



Handig om in huis te hebben (diversen)

**VERKRIJGBAAR BIJ DE BETERE SUPERMARKTEN ZOALS:
EKOPLAZA, ESTAFETTE OF GROENE WINKEL**

De beste oliën (altijd in glazen verpakking)

Kokosolie extra vierge met geur (merk mattisson is super)
Hennepzaadolie (klein flesje want bederft snel)
Extra vierge olijfolie (kies altijd in donkere glazen fles)

Diversen

Chiazaad bio zwart (hier te bestellen)
Cacaopoeder rauw (hier te bestellen)
Cacaonibs
Macapoeder bio (hier te bestellen)
Gemalen kokosvezels (fijn)
Kokosvezels (grotere vlokken)
Balsamico azijn

Zout

Kelp granules (hier te bestellen)
Keltisch zeezout

Suiker

Ahornsiroop of kokossiroop
Stevia (hier te bestellen)

Ook handig om in je Keukenkastje / Koelkast te hebben staan

Kant en klare melk

Amandelmelk (merk: Ecomil)
Kokosmelk (merk: Ecomil) - optioneel

Noten, zaden en granen

Grote zak bruine amandelen (ongebrand)
Zak havermoutvlokken (bio Demeter)
Witte amandelpasta
Rozijnen
Quinoa
Linzen (groen of bruin)

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur





Brood & Crackers

Yam brood (oranje) verkrijgbaar bij Yumbo en Plusmarkt
Pain des Fleurs Crackers – Kastanje en/of Boekweit
Lifefood crackers (diverse smaken)

Dante voren in huis halen

Specerijen inkoop/voorraad lijstje

= een keer aanschaffen, doe je lang mee en zeer handig om niet mis te grijpen.

Keltisch zeezout
Zwarte peper (liefst vers malen)
Cayenne peper gemalen
Paprika poeder (zoete)
Speculaaskruiden
Vanille Extract (bestel hier) of poeder
Amandel Extract - (bestel hier)
Kaneel (Ceylon) – bestel hier
Nootmuskaat (poeder)
Uienpoeder
Curcuma (gemalen)
Komijn (gemalen)
Curry (gemalen)
Koriander (gemalen)
Tijm (gedroogd)
Gember (gemalen)

Chlorella poeder (optioneel)
Orac Botanico kruidenmix mild (merk: aman prana)



Weekmenu 1

1^E HELFT MAANDAG - WOENSDAG

Let op: woensdag is een milde vastdag in dit schema maar er staan vervangers bij.

Boodschappen voor alle recepten maandag t/m woensdag

2 citroenen voor in water op nuchtere maag

MAANDAG

Boekweit Chia Crunch met vijgen (voor 3 koppen granola)

(ideaal om van te voren te maken zodat je dit doordeweeks zo kan pakken!)

- 2 koppen boekweit (hele korrels)
- 1 kop gedroogde vijgen
- 2 eetlepels chiazaad
- 1/4 kop kokosolie
- 3 eetlepels cacao poeder
- 1/4 kop rauwe cacao nibs
- 1/4 theelepel amandel extract
- 2 theelepels macapoeder
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel zeezout
- 1 theelepel kelppoeder (optioneel)

PERENSMOOTHIE (1-2 persoon)

- 2 conférence peren
- 1 medium banaan (vers of bevroren)
- 1 sinaasappel
- 2 handjes boerenkool
- 4 stengels snijbiet

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



1/2 theelepel kaneel
1 theelepel vanillepoeder
1 theelepel chlorella (optioneel)
1 theelepel chiazaad
2 eetlepels gemalen kokos

SPINAZIESOEP MET PISTACHENOOTJES

(4 personen – te bewaren in koelkast / invriezen)

2 koppen (500ml) gefilterd water
2 1/2 kop (100gr) spinazie
1/2 avocado
1/4 limoen, geschild
1/2 kop (30gr) verse koriander (blad + steel)
1/4 kop (40gr) pistachenoten, gepeld
1 theelepel zeezout

KRUIDIGE QUINOA SALADE (2 personen)

125 gr ongekookte quinoa
250 ml zuiver water
1 scheutje olijfolie
2 knoflookteentjes (geperst)

2 handjes jonge bladspinazie
1 handjes romeinse sla,
1/2 plantje verse koriander
1/2 plantje verse basilicum
1/2 plantje verse bladpeterselie
120 gram cherry tomaatjes
1 grote eetlepel Orac Botanico kruidenmix mild (merk: aman prana)
2 eetlepels witte balsamico azijn
3 eetlepels rauwe tarwekiemvezels (merk: aman prana)
1 handvol rozijnen
1,5 eetlepel hennepzaadolie
peper en zout, naar smaak



DINSDAG

Sapje Immunebooster (1 persoon)

Heb je geen juicer? Kies dan voor een kant en klare uit de winkel.

