

makkelijk **a**fvallen



GROENE SMOOTHIES

7 DAAGSE DETOX PLAN

MA's 7 Daagse Detox Plan

Gefeliciteerd met het aanschaffen van mijn detox programma. Je kunt nu aan de slag gaan, met het verwijderen van schadelijke stoffen uit je lichaam. Dit doet ons lichaam al op natuurlijke wijze. Maar omdat we tegenwoordig te veel schadelijke stoffen binnenkrijgen, door onder andere chemische toevoegingen aan ons eten en uitlaatgassen, kan ons lichaam de reiniging niet meer alleen aan.

Daarom kun jij je lichaam een handje helpen door dit 7-daagse detoxprogramma te volgen. Hiermee verwijder je giftige stoffen uit je lichaam en kun je het afvallen een boost geven. Als je vragen hebt over het menu of de recepten, mail dan even naar info@makkelijkfvallen.eu. Je krijgt gegarandeerd binnen 24 uur antwoord op je vraag. Ik wens je veel plezier tijdens de detox.

WAAROM DETOXEN?

Natuurlijk reinigingsproces

Dagelijks krijgen we veel slechte stoffen binnen in ons lichaam. Deze stoffen zitten in ons eten, de producten die we gebruiken, ons drinkwater en zelfs in de lucht die we inademen! Ze slaan zich op in onze weefsels en organen. Ons lichaam heeft van zichzelf een **natuurlijk reinigingsproces**. De lever zorgt er namelijk voor dat de slechte stoffen uit onze weefsels en organen worden verwijderd en in de bloedbaan terechtkomen. Hier worden ze omgezet in stoffen die verwijderd kunnen worden en uiteindelijk worden ze zo ook verwijderd uit het lichaam.

Je lichaam helpen

Nu denk je waarschijnlijk dat jouw lichaam dit reinigen wel zelf aankan en een detoxprogramma daarom niet nodig is. Helaas is dit niet waar. Door onder andere het reinigingsproces van water en de vele uitlaatgassen en chemische toevoegingen aan ons eten, komen veel te veel schadelijke stoffen ons lichaam binnen. Zoveel, dat onze lever het niet meer aankan en de gifstoffen in ons lichaam worden opgeslagen in vetweefsel. Door af en toe te detoxen help je jouw lichaam bij de natuurlijke verwijdering van deze stoffen.

CHECKLIST VOORDAT JE START

Wanneer je niet moet detoxen

Het is erg belangrijk om te weten wanneer je beter niet kunt detoxen. De keuze hiervoor heeft vooral te maken met de gezondheid van jouw lever. Je lever zorgt er namelijk voor dat de overmatige afvalstoffen worden verwijderd. Werkt je lever dus niet goed of heb je in het verleden **leverproblemen** gehad? Dan is het niet verstandig om te detoxen.

Door de detox kunnen veel afvalstoffen vrijkomen die opgeslagen lagen in het vetweefsel. Deze moeten nu wel afgevoerd kunnen worden. Een slechte lever kan ervoor zorgen dat deze afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en weer worden opgeslagen in het vetweefsel.

Daarnaast is het niet verstandig om te gaan detoxen als je **zwanger** bent of borstvoeding geeft. Raadpleeg altijd je specialist of arts als je bepaalde **pijnstillers of medicatie** (zoals antidepressiva en maagzuurremmers) slikt. De afvalstoffen die vrijkomen tijdens de detox kunnen in deze gevallen namelijk schade toebrengen.

Symptomen slecht functionerende lever

Met leverproblemen is het dus niet verstandig om een detox te volgen. Maar soms weet je zelf niet goed of je leverproblemen hebt. Lees daarom de volgende punten aandachtig door voordat je met dit detoxprogramma begint.

Onderstaande kenmerken kunnen duiden op leverproblemen:

- Donkerkleurige urine
- Lichtgekleurde ontlasting
- Regelmatig jeuk op het hoofd
- Snel blauwe plekken
- Slechte adem
- Regelmatig een droge mond
- Misselijk na vet eten
- Pijn in de leverstreek na het eten
- Snel dronken
- Gele ogen

Belangrijk

Herken jij jezelf in een van onderstaande punten? Dan is het verstandig eerst met een arts te overleggen alvorens te beginnen met het detoxprogramma.

