



De Rambam methode

Eet jezelf slank en gezond

3-daagse detox - menu dag 3

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

~ Smadar Morag ~



MENU DAG 3

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

detox dag, kies voor een groene shake, een warme shake of uit één van de opties hieronder

LUNCH

detox dag kies voor groene shake, warme shake of uit één van de opties hieronder

DINER

detox dag gepureerde soep (deze is gemaakt van de geoorloofde groenten en volledig gepureerd)

Opties waaruit je kunt kiezen voor je detox dag:

- halve dag groene shakes en namiddag en avond soep
- de hele dag soep
- de hele dag 1 fruitsoort
- de hele dag allerlei soorten fruit behalve banaan, watermeloen en meloen
- de hele dag watermeloen en/of meloen
- halve dag watermeloen en/of meloen en na de middag en avond soep

De soep maak je op basis van een gebakken uitje, knoflook en een keuze uit de groene groenten.

In de groene shake mag je banaan verwerken en ook meloen.

Op de detox dag mag je zoveel mogelijk fruit en hoe meer hoe beter, voornamelijk als je kiest voor de watermeloen en/of meloen.

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, Chinese kool etc.

Verder alle groenten met kleur zoals tomaten (alle soorten), bloemkool, paprika (alle soorten behalve de groene), rode en witte kool, biet, snijbiet, 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 vandaag, de laatste loodjes! 😊