Beste merken en soorten zijn:

Demeter - Luna Terra - Gemengd groentesap (1)

Demeter - Biologisch dynamisch Appelsap met gember (2)

De nieuwe band - Roze Grapefruitsap (3)

1 handje spinazie, boerenkool of andijvie

1 komkommer

1 limoen

1 zoetzure appel

Hartige havermout (1 persoon)

4 eetlepels glutenvrije havermoutvlokken (bio)

200 ml plantaardige melk (amandel-, of kokosmelk)

1 theelepel gezonde vetten zoals bijvoorbeeld olijfolie of walnootolie.

1/8 tsp gemalen gember

1/8 tsp speculaaskruiden

1/2 tsp kokosbloesemsuiker

1/4 theelepel macapoeder

1 koffielepel witte amandelpasta

1 snuifje zeezout

Boekweitnoodles (2 persoon)

160 gr boekweitnoedels (merk: King Soba) per persoon

2 eetlepels kokosolie, gesmolten

15 witte champignons, in schijfjes gesneden

Zwarte peper (naar smaak)

Zeezout (naar smaak)

2 theelepel gemalen paprika

snufje cayenne

2 theelepel zongedroogde tomatenpoeder

Zwarte peper (naar smaak)

Zeezout (naar smaak)

200ml kokosmelk

2 eetlepel kokosvezels

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



2 theelepel gemalen kokos

3 handjes kiemen (naar keuze)
8 cherry tomaatjes

mild vasten dag - woensdag (met vast voedselopties)

Spicy Green - sap

Heb je geen juicer? Kies dan kant en klare (zie aanraders bij dinsdag)

1 handje boerenkool (of spinazie)
2 wortels
1 appel
1/2 rijpe ananas
1 cm gember

Pumpkin spice melk (2-3 personen en kun je bewaren in koelkast)

500ml amandelmelk

1/4 kop kokoswater
1/2 rijpe banaan
1/2 (groene) appel
1/4 theelepel speculaaskruiden
1/8 theelepel vanille extract
1 snufje zeezout
1 theelepel kokosolie

1 flesje kokoswater Unoco (of ander merk) (1 persoon)

Avocado smoothie (1 persoon)

1 kopje kokosnootwater
1 groene appel
2 handjes spinazie of boerenkool
1/2 banaan
1 avocado
2 ijsklontjes (optioneel)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Wil je wat hartigs eten?

Kies hier dan voor een stukje yambrood of cracker van pain des fleurs met **spread van De nieuweband** plus een **handje kiemen**.

Boost my liver - sap (1 persoon)

2 rauwe rode bieten
1 groene appel
1 komkommer

Tomatensoep (4 personen)

1,5 a 2 kg. tomaten
2 uien (middelmaat)
1 rode paprika
1 a 2 wortelen (winter)
1 blokje groentebouillon (zonder enummers)
2 el havervlokken
sojasaus (bragg of nama sohu)
peper

Neem hier eventueel een extra yam (oranje) broodje bij of een cracker (merk: pain des fleurs) met wat spread + kiemen!



Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Weekmenu 1

2^E HELFT DONDERDAG T/M ZONDAG

Boodschappenlijst donderdag t/m zondag (uit te printen)

3-4 citroenen voor als je wakker wordt met water drinken

DONDERDAG

Sapje (detox juice)

Let op: heb je geen (slow)juicer, kies dan voor kant en klare sap.
Lees ook vooral in de detox module over do's and don'ts sappen.

