

Seizoen: herfst en winter

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7 – rust
Ontbijt	2-3 porties fruit Haver-ovenshotel <i>p.24</i> Chiapudding	2-3 porties fruit Gierstontbijt <i>p.22</i> Lijnzaadkruiden <i>p.108</i>	1-2 porties fruit Haverwafels <i>p.12</i> met bessensaus en kokosroom Lijnzaadkruiden	2-3 porties fruit Quinoa ontbijt <i>p.23</i> Lijnzaadkruiden	2-3 porties fruit Brood met beleg <i>p.19</i> Lijnzaadkruiden	1-2 porties fruit Appelkruiden ontbijt <i>p.18</i> Lijnzaadkruiden	fruitsalade met amandelroom <i>p.16</i> Granola <i>p.26</i> Lijnzaadkruiden
Warm eten	Rodekoolsalade <i>p.83</i> Cashewdressing <i>p.96</i> Roertofu met spinazie/postelein <i>p.64</i> Rijst Tomatensaus <i>p.102</i>	Veldslasalade <i>p.93</i> Avocadodressing <i>p.99</i> Bruine lizenshotel <i>p.55</i> Getoast brood met hartig beleg	Wortelkoolsalade <i>p.82</i> Gierstdressing <i>p.97</i> Haverburger <i>p.58</i> Stampot met groente naar keuze	Salade met winterpostelein Tahinidressing <i>p.98</i> Maisbrood <i>p.38</i> of rijst <i>p.37</i> Chili bonen <i>p.48</i> Rode koolroerbak <i>p.68</i>	Boerenkoolsalade <i>p.86</i> Vinaigrette <i>p.98</i> Zonneburger <i>p.60</i> Quinoa <i>p.35</i> of gierst <i>p.34</i> Pompoen <i>p.70</i> Witte saus <i>p.101</i>	Salade met spruiten Zonnepittendressing Macaroni met 'kaassaus' <i>p.76</i> of pasta met spaghettisaus <i>p.77</i> en tofu Groente naar keuze	Gierstsalade <i>p.92</i> (maaltijdsalade) -----of----- Linzen- of groentesoep met crackers en hartig beleg -----of----- Pasteitjes <i>p.78</i> en een groene salade
Optionele lichte 3^e maaltijd	Crackers of zwieback met wat fruit. OF Lichte groentesoep (met alleen groente, geen peulvruchten), eventueel verrijkt met kiemen. OF Salade.						

Seizoen: lente en zomer

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7 – rust
Ontbijt	2-3 porties fruit Boekweitontbijt <i>p.14</i> Lijnzaadkruimels <i>p.108</i>	2-3 porties fruit Gierstontbijt <i>p.22</i> Lijnzaadkruimels	1-2 porties fruit Haverwafels <i>p.12</i> met bessensaus en kokosyoghurt <i>p.29</i> Lijnzaadkruimels	2-3 porties fruit Quinoa ontbijt <i>p.23</i> Lijnzaadkruimels	2-3 porties fruit Brood met beleg <i>p.19</i> Chiapudding	1-2 porties fruit Zwitserse muesli <i>p.25</i> Lijnzaadkruimels	fruitsalade met amandelroom <i>p.16</i> Granola <i>p.26</i> Lijnzaadkruimels
Warm eten	Tomaat- en komkommer- salade Avocadodressing <i>p.99</i> Nasi <i>p.109</i> met sperziebonen Roertofu <i>p.56</i> Saus naar keuze	Broccolisalade <i>p.84</i> Cashewdressing Zomerse groente met tomaat en boontjes <i>p.65</i> Getoast brood met hartig beleg	Wortel en courgette sticks Gierstdressing <i>p.97</i> Zonneburger <i>p.60</i> Quinoa <i>p.35</i> of gierst <i>p.34</i> Snijbiet <i>p.73</i> Witte saus <i>p.101</i>	Chinese koolsalade <i>p.88</i> Tahinidressing <i>p.98</i> Maisbrood <i>p.38</i> of rijst <i>p.37</i> Chili bonen <i>p.48</i> Broccoli	Groene salade Vinaigrette <i>p.98</i> Haverburger <i>p.58</i> Aardappels Postelein met tomaat <i>p.71</i>	Spinaziesalade <i>p.93</i> Zonnepitten- dressing Macaroni met 'kaassaus' <i>p.76</i> of pasta met spaghettisaus <i>p.77</i> en tofu Courgette	Quinoasalade <i>p.90</i> (maaltijdsalade) -----of----- Tomaten- of groentesoep met crackers en hartig beleg -----of----- Pasteitjes <i>p.78</i> en een groene salade
Optionele lichte 3^e maaltijd	Crackers of zwieback met wat fruit. OF Lichte groentesoep (met alleen groente, geen peulvruchten). OF Salade.						

