas](http://www.thuis-trainen.nl/leden/gezonde-tapas-hapjes/) tijd! Vervang de toastjes voor dikke plakken komkommer, veel slanker en gezonder

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, thee/water/warme melk

**Dag 7**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

[Skinny bananen shake](http://uitpaulineskeuken.nl/2013/06/bananen-milkshake.html)

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla, mix van ½ vruchtensap & Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

½ magere yoghurt OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Stamppot rauwe andijvie](http://www.smulweb.nl/recepten/766146/De-enige-echte-stamppot-rauwe-andijvie).

Kies i.p.v. aardappels voor een hele bloemkool!

Kook deze in stukken gaar, stamp de bloemkool fijn en pureer hem indien nodig met een mixer tot puree. Volg verder het recept.

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels

Zo! De eerste week heb je achter de rug! En ik weet zeker dat je aangenaam verrast bent door wat je allemaal wél mag eten. Dáár concentreren we ons op: wat allemaal wél mag en superlekker is!

Onthoud dat je per dag 3 boterhammen eet. Ik schrijf steeds 2 speltbroodjes bij de lunch, maar dat is alleen als je er ’s morgens al een hebt gegeten. Of als je dat om 16 uur of 21 uur nog gaat doen … Snap je?

Ik hoop dat je de zelf gemixte sapjes lekker vindt. Als je een blender of juicer hebt en veel meer ‘into’ smoothies etc. bent dan hier wordt genoemd, kun je dat natuurlijk doen.

Maar dit gaat over gemak en eenvoud en resultaat, dus maak je je eigen goed vullende Supermarkt-smoothies van ½ vruchtensap en ½ yoghurt.

Voor de tweede week wil ik je een gezonde Trail Mix laten maken die je de hele week kunt gebruiken. Een trail mix is een sóórt muesli maar dan anders. De webpagina is helaas alleen in het Engels, dus bijt er even doorheen en bijt daarna heerlijk in je zelf gemaakte [Happy New Body trail mix!](http://greatist.com/health/21-healthier-trail-mix-ideas)

**Dag 8**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Stuk fruit, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla OF een keuze uit de suggesties van de vorige dagen OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen en je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Courgette schotel](http://uitpaulineskeuken.nl/2014/10/fast-fresh-gevulde-courgette-uit-de-oven.html). Serveer dit gerecht *eventueel* of voor anderen met aardappelpuree of wat volkoren rijst

21 uur snack:

een handje van je zelfgemaakte trailmix, beker warme melk of thee

**Dag 9**

Ontbijt:

Je weet het inmiddels: mix & match naar hartenlust!

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla OF een keuze uit de suggesties van de vorige dagen OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen en je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: trail mix

Diner:

[Wokschotel met steakreepjes](http://www.libelle-lekker.be/recepten/zoeken/19439/gewokte-steakreepjes-met-broccoli)

21 uur snack:

Een stuk fruit, beker (warme) (amandel/soja/magere koe) melk /thee

**Dag 10**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Beker [chocomelk](http://www.fromfattofit.nl/gezonde-chocolademelk/)

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen

en je eigen Supermarkt Smoothie (bv. ananassap gemixt met kokosmelk)

16 uur snack:

Gedroogde cranberries met amandelen of je Trail mix

Diner:

[Romige ovenschotel met kip & champignons](http://www.volrecepten.nl/click/index/2719017/?site=leogoespaleo.nl)

21 uur snack : warme melk of thee en een stuk fruit

**Dag 11**

Ontbijt:

Een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Een stuk fruit, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

OF een leftover warme maaltijd van de vorige dagen

en je eigen Supermarkt Smoothie (bv. ananassap gemixt met kokosmelk)

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade OF: trail mix en thee

Diner:

[Wraps met zalm](http://www.wrapsmaken.nl/wraps-met-zalm/). (Of kies voor een van de vele kip wraps)

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels), beker warme melk of thee

**Dag 12**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels of 2 handjes trail mix

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee

OF: : 4 halve walnoten en 2 dadels of 2 handjes trail mix

Diner:

[Spinazie-avocado salade met tonijn](http://supersnelgezond.nl/spinazie-avocadosalade-met-tonijn-en-korianderpesto/)

21 uur snack:

Stuk fruit, thee/water/warme melk

**Dag 13**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Stuk fruit, thee/water

Lunch:

Maak je eigen keuze. Vergeet niet dat je 3 broodjes per dag moet eten!

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF trail mix

Diner:

[Verse tomatensoep](http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R810314/gevulde-tomaten-groentesoep) met geroosterd spelt stokbrood, guacamole (gepureerde avocado) en hummus (een pasta van spliterwten en olijfolie) – beide ook kant en klaar te koop in de Supermarkt.

21 uur snack:

Stukje chocolade OF trail mix, thee of warme melk

**Dag 14**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Maak een gezonde [power shake](http://ellemiekevermolen.com/category/power-shakes/) van Ellemieke Vermolen!

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF cranberry/amandel mix

Diner:

[boerenkool stamppot](http://www.24kitchen.nl/recepten/boerenkoolstamppot).

I.p.v. de aardappels kun je weer bloemkoolpuree gebruiken!