Beste merken en sappen zijn:

Demeter - Luna Terra - Gemengd groentesap (1)

Demeter - Biologisch dynamisch Appelsap met gember (2)

De nieuwe band - Roze Grapefruitsap (3)

1 komkommer

2 stengels bleekselderij

1 handje spinazie of boerenkool

1 zoetzure appel

1 citroen

Ontbijtje kokosstart met bessen

Kokosyoghurt (abbot kinney)

Bosbessen (handje – bakje)

Snack - caramelnooten (woensdag alvast maken) of fruit (1 mango of 1 appel)

500 gram walnoten (caramelnooten maken en/of losse snack tussendoor)

Ahorn siroop



Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Pompoencurry (woensdag voorbereiden)

1 kleine pompoen
½ bloemkool
1 zoete aardappel
1 medium ui
1 kleine rode biet
1 medium venkel
1 rode paprika
6 kleine witte champignons

400ml kokosmelk
3 teentjes knoflook
Stukje verse gember (1 cm)
1 limoen (of citroen)
Verse koriander
Gemalen kokos
Rozijnen
Klein zakje gedroogde vijgen

Gemarineerde Venkel

2 kleine venkels
kappertjes (zonder toegevoegde suiker)

dijon mosterd
Ahornsiroop
1 citroen (of limoen)
Knoflook bolletje
Verse dille
Verse koriander
100 gram gemengde sla (naar smaak)
2 handvol kiemen (gemengd, broccoli, alfalfa)
2 wortelen
1 rode ui
1 medium rijpe (!) (doyenné) peer
6 cherry tomaatjes



Courgettehummus (+ komkommers)

1 courgette
1 rode paprika
Citraensap (vers)
Sesamzaad, geweekt gedurende 4 uur
Tahin (zonder zout)
1-2 komkommers

VRIJDAG

Romige Avocado smoothie (1 persoon)

1 banaan
1 avocado
1 kopje amandelmelk
1 grote hand spinazie

bakje kiemen (gemengd of alfalfa)

Indische salade (4 personen)

250gr wortels
1 halfgrote (250gr) bloemkool
1 rode ui (50 gram)
Verse koriander
zwarte rozijnen (35 gram)
Zwarte sesamzaadjes
Tahin zonder zout
Appelazijn
Crackers (pain de fleurs – kastanje of boekweit) of Yambrood (oranje)
Kokosolie

Linzensalade

Zakje (200 gram) groene, bruine linzen
Rozijnen (bio – donkerblauwe of zwarte)
Pistachenoten - handje
Hazelnoten – handje
2 sinaasappels
1 citroen
Dulce granules of nori
Koriander

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



ZATERDAG

Detox juice – of kies een kant en klaar sapje (zie tips bovenaan voor goede merken)

1 komkommer
2 stengels bleekselderij
1 handje spinazie of boerenkool
1 zoetzure appel
Sap van een halve citroen

Hartige havermout

4 eetlepels glutenvrije havermoutvlokken (bio)
200 ml amandelmelk of kokosmelk
amandelpasta
kruiden naar smaak zoals speculaaskruiden, macapoeder en gember

Aziatische rodekoolsla

tahin
citroen
witte miso
sesamolie
rode kool
4 wortelen, in spaghetti slierten gesneden
zwarte sesamzaadjes (of normale)

Courgette pasta met basilicumpesto <https://vimeo.com/196077703/3e6caf22b1>

20gr biologische walnoten
20gr pijnboompitten

Verse basilicum
1 handje verse spinazie
5gr verse peterselie
2 knoflookteentjes
Edelgistvlokken (2 eetlepels)
citroensap (1 verse citroen)
1 theelepel ORAC botanico mix (Amanprana) optioneel
2 biologische courgettes
1/2 kop braziliaanse noten (paranoten)
2 à 3 knoflookteentjes

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



ZONDAG

Haverontbijt

2 kopjes amandelmelk (vers gemaakt of merk ecomil)
Chiazaad
Cacao of kaneel
1 banaan (rijp)
Kokosbloesemsuiker

Plantaardige sushi (voor zondag en maandag extra portie)

4 nori bladen (4 rollen)

1 kleine bloemkool (of 1/2 grote)
2 eetlepels appelazijn

1/2 rode paprika
1/4 komkommer
1 wortel
2 handjes jonge spinazie
2 handjes kiemen (alfalfa, broccoli, etc)

sap van 2 citroenen (klein)
40gr cashewnoten
dijon mosterd
edelgistvlokken
miso
ahornsiroop

Mangosalade (voor zondag en maandag extra portie)

