



## **3 Balansdagen**

### **Maandag 11 juli**

#### **Bij opstaan**

1 glas lauw water

#### **Citroenahorn-sapdag**

Voor 1 dag :

(als je dit een dag eerder gaat klaarmaken, de ahornsiroop en cayenne peper op de dag van de sapdag toevoegen)

Maak 2 liter citroensap:

- 1,6 liter water
- 150-200 ml ahornsiroop (te koop ook bij AH)
- 200 ml versgeperst citroensap
- Theelepel cayennepeper

#### **Of per glas :**

Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 1 eetlepel ahornsiroop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel).

Drink over de dag 8-12 longdrinkglazen (ca. 2 liter per dag)

#### **Om 16.00 uur**

Een light cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

#### **Avondeten**

Wok 250 gram Chinese wok groenten in beetje olijfolie. Kluts 2 eieren en roerbak deze door de groente. Voeg een scheutje chilisaus erdoor en een beetje zout.

Drink op deze dag extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## **3 Balansdagen**

### **Woensdag 13 juli**

#### **Fruit-eiwitdag**

##### **Bij opstaan**

1 glas lauw water drinken met sap van een halve geperste citroen. 3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

##### **Ontbijt**

##### **Avocado-banaan smoothie**

Meng 1 rijpe avocado met een halve banaan en het sap van 3 sinaasappelen in een keukenmachine tot smoothie.

**Of** een bakje kwark met stukjes appel en een snufje kaneel

##### **Tussendoor**

1 glas water met een theelepel appelazijn

##### **Lunch**

Een bakje kwark of yoghurt met 2 handen aardbeien, frambozen of blauwe bessen

1 rijstwafel met hüttenkäse en plakjes tomaat, met zout & peper

1 glas granaatappelsap

1 glas water met een theelepel appelazijn

##### **Tussendoor**

1 gekookt ei

1 glas water met een theelepel appelazijn

##### **Avondeten**

100 gram wit vis of stukjes kalkoen/kip met 100 gram gewokte (Hollandse) groente of rauwkost

##### **Extra**

Een schaalpje kersen

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## 3 Balansdagen

### Donderdag 14 juli

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Bakje kwark met aardbeien (zonder suiker)

#### **Lunch**

2 plakken roggebrood met avocado en plakjes gerookte zalm

#### **Tussendoor**

10 amandelen of 2 rijstwafels met (pittige) humus

#### **Avondeten**

##### **Gadogado**

Kook 50 gram (zilvervlies) rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook een ei. Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook hierin 5 bloemkoolroosjes in 3-5 minuten beetgaar. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en kook 100 gram sperziebonen in hetzelfde water in 5-7 minuten beetgaar. Haal ze eruit met een schuimspaan en kook 50 gram koolreepjes in hetzelfde water in 2-3 minuten beetgaar. Schik de gekookte groenten en een handje (kort gewokt) taugé op je bord. Snijd het gekookte ei in de lengte en leg deze erbij. Verwarm 3 tot 4 eetlepels pinda-saus (kant en klare of biologische pindakaas met een beetje sambal) volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk deze over de lauwe groenten en ei. Bestrooi het geheel met paar grof gehakte pinda's en serveer de rijst er apart bij.

**Extra:** een stukje pure chocolade met 85% cacao

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**