

# Dagschema.

Een voorbeeld van hoe een Clean Eating dag eruit kan zien:

## **07.00 uur Ontbijt:**

- Havermout met kaneel en gebroken Lijnzaad
- Griekse Yoghurt met fruit (0% vet)
- Gebakken ei, omelet, uitsmijter
- Speltbroodje met biologische pindakaas, biologische honing, ei

## **10.00 uur Tussendoortje:**

- Stuk fruit: banaan, appel, kiwi
- Groente: avocado, cherry tomaatjes, stuk komkommer, bleekselderij, wortels, paprika
- Hard gekookt ei

## **12.00 uur Lunch:**

- Salade met mogelijke ingrediënten: sla, ei, avocado, ongezouten nootjes, kip, feta, buffelmozzarella, tomaatjes, asperges, artisjokkenharten, komkommer, kip, vis, mais, paprika, eventueel quinoa of bulgur, truffelolie, vinaigrette.
- Omelet, uitsmijter (eventueel met speltbrood)
- Speltbroodjes met gerookte zalm, avocado, rucola
- Speltbroodjes met kip, avocado (komkommer, rucola, sla)
- Speltbroodjes met buffelmozzarella, rucola, tomaat, truffelolie.

## **15.00 uur Tussendoortje:**

- Handje ongezouten nootjes
- Gekookt ei
- Speltcracker (100%)
- Wortels, Bleekselderij, Paprika
- Bewaar iets van de lunch en gebruik dit als tussendoortje

## **19.00 uur Diner:**

- Bulgursalade met kip, rucola, mozzarella, bieslook, ongezouten cashewnootjes
- Quinosalade met kip, courgette, fetta, truffelolie
- Een stuk onbewerkt (bij voorkeur biologisch) vlees, groenten en bulgur/quina/speltcouscous
- Een moot vis, groeten, bulgur/quinoa/speltcouscous
- Boerenomlet met kip, mozzarella, groenten, eventueel sojamelk
- Hamburger: speltbrood, biologische hamburger, sla, tomaat, dressing van olie en vinaigrette

## **20.30 uur Tussendoortje:**

- Handje ongezouten nootjes
- Schijfjes komkommer
- Bleekselderij