1 rijpe mango
1 avocado rijp
1/2 medium ui
1 limoen
Sap van 1 limoen
1/2 plantje koriander
5 gram verse peterselie



Suzy's juice (als je geen juicer hebt, kies dan voor een kant en klare sap)

- 2 zoetzure appels
- 1 kiwi
- 1 bakje (75 gram) gekiemde zonnebloempitten (optioneel)
- 2 handen boerenkool of spinazie
- sap van een halve citroen

Kokosroomijs

- 2 bevroren bananen
- 1 kop kokosmelk
- 1 eetlepel amandelpasta





Weekmenu 1

UITGEBREID

Het kan wellicht handig voor je zijn om in het weekend een en ander alvast voor te bereiden voor het eerste deel van je week (maandag – woensdag)

- 1 Klaarmaken/alvast voorbereiden voor rest van de week
 1. Spinaziesoep (+ extra portie)
 2. Boekweit Chia Crunch met Vijgen
 3. Rauwe Chocolate (+ diepvriezen)
- 2 Boodschappen doen: - zie boodschappenlijst week 1 (deel 1 ma-woe)
Let op: het is handig om het kruidenlijstje op voorraad te nemen zodat je niet mis grijpt.

MAANDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Ontbijt: 500ml Groene Perensmoothie (smoothie ebook blz: 22)
- Middag: Spinaziesoep met Pistachenootjes (recepten ebook blz: 76)
+ yam broodje of cracker
- Avond: Spinaziesoep met Pistachenootjes (overschot middag)
Kruidige Quinoa Salade (recepten ebook blz: 25)
– extra portie maken

Snack (optioneel): 1 handvol boekweit chia crunch met vijgen (recepten ebook blz: 5)

DINSDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Drink daarna een sapje (houd de tips aan die in module 2 staan – kies liefst vers en anders de beste kant en klare)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

Ontbijt: Hartige Havermout (recepten ebook blz: 9)
Snack: 1 stuk fruit
1 handvol noten (walnoten of amandelen) of 1 stuk rauwe chocolade

Middag: Kruidige Quinoa Salade (wat je over hebt van avondeten maandag)

Avond: + Boekweitnoedels (indien je iets warm wenst) (recepten ebook blz: 56)

Snack (optioneel): 1 handvol Boekweit Chia Crunch met Vijgen

WOENSDAG

mild vasten = enkel vloeibaar voedsel *
Wil je toch wat vast voedsel eten, vervang dan je middag of avond met een smoothie of yambrood. Doe vooral wat goed voelt voor jou.

Opstaan: 1 glas lauw water met citroen

Ontbijt: Sapje: Groen Sap met ananas (uit sappen ebook) (sappen ebook blz: 15)

Snack: 500ml Pumpkin Spice Amandelshake (recepten ebook blz: 97)

Middag: 1 groot glas kokoswater (Merk Unoco of Cocovita)
Avocado smoothie (recepten ebook blz: 4)

OF
Yambroodje met spread + kiemen (recepten ebook blz: 21)

Snack: 500ml Hartverwarmende Rode Bietensap

Avond: Tomatensoep + yambroodje

Doorbereiding op woensdag (voor 2^E DEEL VAN DE WEEK)

- 1 Klaarmaken:
 1. Caramel noten
 2. Pompoencurry (+ extra portie invriezen)
 3. Courgettehummus
- 2 Boodschappen doen – zie boodschappenlijst week 1 deel 2

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

DONDERDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sapje: Detox Juice uit Sappen ebook (sappen ebook blz: 8)
- Ontbijt: Kokosstart + bosbessen (recepten ebook blz: 13)
- Snack: 1 handvol Caramel noten (recepten ebook blz: 34)
Of 1 banaan
- Middag: Pompoencurry (al klaargemaakt) (recepten ebook blz: 71)
- Avond: Komkommerschijfjes met Courgettehummus (recepten ebook blz: 41)
Gemarineerde Venkel met Kappertjes, Peer & Mosterd-Dille Dressing (recepten ebook blz: 31)

VRIJDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
- Ontbijt: Smoothie: Romige avocado smoothie (smoothie ebook) (recepten ebook blz: 4)
- Snack: 1 bakje kiemen met olijfolie + kruiden naar keuze
- Middag: Verrassende Indische Salade (recepten ebook blz: 30)
+ 2 sneetjes brood/cracker met kokosolie of tahin (recepten ebook blz: 21/22)
- Avond: Lizensalade Marrokaans Getint (recepten ebook blz: 26)

ZATERDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sapje: Detox Juice – sappen ebook (sappen ebook blz: 8)
- Ontbijt: Hartige Havermout (recepten ebook blz: 9)
- Vorbereiding: Courgette pasta klaarmaken
- Snack: 1 handvol Caramel Noten
Of 1 banaan of rijpe mango
- Middag: Aziatische Rode Koolsla met Sesamdressing (recepten ebook blz: 18)
- Avond: Courgettepasta met basilicumpesto (recepten ebook blz: 60)
(bekijk hier het filmpje)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

ZONDAG

- Opstaan: 1 glas lauwwater met citroen
- Ontbijt: Haverontbijt (recepten ebook blz: 10)
+ portie Boekweit Chia Crunch met vijgen
- Middag: Plantaardige Sushi (recepten ebook blz: 81)
(+ extra portie voor de lunch volgende dag)
Mexicaanse Zoetzure Mango Salade (recepten ebook blz: 27)
(+ extra portie maken voor de lunch volgende dag)
- Snack: Sap: suzy's juice Sappen Ebook (sappen ebook blz: 9)
- Avond: Pompoencurry (uit vriezer) (of maak vers, recepten ebook blz: 71)
- Dessert: Kokosroomijs (recepten ebook blz: 46)





Weekmenu 2

1^E HELFT MAANDAG - WOENSDAG

Boodschappenlijst maandag – woensdag (uit te printen)

Je kunt ook kiezen recepten eruit te laten.

Boodschappenlijst

3 citroenen voor als je wakker wordt met water drinken

Let op: heb je geen (slow)juicer, kies dan voor kant en klare sap.
Lees ook vooral in de detox module over do's and don'ts sappen.
Beste merken en sappen zijn:

- Demeter - Luna Terra - Gemengd groentesap (1)
- Demeter - Biologisch dynamisch Appelsap met gember (2)
- De nieuwe band - Roze Grapefruitsap (3)

MAANDAG

Smoothie Fresh & Sweet Rucola

- 2 handjes rucola
- 1 rode grapefruit
- 1/2 ananas
- 1 banaan
- 1 kopje water

Kaneel zuurkool

- 100 gram zuurkool
- Kaneel
- Rozijnen

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Handje walnoten of Lovechock (snack tussendoor)

Kruidige Quinoa salade

125 gr ongekookte quinoa
250 ml zuiver water
1 scheutje olijfolie
2 knoflookteentjes

2 handjes jonge bladspinazie
1 handjes romeinse sla,
1/2 plantje verse koriander
1/2 plantje verse basilicum
1/2 plantje verse bladpeterselie
120 gram cherry tomaatjes
1 grote eetlepel Orac Botanico kruidenmix mild (merk: aman prana)
2 eetlepels witte balsamico azijn
3 eetlepels rauwe tarwekiemvezels (merk: aman prana)
1 handvol rozijnen
1,5 eetlepel hennepzaadolie

Boekweit chia crunch met vijgen VOOR +- 3koppen granola
Snack – optioneel!

2 koppen boekweit
1 kop gedroogde vijgen
2 eetlepels chiazaad
1/4 kop kokosolie, gesmolten
3 eetlepels cacaopoeder
1/4 kop rauwe cacao nibs
1/4 theelepels amandel extract
2 theelepels macapoeder

DINSDAG

Detox juice (1 – 2 persoon)

Let op: heb je geen (slow)juicer, kies dan voor kant en klare sap.
Lees ook vooral in de detox module over do's and don'ts sappen.
Beste merken en sappen zijn:

Demeter - Luna Terra - Gemengd groentesap (1)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Demeter - Biologisch dynamisch Appelsap met gember (2)
De nieuwe band - Roze Grapefruitsap (3)

1 komkommer
2 stengels bleekselderij
1 handje spinazie of boerenkool
1 zoetzure appel
Sap van een halve citroen

Havermout ontbijt

2 kopjes amandelmelk (vers gemaakt of merk ecomil)
1 1/2 eetlepel chiazaad
1 theelepel rauwe cacao
en/of
1 theelepel kaneel
1 banaan (rijp)

