

3-Daags Groenten- en Fruitdetoxplan

Dit plan is gebaseerd op verse groenten, fruit, plantaardige eiwitten en gezonde vetten. Het ondersteunt je lichaam zonder extreme beperkingen. Drink daarnaast 1,5 tot 2 liter water per dag.

Dag 1

Ontbijt:

Groene smoothie: spinazie, 1/2 avocado, 1 banaan, 1 eetl. chiazaad, 300 ml water of plantaardige melk.

Tussendoor:

1 appel + 6 walnoten.

Lunch:

Kleurrijke salade met bladgroenten, wortel, komkommer, paprika, 1/2 avocado en kikkererwten.

Tussendoor (middag):

Wortelsticks met 2 eetl. hummus.

Avondeten:

Gestoomde broccoli, courgette, zoete aardappel, pompoenpitten en kruiden. Optioneel: linzensoep.

Avondthee:

Gember- of kamillethee + paar blauwe bessen.

Dag 2

Ontbijt:

Rode smoothie: rode biet, aardbei, sinaasappel, wortel, 1 eetl. lijnzaad, water.

Tussendoor:

1 peer + 10 amandelen.

Lunch:

Geroosterde pompoen, wortel, courgette en rode ui met handje quinoa.

Tussendoor (middag):

Komkommer en selderij met guacamole.

Avondeten:

Courgetti met tomatensaus van linzen, tomaat, ui, knoflook en basilicum.

Avondthee:

Brandnetelthee + plakje wortel.

Dag 3**Ontbijt:**

Citrus-groente smoothie: sinaasappel, citroen, spinazie, komkommer, munt, hennepzaad, water.

Tussendoor:

1 mandarijn + 1 eetl. zonnebloempitten.

Lunch:

Salade met rucola, rode kool, geroosterde bloemkool, linzen en tahindressing.

Tussendoor (middag):

Paprikareepjes met hummus.

Avondeten:

Groentesoep van prei, courgette, broccoli + 'toast' van zoete aardappel met avocado.

Avondthee:

Venkelthee + klein stukje fruit.

Boodschappenlijst

- Groenten: spinazie, rucola, veldsla, komkommer, paprika, wortel, courgette, broccoli, bloemkool, prei, rode kool, zoete aardappel, rode biet, selderij, tomaten, rode ui, pompoen
- Fruit: banaan, kiwi, appel, peer, sinaasappel, mandarijn, citroen, blauwe bessen, aardbei
- Peulvruchten: kikkererwten, linzen (gekookt of uit blik)
- Vetten & zaden: avocado, olijfolie, pompoenpitten, walnoten, amandelen, zonnebloempitten, hennepzaad, chiazaad, lijnzaad
- Extra's: hummus, tahin, guacamole (of avocado extra), kruiden (tijm, rozemarijn, basilicum, munt), plantaardige melk (amandel, haver)