OPBOUW EN AFBOUW

De opbouw

Een goede opbouw is ontzettend belangrijk voor je met de detox start. Als je opeens begint met een detoxkuur, kan je lichaam hier niet goed aan wennen. Vooral voor je lever is het erg belangrijk om te wennen aan een ander voedingspatroon.

Daarnaast zorgt een goede opbouw ervoor dat je **zo min mogelijk ontgiftingsverschijnselen** hebt. Dit 7-daagse detoxprogramma bestaat uit twee dagen opbouw. In deze dagen worden stap voor stap voedingsstoffen weggelaten. Je eet deze twee dagen veel groenten en zo min mogelijk koolhydraten, zuivel en tarwe.

De afbouw

Net als de opbouw is ook een goede afbouw onmisbaar. Op deze manier kan je lichaam weer wennen aan de gewone situatie en aan vast voedsel. De afbouw bestaat uit twee dagen waarin je steeds meer voedingsstoffen aan je eetpatroon toevoegt en lichte maaltijden eet.

ONTGIFTINGSVERSCHIJSSELEN

Mogelijke ontgiftingsverschijnselen

Tijdens een detox kunnen er verschillende ontgiftingsverschijnselen optreden. Deze verschijnselen zijn het gevolg van de manier waarop de schadelijke stoffen vrijkomen en uit je lichaam gaan verdwijnen. Er worden meer **afvalstoffen afgevoerd** dan normaal en dat heeft effect op je lichaam.

Veelvoorkomende lichamelijke ontgiftingsverschijnselen zijn:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Slechte adem
- Puistjes
- Maagklachten
- Slaapproblemen (vermoeidheid)
- Darmklachten

Veelvoorkomende mentale ontgiftingsverschijnselen zijn:

- Lusteloosheid
- Geïrriteerdheid
- Stemningswisselingen

Het is belangrijk dat je de detoxkuur zo goed mogelijk volgt. Volg dus de stappen van de opbouw en afbouw zorgvuldig en houd je aan het programma. De verschijnselen komen niet bij iedereen voor en kunnen ook voorkomen als je alles doet volgens de richtlijnen.

Ontspanning

Veel mensen die een detoxkuur volgen worden ontmoedigd als ze last krijgen van bovenstaande verschijnselen. Hierdoor zijn ze geneigd eerder te stoppen met de kuur.

Het is begrijpelijk dat je het gevoel krijgt te willen stoppen met de detox als je opeens last krijgt van misselijkheid of stemmingswisselingen. Maar probeer vooral **rustig te blijven**. Het zijn normale verschijnselen en om de kuur vol te houden is het belangrijk dit gewoon te **ondergaan** en ontspannen te blijven.

Belangrijk

Natuurlijk is het wel belangrijk om goed in de gaten te houden hoe heftig de klachten zijn. Voel je je écht niet goed, dan kan het zo zijn dat bijvoorbeeld je lever niet goed werkt en is het verstandig om met een huisarts te overleggen.

WAT JE NIET MOET DOEN TIJDENS DE DETOX

Overhaasten

Doe het rustig aan.

Het is belangrijk om je te ontspannen en de ontgiftingsverschijnselen niet uit de weg te gaan. Hierbij is het ook belangrijk dat je **niet te veel en te hard werkt**, of heel veel taken moet uitvoeren. Dit is namelijk stress verhogend en niet goed tijdens de ontgiftingskuur. Probeer de detox daarom te plannen op de momenten waarop je het wat rustiger aan kunt doen of bijvoorbeeld als je een paar dagen vrij hebt. Ook is het belangrijk dat je **niet te veel van jezelf eist**. Zie wat de detox je brengt en stel er niet te hoge eisen aan. Een detox is voor iedereen anders en de perfecte detox bestaat niet.

WAT JE WEL MOET DOEN TIJDENS DE DETOX

Koud douchen, springen en scrubben

Tijdens de opbouw, afbouw en de detox zelf zijn er een aantal dingen die je kunt doen om bij te dragen aan een effectieve ontgifting. Zo is het goed om te zorgen voor een optimale doorbloeding. Dit kun je doen door **koud te douchen**. Door tijdens een douchebeurt warm en koud water af te wisselen, prikkel je je lichaam waardoor de doorbloeding beter wordt en de afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden.