Optioneel: theelepel kokosbloesemsuiker

1 stuk fruit of handje noten

Pain de fleurs crackers – boekweit of kastanje
1 Rijpe avocado
Bakje kiemen (mixkiemen of alfalfa)

Tomatensoep (a la mama)

1.5 à 2 kg rijpe (tros)tomaten
2 uien
1 rode paprika
1 à 2 winterwortelen
1 blokje groentebouillon (zonder enummers)
2 eetlepels havervlokken
Sojasaus (bragg of nama sohu)

Spitskool

1 spitskool
Kokosolie
Snufje zout



WOENSDAG

Chia kokosontbijt met mango (1 persoon)

- 2 kopjes kokosmelk of amandelmelk
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 rijpe mango

Choco bananenmelk

- 1 kopje amandelmelk
- 2-3 dadels (medjool)
- 1 banaan
- 2 eetlepels rauwe cacao (je kunt ook carobe nemen als je niet van cacao houdt)
- 1 eetlepel chiazaad

Smoothie Green Mango (smoothie ebook)

+ Kokoswater (groene kokosnoot)

- 1 rijpe mango
- ½ kopje brandnetelblad of 1 handje spinazie of boerenkool.
- 1 theelepel citroensap

Handje walnoten of stukje lovechock

Stampotje Superfoods

- 1 grote spitskool
- 2 middelgrote zoete aardappelen (1 à 1,5 kilo)
- paar handjes verse spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 200 ml ongezoete amandelmelk (of kokosmelk)
- 4 handjes ongebrande cashewnoten
- 4 el goji bessen



Weekmenu 2

2^E HELFT DONDERDAG - ZONDAG

Boodschappenlijst donderdag t/m zondag (uit te printen)

Je kunt ook kiezen recepten eruit te laten.

Boodschappenlijst

4 citroenen voor als je wakker wordt met water drinken

Let op: heb je geen (slow)juicer, kies dan voor kant en klare sap.
Lees ook vooral in de detox module over do's and don'ts sappen.
Beste merken en sappen zijn:

- Demeter - Luna Terra - Gemengd groentesap (1)
- Demeter - Biologisch dynamisch Appelsap met gember (2)
- De nieuwe band - Roze Grapefruitsap (3)

DONDERDAG

Sap Immuunbooster 1 persoon (of kies een kant en klare sap als je geen juicer hebt)

- 1 handje spinazie, boerenkool of andijvie
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 1 zoetzure appel

Zuivelvrij ontbijt 1 persoon

- 4 eetlepels kokosyoghurt (merk abbot kinney)
- 1 rijpe banaan
- 1/2 rode appel
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel rozijntjes

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



1 eetlepel gedroogde veenbessen
1 theelepel chiazaad
1 theelepel goji bessen
1 theelepel hennepzaad
1 snuifje zeezout
1 theelepel maca poeder
2 theelepels amandelboter/pasta
LoveChock en/of 1/2 appel

Crackers

Crackers merk Pain des fleurs (boekweit of kastanje)
Spread merk Nieuwe band
Bakje kiemen (of zelf kweken)

Boerenkool stampotje

600 gr boerenkool, voorgesneden
600 gr zoete aardappelen
3 sjalotjes
3 teentjes knoflook
150 ml rijst- of amandelmelk (ongezoet!)
olijf- of kokosolie
peper
1 à 2 bakjes cherry tomaatjes (in vieren gesneden)
zakje pijnboompitjes (60 gr)

VRIJDAG

Avocado smoothie

1 kopje kokosnootwater
1 groene appel
2 handjes spinazie of boerenkool
½ banaan
1 avocado (rijpe)

Bakje kiemen

2 sneetjes yambrood of lifefood crackers + spread naar keuze (met kiemen!!)



Indische salade (optioneel!)