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, beker warme melk of een mok thee

De tweede week is om en ik hoop dat je de smaak letterlijk en figuurlijk helemaal te pakken hebt!

En dat je helemaal door hebt dat er een aantal gerechten en vooral snacks is waar je elke dag weer uit kunt kiezen.

Elke dag een stukje chocolade mag dus, en elke dag wat nootjes ook. Brood mag en kaas en eitjes, op wat voor manier dan ook klaar gemaakt.

De online cursus stopt na 15 dagen, maar wij gaan nu als extraatje, met de recepten nog één weekje door.

Daarna hoop ik dat deze manier van anders eten zó in je systeem zit dat je op deze wijze blijft eten.

Veel plezier!

**Dag 15**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Stuk fruit, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[Courgette schotel](http://uitpaulineskeuken.nl/2014/10/fast-fresh-gevulde-courgette-uit-de-oven.html).

Serveer *eventueel* met aardappelpuree of wat volkoren rijst

21 uur snack:

Een handje van je zelfgemaakte trailmix, beker warme melk of thee

**Dag 16**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, thee/water

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: trail mix

Diner:

[Wokschotel met steakreepjes](http://www.libelle-lekker.be/recepten/zoeken/19439/gewokte-steakreepjes-met-broccoli)

21 uur snack

Een stuk fruit, beker (warme) (amandel/soja/magere koe) melk of thee

**Dag 17**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Beker [chocomelk](http://www.fromfattofit.nl/gezonde-chocolademelk/)

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Gedroogde cranberries met amandelen of wat trail mix

Diner:

[Romige ovenschotel met kip & champignons](http://www.volrecepten.nl/click/index/2719017/?site=leogoespaleo.nl)

21 uur snack:

Warme melk of thee en een stuk fruit

**Dag 18**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Stukje donkere chocolade

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Handje trail mix

Diner:

[Wraps met zalm](http://www.wrapsmaken.nl/wraps-met-zalm/). (Of kies voor een van de vele kip wraps)

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels), beker warme melk of thee

**Dag 19**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels of 2 handjes trail mix

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee

OF 4 halve walnoten en 2 dadels of 2 handjes trail mix

Diner:

[Spinazie-avocado salade met tonijn](http://supersnelgezond.nl/spinazie-avocadosalade-met-tonijn-en-korianderpesto/)

21 uur snack:

Stuk fruit, thee/water/warme melk

**Dag 20**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Beker [chocomelk](http://www.fromfattofit.nl/gezonde-chocolademelk/)

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF trail mix

Diner:

[Verse tomatensoep](http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R810314/gevulde-tomaten-groentesoep) met geroosterd spelt stokbrood, guacamole (gepureerde avocado) en hummus (een pasta van spliterwten en olijfolie) – beide ook kant en klaar te koop in de Supermarkt.

21 uur snack : warme melk of thee

**Dag 21**

Ontbijt:

Oats, bircher muesli of speltbroodje(s), thee en vruchtensap. Of een keuze uit de suggesties van de vorige dagen

11 uur snack:

Maak een gezonde [power shake](http://ellemiekevermolen.com/category/power-shakes/) van Ellemieke Vermolen!

Lunch:

2 speltbroodjes met boter/geitenkaas/sla

OF een left-over warme maaltijd van de vorige dagen en

je eigen Supermarkt Smoothie

16 uur snack:

Stukje donkere chocolade, thee OF: cranberry/amandel mix

Diner:

[boerenkool stamppot](http://www.24kitchen.nl/recepten/boerenkoolstamppot).

I.p.v. de aardappels kun je weer bloemkoolpuree gebruiken!

21 uur snack:

4 halve walnoten en 2 dadels, beker warme melk of een mok thee

**Je basis boodschappenlijst**

Lees de diner suggesties in de dagelijkse menu’s zorgvuldig.

Maak je keuze en schrijf de ingrediënten op je boodschappenlijst.

Sowieso heb je voor je ontbijt, lunch en snacks dit nodig:

**Voedingssupplementen:**

Spirulina (bv. Kruidvat)

Magnesiumcitraat (bv. Vitamin Store)

Citroensap of verse citroen

Thee

Havermout

Kaneel

Ahornsiroop

5 Appels

Walnoten

Brazilnoten

Amandelen

Speltkoren brood van SOMA

Roomboter

Pindakaas

Bananen

Ananassap

Eieren

Tomaten

(Geiten) kaas of

30+ kaas of

30+ geit/koe kaas

Magere yoghurt

Gedroogde vijgen

Gedroogde pruimen

Gedroogde cranberries

Gedroogde abrikozen

Gedroogde dadels

Rozijntjes

Gebroken lijnzaad

Honing

Voorverpakte gemengde sla

Zaanse mayonaise

Blikjes mais

Uien

Cashewnoten

**Voor de diners o.a.:**

Kipfilet

Humus (of kikkererwten om zelf te maken)

Blikje gezouten amandelen

Avocado

Broccoli

Zoete aardappel

Zalmfilet

Bloemkool

Gerookte spekjes

Zak roerbakgroente

Knoflook

Volkoren rijst of quinoa

Mais tortilla

Kerrie

Rucola sla

Blikje tonijn

Augurkjes