Daarnaast is het goed om je poriën te openen, zodat de afvalstoffen ook via je huid afgevoerd kunnen worden. Dit doe je door je huid te **scrubben met een zachte borstel** voordat je gaat douchen. Door het borstelen open je je poriën en de douchebeurt zorgt ervoor dat de afvalstoffen direct weg worden gespoeld.

Daarnaast kan **springen** ook erg goed helpen. Als je springt ervaar je een moment van gewichtsloosheid. Hierdoor wordt het lymfestelsel in werking gezet en is er betere doorstroming van de lymfevaten.

Ma's tip:

Vergeet jezelf niet te wegen en te meten! Maak een before en after foto.

Sporten en zweten

Je kunt niet heel veel doen tegen ontgiftingsverschijnselen. Deze ontstaan doordat er veel afvalstoffen uit het vetweefsel vrijkomen. Deze afvalstoffen kunnen beter afgebroken worden als je een goede bloedsomloop hebt. En voor een betere bloedsomloop is **iedere dag bewegen** (minimaal 30 minuten) erg effectief. Neem dus de fiets in plaats van de auto, loop 's avonds een rondje of trek je hardloopschoenen aan. Sporten is goed voor je bloedsomloop, maar ook het zweet dat vrijkomt tijdens het sporten is goed voor de detox. **Zweten** zorgt er namelijk ook voor dat afvalstoffen beter worden afgevoerd. In plaats van sporten kun je ook kiezen voor een dagje zweten in de sauna.

Belangrijk

Let wel op dat je **niet te intensief** sport. Tijdens de detox heb je namelijk minder energie en intensief sporten is op zulke momenten niet goed voor je lichaam. Sporten is dus ontzettend goed, maar té intensief kun je beter laten.

KOOLHYDRAATARM ETEN NA DE DETOX

Na het volgen van mijn 7-daagse Detox plan ben je waarschijnlijk flink wat gewicht verloren. Dit is natuurlijk helemaal super! Bedenk wel dat dit vooral vocht is. Als jij weer normaal gaat eten, zit je binnen de kortste keren weer op je oude gewicht.

Als je echt wilt afvallen, dan is dit het moment! Je bent afgekickt van je suikerverslaving. Nu is het tijd om de stap te zetten naar koolhydraatarm eten. Ik raad je aan om een gezond Koolhydraatarm dieet te gaan volgen. Dit dieet bestaat uit weinig koolhydraten, veel eiwitten en veel gezonde vetten. Hierdoor stimuleer jij je vetverbranding en kun je echt lekker **gaan afvallen**. Op een gezonde manier, zonder hongergevoel of zelfs maar te hoeven sporten.

Ik raad je daarom aan om na de detox te starten met mijn Koolhydraatarm 50-dagen programma. Deze kun je bestellen op de volgende pagina: <http://www.makkelijkafvallen.eu/koolhydraatarm-50-dagen-menu-2>.

Tip: Superfoods

Als je voor een optimale detox wilt gaan, kun je ervoor kiezen om de **superfoods chlorella en spirulina** aan je smoothies toe te voegen. Chlorella helpt je lichaam bij het reinigingsproces. Het heeft een reinigende werking en filtert schadelijke stoffen uit het lichaam. Daarnaast kan het helpen als je tijdens de detox last krijgt van een slechte adem. Spirulina werkt vrijwel hetzelfde als chlorella, maar is minder sterk.

MA'S 7 DAAGSE DETOX SCHEMA + DAGMENU'S

Je staat op het punt om Ma's detox te gaan volgen. Ik zal je nu uitleggen hoe dit precies in zijn werk gaat. Je krijgt ook nog een aantal tips mee om de detox zo goed mogelijk te volbrengen. Ik wens je veel succes!

