



# De Rambam methode

Eet jezelf slank en gezond

## 3-daagse detox - menu dag 1

---

*Zodra je weet dat elk moment een kans is om te veranderen  
zul je vaker deze momenten opzoeken*

~ Smadar Morag ~



## MENU DAG 1

Meteen na het opstaan in de ochtend drink je 2 à 3 glazen water met wat vers citroensap (water is op kamertemperatuur of lauwwarm).

### ONTBIJT

2 à 4 biologische appels (dus onbespoten). De appels mag je rauw eten, gekookt of gebakken. In alle variaties is appel lekker en gezond met wat kaneel.

Als je niet van appels houdt, of als je geen biologische appels kunt vinden, neem dan peren of 1 soort ander fruit.

### LUNCH

Stel een grote salade samen die voornamelijk bestaat uit **donkergroen bladgroen** (zie de lijst met geoorloofde groenten hieronder)

Maak hier een lekkere dressing bij van tahin / olijfolie koudgeperst / citroen / peper en Himalaya zout. Tahin (sesampasta) kun je kopen bij een biologische winkel, grote supermarkt of een Turkse / Marokkaanse winkel.

Naast je salade kies je **1 koolhydraat**, bijvoorbeeld **zoete aardappel, volkoren rijst of quinoa**.

### DINER

een of meer warme shakes (zie het document warme shakes voor de recepten, je mag verschillende kiezen, je mag het warm drinken of koud)

**Eet tijdens de maaltijden zonder schuldgevoel zoveel als je nodig hebt totdat je vol zit en verzadigd bent.**

#### Lijst met geoorloofde groenten:

Alle groene bladgroenten en kruiden zoals rucola, peterselie, munt, waterkers, basilicum, spinazie, andijvie, boerenkool, komkommer, courgette, selderij, sperziebonen, spruitjes, snijbiet, Chinese kool etc.

Verder alle groenten met kleur zoals tomaten (alle soorten), bloemkool, paprika (alle soorten behalve de groene), rode en witte kool, biet, wortel, koolrabi, ui, bosui, rode ui, asperges, zure augurken, radijs, venkel, etc.

Alle soorten kiemgroenten (zonnebloempitten, radijs, broccoli, alfalfa etc.).

---

### Dit zijn de leefregels:

- Neem elke dag in de ochtend 3 glazen water met vers citroensap en drink met een rietje
- Drink veel water overdag
- Je bent klaar met ontbijten om 11.30 uur
- Gebruik geen zoetstoffen
- Gebruik geen conserven
- Mix nooit banaan, watermeloen en meloenen met ander fruit
- Drink altijd een half uur voor je maaltijd twee glazen water
- Je salade dressing moet afkomstig zijn van bovenvermelde lijst
- Je mag alleen maar verse kruiden gebruiken voor het smaak geven aan je maaltijd
- De maaltijden die je nuttigt, moeten je verzadigen, eet zoveel je nodig hebt gedurende een maaltijd zonder tussendoortjes
- Er wordt niet gegeten na 19:30 uur in de avond

Zet hem op! 