Opmerkingen en toelichting:

Ontbijt:

- a) Fruit:
 - a. 1 portie is 100 gram. 2 porties fruit bij het ontbijt is voldoende als er 's avonds ook nog 1 portie fruit (of groente) wordt gegeten.
 - b. Kies fruit van het seizoen.
 - c. Kies ook fruitsoorten die rijk aan vitamine C zijn, bijvoorbeeld kiwi, guave, bessen en citrusvruchten. Banaan bevat allerlei goede stoffen, maar weinig of geen vitamine C (omdat bananen die in Nederland te koop zijn niet rijp worden geoogst).
 - d. Wissel af met verschillende kleuren fruit.
- b) Graangerecht:
 - a. Hou het simpel en makkelijk: maak bijvoorbeeld een graangerecht voor 2 dagen; brood en wafels zijn makkelijk in te vriezen; granola is wel een maand houdbaar.
 - b. Brood: zelfgemaakt brood heeft de voorkeur, je kunt dan kiezen voor volwaardig graan/meel en zonder onnodige toevoegingen. Maak gebruik van de diverse graansoorten die er zijn, maak bijvoorbeeld ook eens brood van glutenvrije graansoorten. In de koude wintermaanden is het goed warme gerechten te eten, kies dan voor de warme graangerechten, of rooster je brood.
- c) Lijnzaadkruiden:
 - a. Het is essentieel om elke dag omega-3 vetzuren binnen te krijgen. In een plantaardig dieet is lijnzaad daar een goede bron van. Hennepzaad, chiazaad en walnoten bevatten ook omega-3 vetzuren. Bewaar gemalen lijnzaad in de vriezer. Lijnzaadkruiden kunnen afgewisseld worden met chiazaad (maak bijv. eens chiapudding) en hennepzaad.

Warme maaltijd:

- a) Rauwkost:
 - a. Kies vooral groente van het seizoen.
 - b. 75-150 gram per persoon is een goede richtlijn.
 - c. Zorg elke dag voor groene groente (ofwel in de salade, of wel in de bereide groente)
 - d. Verrijk de salade met kiemen. Vooral in de winter is dit een goede bron van vitamine C. Een handleiding voor het kweken van kiemen vindt u elders op completerisbeter.nl
- b) Dressing:
 - a. Tijdbesparing: maak dressing voor 2-3 dagen, bewaar het in de koelkast.
 - b. Wissel af met soorten noten/zaden en avocado.

c) Graangerecht:

- a. Kies bij voorkeur een graansoort die je niet bij het ontbijt hebt gegeten, om zo een gebalanceerde inname van voedingsstoffen te hebben door de dag heen. Bijvoorbeeld: 's ochtends spelt- of tarwebrood: kies dan geen macaroni/pasta voor de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld rijst of gierst.
- b. Gekookte granen kunnen ook nog de 2^e dag gegeten worden.

d) Groente:

- a. Kies zoveel mogelijk groente van het seizoen.
- b. Maak groente bij voorkeur vers klaar.
- c. Zorg elke dag voor groene groente (ofwel in de salade, of wel in de bereide groente)

e) Bonen/burgers:

- a. Bonen, erwten en linzen kunnen van tevoren gekookt en in porties worden ingevroren. Zo heb je snel bonen bij de hand.
- b. Burgers kunnen ook ingevroren worden.
- c. Wissel af met diverse soorten peulvruchten.

3^e maaltijd:

- a) Zwieback: dit kun je eenvoudig zelf maken door brood in dunne plakjes te snijden, en deze op 100-150 graden in de oven te laten drogen tot ze helemaal droog en knapperig zijn. Dit duurt ongeveer 2 uur. Keer halverwege om. Zwieback kun je enkele weken droog en afgesloten bewaren.
- b) Salade: kies voor een lichte salade, geen koolsalade.

Dag 7:

- a) Als mens hebben we rust nodig, en ons verteringsstelsel ook. Daarom kun je voor dag 7 gerechten kiezen die makkelijker klaar te maken zijn (eventueel van te voren), én die ook lichter verteerbaar zijn.