Uitgangspunten & tips van mijn detox programma:

- Je mag zelf je dag indelen met de recepten die er staan. Afwisselen is dus toegestaan, als je maar precies eet wat er op het menu staat voor die dag. Minder eten mag altijd, dus als je geen honger hebt, dan hoeft je niet te eten.
- Heb je tussen de voorgeschreven maaltijden door echt heel veel honger, dan mag je wat komkommer of biologische snoeptomaatjes nemen.
- Je mag zelf extra water toevoegen aan een smoothie om hem dunner te maken.
- Kauw op je smoothie, dan wordt ie veel beter opgenomen door je lichaam.
- Tijdens dag 3, 4 en 5 maak je **1 smoothie**, waar je de hele dag van drinkt (vandaar dat lunch en avondeten hetzelfde zijn). Je mag dus zelf indelen wanneer je de smoothie neemt.
- Tijdens de detox zul je geen vlees of vis eten. Ook eet je geen tarwe of zuivel voor 7 dagen.
- Tijdens deze 7 dagen eet je ook geen toegevoegde **suikers** (hierdoor zul je afkicken van je suikerverslaving). Ook zul je (bijna) geen e-nummers en andere slechte toevoegingen binnen krijgen omdat je slechts groente en fruit eet. Was je groenten altijd onder de kraan!
- Het ontbijt bestaat steeds uit thee of water met citroensap. Hierdoor heb je minder honger en ook zorgt dit voor een extra reiniging van je lichaam.
- Op dag 3, 4 en 5 raad ik je aan om zo laat mogelijk je eerste smoothie te nemen. Je zult zien dat je 's ochtends eigenlijk helemaal geen honger hebt zolang je niks tot je neemt (behalve thee, of water met citroensap). Dit komt doordat je lichaam tijdens je slaap leptine aanmaakt. Dit hormoon zorgt ervoor dat je minder eetlust hebt.
Als je gaat eten (en vooral koolhydraten) dan zorgt dit ervoor dat je alleen maar honger krijgt. Stel daarom je eerste smoothie zo lang mogelijk uit. Dit maakt het nog makkelijker om de detox vol te houden en je zult meer vet verbranden.
- Drink water en kruidenthee. **Geen** alcohol, koffie, frisdranken, vruchtensappen of andere drankjes nemen.
- Spirulina of chlorella naar keuze toevoegen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Dag 1

Ontbijt:

- **SAP VAN EEN HALVE CITROEN IN EEN GLAS LAUW/WARM WATER**
- *Verbetert je spijsvertering*
- *Geeft je immuunsysteem een oppepper*
- *Hydrateert je lichaam*

Tussendoortje

- **5 CHERRY TOMAATJES**
- *Tomaten zijn rijk aan antioxidanten*
- *Zorgen voor je hart- en vaatstelsel*
- *Zorgen voor een gezonde stoelgang*

Lunch:

- **SMOOTHIE GREEN KOKO**
- *Bevat veel vitamine A*
- *Werkt tegen ontstekingen*
- *Helpt bij het afvallen*

Avondeten:

- **MUNGBONEN DETOXSOEP**

Let op: deze soep maak je voor dag 1 en 2

- *Rijk aan kalium*
- *Rijk aan vezels, vitamine B en mineralen*
- *Prima vleesvervanger door zijn hoge eiwitgehalte*

MA's tip: week de bonen de avond ervoor

SMOOTHIE GREEN KOKO



Ingrediënten

- 50 gram bleekselderij
- 50 gram spinazie
- 1 groene appel
- 100 ml kokosmelk
- 1 duim gember, fijngenhakt
- 1 tl maca
- scheutje water

Bereidingswijze

- 1 Hak de gember fijn.
- 2 Doe de kokosmelk en spinazie in de blender en start met blenden.
- 3 Voeg de appel, bleekselderij, gember en maca toe.
- 4 Blend 5 minuten tot alles goed gemengd is.