250gr wortels
1 halfgrote (250gr) bloemkool
1 rode ui (50 gram)
Verse koriander
zwarte rozijnen (35 gram)
Zwarte sesamzaadjes
Tahin zonder zout
Appelazijn
Crackers (pain de fleurs – kastanje of boekweit) of Yambrood (oranje)
Kokosolie

Quinoa zoete aardappel burgertjes

Gram Quinoa
2 middelgrote zoete aardappel (600 gr)
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 el verse tijm (alleen de blaadjes)
olijf- of kokosolie
peper
sesamzaadjes

Banaan IJS – toetje

2 bevroren bananen
1 kop kokosmelk
1 eetlepel amandelpasta

ZATERDAG

Sapje: RED Love
(indien je geen juicer hebt, ga dan voor kant en klare sapjes – zie tips bovenaan)

3 rode koolbladeren (rode kool gebruik je ook in de aziatische koolsla later deze dag)

2 wortelen
1 zoetzure of groene appel
1/2 mango (vruchtvlees)
1 kopje aardbeien



Hartige havermout

4 eetlepels glutenvrije havermoutvlokken (bio)
200 ml amandelmelk of kokosmelk
amandelpasta

Noten of mango (tussendoortje-left over van vanmorgen)

Aziatische rodekoolsla

tahin
citroen
witte miso
sesamolie
1 rode kool
4 wortelen, in spaghetti slierten gesneden
zwarte sesamzaadjes (of normale)

Courgette pasta met basilicumpesto (bekijk filmpje) Koud 3-4 personen

20gr biologische walnoten
20gr pijnboompitten

3 handvol verse basilicum
1 handvol verse spinazie
5gr verse peterselie
2 knoflookteentjes
1 à 2 eetlepels edelgistvlokken
70gr olijfolie, koudgeperst
3 eetlepels citroensap
1 theelepel ORAC botanico mix (Amanprana)
1 theelepel zeezout
Zwarte peper (naar smaak)
1 theelepel kokosbloesemsuiker (optioneel)

2-3 biologische courgettes

1/2 kop braziliaanse noten
2 à 3 knoflookteentjes, gehakt
1/8 theelepel zeezout



Courgettehummus (+ komkommers) = snack savonds - optioneel

1 courgette
1 rode paprika
Citroensap (vers)
Sesamzaad, geweekt gedurende 4 uur
Tahin (zonder zout)
1-2 komkommers
4 teentjes knoflook
gemalen komijn
olijfolie
gemalen paprikapoeder
zeezout
cayennepeper

ZONDAG

Sap: Sweet & Green (Sappen ebook)

Heb je geen juicer, kies dan een sap in fles.

2 appels
1 kiwi
1 komkommer
1 klein bosje peterselie
1 handje spinazie (of boerenkool)

Verrassend kommetje zuivelvrije yoghurt

4 eetlepels kokosstart (merk: Abbot Kinney)
1 rijpe banaan
1/2 rode appel
1 sinaasappel
Optioneel (onderstaande ingrediënten)
1 eetlepel rozijntjes
1 eetlepel gedroogde veenbessen
1 theelepel chiazaad
1 theelepel goji bessen
1 theelepel hennepzaad
1 snuifje zeezout
1 theelepel maca poeder
2 theelepels ongeroosterde amandelboter

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Mexicaanse zoetzure Mangosalade (voor zondag en maandag extra portie)

1 mango (rijp!)
1 avocado (rijp!)
1/2 medium ui, gehakt
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel agavesiroop
Sap van 1 limoen
1/2 handvol verse koriander (= 1/2 plantje)
1/4 kop (= 5gr) verse bladpeterselie

Knapperige borrelnoten - snack (optioneel)

1 pot kikkererwten
extra vierge olijf- of kokosolie
Paprikapoeder (zoete)
Keltisch zeezout (optioneel)

Koriander Kelpnoodles 3-4 personen

1 zakje kelpnoodles (bestel hier)
2 avocado's (rijp)
1 stengel lente-ui
1/3 cup verse koriander
klein handje groene radijskers (kiemen)

1/4 cup extra vergine olijfolie
2 tl nama shoyu (bragg of sojasaus)
1 à 2 tl vers citroensap
1/4 teentje knoflook
kokospalmsuiker
2 el sesamzaad

Kokos banaan crème 2-3 personen

2 handjes cashewnoten
1 rijpe banaan
2-3 eetlepels kokosrasp
1 theelepels vanilla extract of poeder (optioneel)



Weekmenu 2

BASIS

Het kan wellicht handig voor je zijn om in het weekend een en ander alvast voor te bereiden voor het eerste deel van je week (maandag – woensdag)

Je kunt eventueel zondag de zuurkool met kaneel (voor maandagmiddag) klaarmaken. Dan zijn de smaken ook lekker ingetrokken. Bewaar in koelkast (ook handig om mee te nemen)