MUNGBONEN DETOXSOEP



Ingrediënten

2 PORTIES:

- 100 g mungbonen
- 400 ml water
- 1/2 tl kurkuma
- 1 tl gemalen komijn
- 1/2 tl korianderzaad
- 1/2 tl venkelzaad
- 1 cm gember
geraspt
- 1/2 chilipeper
- 1 el kokosolie
- zout en peper
- verse koriander

Bereidingswijze

- 1 Laat de mungbonen minimaal 6 tot 12 uur weken in een pan met ruim water.
 - 2 Giet het water af en voeg 400 ml water, komijn en kurkuma toe en laat circa 40 minuten koken.
 - 3 Doe de olie in een pan en bak de koriander en het venkelzaad.
 - 4 Voeg de gember en verse chilipeper toe en bak dit nog 1 minuut mee.
 - 5 Voeg de gebakken kruiden toe aan de soep en laat dan nog 10 minuten koken.
 - 6 Voeg zout en peper naar smaak toe en garneer met verse koriander.
-

Dag 2

Ontbijt:

- **SAP VAN EEN HALVE CITROEN IN EEN GLAS LAUW/WARM WATER**
- *Verbetert je spijsvertering*
- *Geeft je immuunsysteem een oppepper*
- *Hydrateert je lichaam*

Tussendoortje

- **HALVE KOMKOMMER**
- *Zorgt voor hydratatie van je lichaam*
- *Rijk aan kalium en magnesium*
- *Weinig kcal, hoop vezels en water*

Lunch:

- **SMOOTHIE KIWI**
- *Verhoogt je weerstand door het hoge gehalte vitamine C*
- *Verlaagt je bloeddruk*
- *Goed voor je ogen*

Avondeten:

- **MUNGBONEN DETOXSOEP**
- *Rijk aan kalium*
- *Rijk aan vezels, vitamine B en mineralen*
- *Prima vleesvervanger door zijn hoge eiwitgehalte*

SMOOTHIE KIWI



Ingrediënten

- 1 kiwi
- 1 grote hand
spinazie
- 100 ml kokoswater
- 1 el gebroken
lijnzaad
- 1 avocado

Bereidingswijze

Doe alles in een blender en mix tot een glad geheel.

Tip voor het beste resultaat: Kauw op je smoothie. Dit is stukken beter voor je spijsvertering en de voedingsstoffen worden hierdoor beter opgenomen.

Dag 3

Ontbijt:

- GEMBER-CITROEN THEE

Ingrediënten:

3 plakjes gember

200 ml heet water

1 plakje citroen

- *Goed tegen verkoudheid*
- *Geeft je immuunsysteem een oppepper*
- *Hydrateert je lichaam*

Lunch:

Je maakt deze smoothie voor de lunch, maar drinkt hem de hele dag.

- GREEN DETOX POWER

- *Bevordert de spijsvertering*
- *Ontsteking verlagend*
- *Is ontgiftend*

Avondeten:

- GREEN DETOX POWER

- *Bevordert de spijsvertering*
- *Ontsteking verlagend*
- *Is ontgiftend*

GREEN DETOX POWER



Ingrediënten

- 3 stengels bleekselderij
- 1 kiwi
- 1 groene appel
- 1/2 komkommer
- 8 takjes munt
- 8 takjes koriander
- 1 avocado
- 250 ml water
- 1 el lijnzaad
- 2 el hennepzaad

Bereidingswijze

- 1 Schil de appel en snijd deze in stukjes.
- 2 Snijd de kiwi doormidden en lepel uit boven de blender.
- 3 Was de komkommer en snijd deze in grove stukken.
- 4 Voeg alle ingrediënten samen in de blender en blend tot een smoothie.

Dag 4

Ontbijt:

- GEMBER-CITROEN THEE

- Goed tegen verkoudheid
- Geeft je immuunsysteem een oppepper
- Hydrateert je lichaam

Lunch:

Je maakt deze smoothie voor de lunch, maar drinkt hem de hele dag.

- RED DETOX DEVIL

- Verbeterd de doorbloeding
- Vermindert de afgifte van insuline
- Verlaagt de bloeddruk

Avondeten:

- RED DETOX DEVIL

- Verbeterd de doorbloeding
- Vermindert de afgifte van insuline
- Verlaagt de bloeddruk

RED DETOX DEVIL



Ingrediënten

- 2 rode bieten
(voorgekookt)
- 1/2 komkommer
- 250 ml water
- 100 gram rood
zomerfruit (bevroren)
- 1 avocado
- verse bieslook
- 1 duimpje gember
(fijngesneden)
- 8 takjes koriander
- 2 el hennepzaad

Bereidingswijze

1. Doe alles in de blender, behalve de bieslook.
2. Blend de ingrediënten tot 1 geheel.
3. Voeg op het laatst de bieslook toe.

Ma's tip: Bewaar een klein beetje bieslook en hennepzaad voor de garnering, want als je hem mooi maakt, smaakt ie nog lekkerder.

Dag 5

Ontbijt:

- GEMBER-CITROEN THEE

- Goed tegen verkoudheid
- Geeft je immuunsysteem een oppepper
- Hydrateert je lichaam

Lunch:

Je maakt deze smoothie voor de lunch, maar drinkt hem de hele dag.

- ZACHTE PAKSOI EN KOMKOMMER SMOOTHIE

- Rijk aan vitamine A en C
- Bevordert de spijsvertering
- Rijk aan calcium en ijzer

Avondeten:

- ZACHTE PAKSOI EN KOMKOMMER SMOOTHIE

- Rijk aan vitamine A en C
- Bevordert de spijsvertering
- Rijk aan calcium en ijzer

ZACHTE PAKSOI & KOMKOMMER SMOOTHIE



Ingrediënten

- 3 stengels paksoi
- 2 kiwi's
- 1/2 komkommer
- 2 dadels
- 1 avocado
- 250 ml water
- 2 el lijnzaad

Bereidingswijze

- 1 Was de groenten, snijd in grote stukken en doe in de blender.
- 2 Ontpit de dadels en avocado. Lepel de avocado en kiwi uit en doe alles in de blender.
- 3 Voeg 250 ml water toe en blend alles tot een geheel. Als de smoothie nog te dik is kun je extra water toevoegen.

Ma's tip: Als je van gember houdt, kun je ook een duimpje gember toevoegen.

Dag 6

Ontbijt:

- **SAP VAN EEN HALVE CITROEN IN EEN GLAS LAUW/WARM WATER**
- *Verbetert je spijsvertering*
- *Geeft je immuunsysteem een oppepper*
- *Hydrateert je lichaam*

Tussendoortje

- **5 CHERRY TOMAATJES**
- *Tomaten zijn rijk aan antioxidanten*
- *Zorgen voor je hart- en vaatstelsel*
- *Zorgen voor een gezonde stoelgang*

Lunch:

- **PREISOEP MET WORTEL**
- *Bevordert het afvallen*
- *Prei zorgt voor een goede darmflora*
- *Prei gaat ontstekingen tegen*

Avondeten:

- **BROCCOLI-WORTEL ROERBAK**
- *Bevat natuurlijke antioxidanten*
- *Broccoli beschermt tegen hart- en vaatziekten*
- *Het verlaagt je cholesterol*

PREISOEP MET WORTEL



Ingrediënten

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1/2 prei
- 100 gram wortelen
- 3/4 bouillonblokje
- 1/2 el koriander of korianderkruiden
- 1/2 l water
- 2 el kokosolie

Bereidingswijze

- 1 Snijd eerst de ui en knoflook in grote stukken.
- 2 Neem een middelgrote pan en verhit de kokosolie op middelhoog vuur.
- 3 Fruit de ui en knoflook in de pan.
- 4 Snijd ondertussen de prei en wortelen, vooraf goed wassen.
- 5 Als de ui en knoflook gefruit zijn, voeg je de prei, wortelen en het water toe. Ook kun je het bouillonblokje nu toevoegen.
- 6 Laat ongeveer 30 minuten doorkoken.
- 7 Als de soep gaar is pak je een staafmixer en pureer je de soep tot een glad geheel.
- 8 Als laatst voeg je de koriander en eventueel peper en zout toe.

BROCCOLI-WORTEL ROERBAK



Ingrediënten

- 100 gram broccoli
- 100 gram wortelen
- 20 gram amandelen
- 1/2 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 20 gram Hüttenkäse
- 1 el kokosolie

Bereidingswijze

- 1 Snijd de broccoli in roosjes en de wortels in plakjes.
- 2 Kook de broccoli en wortels even voor (ongeveer 5 min).
- 3 Hak de amandelen in stukjes met de achterkant van een mes.
- 4 Verhit wat kokosolie in een pan en voeg de ui en knoflook toe. Fruit even aan.
- 5 Voeg de broccoli roosjes en wortels toe en wok 4 minuten mee.
- 6 Voeg de fijngehakte amandelen toe en schep het mengsel door.
- 7 Voeg eventueel zout en peper toe naar smaak.
- 8 Voeg als laatste de hüttenkase toe en warm nog even mee.

Dag 7

Ontbijt:

- **SAP VAN EEN HALVE CITROEN IN EEN GLAS LAUW/WARM WATER**
- *Verbeterd je spijsvertering*
- *Geeft je immuunsysteem een oppepper*
- *Hydrateert je lichaam*

Tussendoortje

- **HALVE KOMKOMMER**
- *Zorgt voor hydratatie in je lichaam*
- *Rijk aan kalium en magnesium*
- *Weinig kcal, hoop vezels en water*

Lunch:

- **BOSBES DETOX POWER SMOOTHIE**
- *Rijk aan calcium, jodium en eiwitten*
- *Ontstekingsremmend door de koriander*
- *Rijk aan vitamine B*

Avondeten:

- **GEGRILDE GROENTESCHOTEL**
- *Vezelrijk*
- *Vitaminebom*
- *Ontstekingsremmend*

BOSBES DETOX POWER SMOOTHIE



Ingrediënten

- 1 *banaan*
- 50 *gram bosbessen*
- *handje koriander*
- 100 *ml sinaasappelsap*
- 1/2 *el tarwegras*
- 1/2 *el spirulina*

Bereidingswijze

- 1 Voeg alle ingrediënten samen in de blender.
- 2 Blend tot een smoothie.

Ma's tip: Is je smoothie te dik dan voeg je een kopje water toe.

GEGRILDE GROENTESCHOTEL



Ingrediënten

- 1/4 courgette
- 1/2 paprika
- 1 rode ui
- 50 gram champignons
- 3 el olijfolie
- 30 gram gemengde salade
- 2 el wijnazijn
- 1 el kappertjes
- peterseliekruiden
- peper & zout

Bereidingswijze

- 1 De oven op grillstand voorverwarmen en de groenten even wassen.
 - 2 Snijd alle groenten in grote stukken (halveer eventueel de grote champignons).
 - 6 Meng de groenten met zout, peper en 2 eetlepels olijfolie.
 - 7 Verdeel de groenten vervolgens los van elkaar op een bakplaat en zet 15 minuten onder de grill. Tijdens het grillen af en toe omkeren.
 - 8 Zet de laatste 5 minuten de bakplaat dicht onder de grill.
 - 9 Maak ondertussen de sla schoon, droog deze en scheur in stukken.
 - 10 Maak in een kommetje een mengsel van azijn, peterseliekruiden, kappertjes, zout, peper en de resterende olijfolie.
 - 12 Meng de helft van de dressing door de sla.
 - 13 Verdeel de sla over je bord en leg daarop de warme groenten.
 - 14 Besprenkel met de overige dressing en serveer direct.
-

Super goed bezig Kanjer!

Je weekje detox zit erop. Je lichaam is nu veel toxische stoffen kwijt en daardoor is je **vetverbranding** geactiveerd!

Is alles goed gegaan? Ben je al wat kilo's kwijt?

Vergeet jezelf niet te wegen en te meten, en houd dit bij in een leuk boekje.

Wil je niet direct weer **aankomen**? Ga dan verder met de lekkere en makkelijke recepten uit het 50-dagen programma.

Deze kun je bestellen op de volgende pagina:

<http://www.makkelijkafvallen.eu/koolhydraatarm-50-dagen-menu-2>

DISCLAIMER

MakkelijkAfvallen, vertegenwoordigd door Niels Bosman, heeft zijn uiterste best gedaan om het 7-daagse detox plan zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren.

Desalniettemin is het gebruik van het boek, de tips en adviezen, de aanbevelingen en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal.

De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade.

Dit e-book geeft geen medisch advies. Wanneer je gezondheidsklachten hebt, raad ik je ten allen tijde aan contact op te nemen met jouw huisarts of specialist. De informatie in dit e-book is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt.

Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing. Alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van MakkelijkAfvallen worden gekopieerd of gebruikt. De auteur en uitgever maken gebruik van digitale 'Fingerprint' software om illegale distributie tegen te gaan, met juridische stappen als gevolg.