- 1 Alvast klaarmaken / voorbereiden voor de rest van de week
 1. Zuurkool kaneel
 2. Boekweit Chia Crunch met vijgen (optioneel)
- 2 Boodschappen doen: zie boodschappenlijst week 2 (ma t/m woe)

MAANDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Ontbijt: Smoothie - Fresh & Sweet Rucola (smoothie ebook) (smoothie ebook blz. 14)
- Middag: Kaneel zuurkool met rozijnen (recepten ebook blz: 24)
- Snack Handje walnoten tussendoor of rauwe chocolade (merk: lovechock)
- Avond: Kruidige Quinoa Salade (recepten ebook blz: 25)
– extra portie maken (voor di of woe)
- Snack (optioneel): 1 handvol boekweit chia crunch met vijgen (recepten ebook blz: 5)

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

DINSDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sap: Detox juice (sappen ebook) (sappen ebook blz: 8)
- Ontbijt: Havermout ontbijt (koud) (recepten ebook blz: 10)
- Snack: 1 stuk fruit of 1 handvol noten of 1 stuk rauwe chocolade
- Middag: Cracker Avocado en kiemen (neem er lekker veel van!) (recepten ebook blz: 22)
- Avond: Tomatensoep a la mama (warm) (recepten ebook blz: 80)
en/of spitskool (warm) - neem beide als je veel trek hebt. (recepten ebook blz: 77)

WOENSDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
- Ontbijt: Chia kokosontbijt met mango (recepten ebook blz: 7)
- Snack: Choco bananenmelk (recepten ebook blz: 91)
- Middag: 1 groot glas kokoswater (Merk Unoco of Cocovita)
plus Smoothie Green Mango (smoothie ebook) (smoothie ebook blz: 11)
- Snack: handje noten of stukje lovechock
- Avond: Stampotje superfoods (recepten ebook blz: 78)

Doorbereiding op woensdag (voor 2^E DEEL VAN DE WEEK)

- 1 Boodschappen doen.
Zie boodschappenlijst week 2 (deel 2) donderdag - zondag

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

DONDERDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sapje: immuunbooster (sappen ebook) (sappen ebook blz: 14)
- Ontbijt: Verrassend kommetje zuivelvrije yoghurt (recepten ebook blz: 14)
- Snack: 1 stuk fruit of handje noten
- Middag: Cracker met spread en kiemen (= Crack'n spread) (recepten ebook blz: 21)
- Avond: Roerbak boerenkool + zoete aardappel (warm) (recepten ebook blz: 56)

VRIJDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
- Ontbijt: Avocado Smoothie (smoothie ebook) (recepten ebook blz: 4)
- Snack: 1 bakje kiemen met olijfolie + kruiden naar keuze (optioneel)
- Middag: Verrassende Indische Salade (recepten ebook blz: 30)
+ 2 sneetjes brood/cracker met kokosolie of tahin
- Avond: Quinoa zoete aardappel burgertjes (recepten ebook blz: 73)
- Dessert: Bananenijs met vers fruit (recepten ebook blz: 46)

ZATERDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sapje: Red Love (sappen ebook blz: 27)
- Ontbijt: Hartige Haverhout (recepten ebook blz: 9)
- Snack: Noten of rijpe mango
- Middag: Aziatische Rode Koolsla met Sesamdressing (recepten ebook blz: 18)
- Avond: Courgette pasta met basilicumpesto (recepten ebook blz: 60)
Snack 'savonds Courgette hummus op komkommer (recepten ebook blz: 41)

MASTER YOUR
Health & Happiness
WEEKMENU'S

ZONDAG

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroen
Sap: Sweet & Green (sappen ebook) (sappen ebook blz: 22)
- Ontbijt: Verrassend Kommetje Zuivelvrije Yoghurt (recepten ebook blz: 14)
+ portie Boekweit Chia Crunch met vijgen
- Middag: Mexicaanse Zoetzure Mango Salade (recepten ebook blz: 27)
(+ extra portie maken voor de lunch volgende dag)
- Snack: Knapperige borrelnoten (recepten ebook blz: 44)
- Avond: Koriander Kelpnoodles (recepten ebook blz: 67)
- Dessert: Kokos-banaan creme (recepten ebook blz: 45)



Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur