

# Detox Dagmenu

jasperalblas



# Detox Dagmenu

De zomer en de vakantie zijn in volle gang! En dat kan ervoor zorgen dat de ene na de andere verleiding voorbij komt.

Dagjes weg of vakanties maken de kans groot dat je vaker van alcoholische versnaperingen en borrelhapjes op het terras geniet, verkoelend ijsjes neemt of een frietje haalt bij de snackbar.

Zo zullen er vast een aantal momenten komen waarop je uit de bocht schiet. En het kan zijn dat je daar flink van baalt.

Weet dat het helemaal oké is en dat af en toe wat eten dat minder gezond is onderdeel is van het leven (en je afslankproces). Maak je er niet te druk om en ga jezelf er zeker niet om afwijzen. Je doet je best en dat is genoeg!

Het kan daarom in de zomer fijn zijn om je lichaam een reset te geven door een dagje te detoxen. Zeker als je vakantie hebt, is het fijn om jezelf en je lichaam regelmatig een dagje rust te geven.

Daarom hebben we dit Detox Dagmenu voor je samengesteld, inclusief wat extra informatie over detoxen zelf. Als je een keer een dagje te veel hebt gegeten, kun je je lichaam weer in balans brengen en het afslanken stimuleren door dit menu te volgen.

Je zou er zelfs voor kunnen kiezen om dit elke week één dag te doen!

In dit Detox Dagmenu vind je:

- Een gezond detoxdrankje
- Een lekker detoxsapje
- Een frisse lunchsalade
- Een groene detoxsmoothie
- Gezonde snacks

Geniet van het dagmenu, de zomervakantie met (hopelijk) veel zonnige dagen.

Hartelijke groet,

Jasper Alblas

# Waarom een dagje detoxen?

Als je voelt dat je je lichaam wilt blijven prikkelen om ook tijdens de vakantie af te vallen, kun je aankomende weken elke week een dagje detoxen. Je doet er goed aan dit te doen als je lekker thuis bent en niet zoveel te doen hebt.

Naast wat minder en gezond eten, kun je jezelf ook op andere manieren wat extra ontspanning gunnen op die dagen. Denk aan buiten wandelen, yin yoga of lekker luieren in de tuin met een boek.

Elke week een dag detoxen zorgt ervoor dat je je, ondanks af en toe wat meer eten, lekker blijft voelen in je zomer- en strandkleding.

En, net zo belangrijk: op deze manier blijf je stappen zetten naar een gezonder lichaam. Want detoxen doe je natuurlijk niet voor niets. Het:

- Geeft je lichaam meer energie
- Laat je huid stralen
- Geeft de stofwisseling een boost
- Verbetert de kwaliteit van je slaap
- Balanceert de hormoonhuishouding
- Stimuleert afvallen

En daar willen wij je natuurlijk heel graag mee helpen! Je zal ervaren dat het fijn is om je lichaam soms een handje te helpen en er goed voor te zorgen.

Hoe regelmatig en langer je een detox doet, je meer van de gezondheidsvoordelen zal ervaren.

# Wat is detoxen eigenlijk?

Detox is een afkorting van 'detoxificatie', oftewel: ontgiftiging. Dit betekent dat je je lichaam de ruimte geeft om zich te ontdoen van afvalstoffen.

Afvalstoffen ontstaan doordat ons lichaam niet alle stoffen die binnenkomen kan gebruiken. Als een voedingsstof niet gebruikt wordt, is het automatisch een afvalstof die het lichaam weer moet verlaten.

Ook dringen gedurende de dag verschillende (lichaamsvreemde) stoffen binnen, door onder andere luchtvervuiling, cosmetica, plastic verpakkingen en conserveringsmiddelen.

Dit gebeurt gewoon zonder dat je het door hebt.

Gelukkig is je lichaam erg goed in staat om het zelf te zuiveren. De lever en nieren regelen dat afvalstoffen worden verwijderd.

Je begrijpt vast wel, dat je je lichaam een plezier doet als je het af en toe een handje helpt. Dat kun je doen door regelmatig een dagje, of een paar dagen te detoxen.

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt detoxen. Het is op een detoxdag vooral belangrijk dat je alleen maar pure, onbewerkte voeding binnenkrijgt en geen dierlijke producten eet. Dat je voornamelijk groenten, fruit en water binnen krijgt en niet veel anders.

Voor het afbreken en opnemen van vitamines, mineralen, vezels en water hoeft je lichaam niet veel moeite te doen. Bovendien zijn groenten en fruit heel zuiver.

We hebben daarom een aantal van onze favoriete detoxrecepten voor je op het Detox Dagmenu gezet. Ze bestaan vooral uit groenten en fruit. Zo komen er gedurende de dag nauwelijks nieuwe afvalstoffen bij en geef je je spijsvertering rust, waardoor je lichaam de kans krijgt om achtergebleven afvalstoffen op te ruimen.

En hoe schoner het lichaam, des te meer energie je hebt en hoe makkelijker en sneller je afvalt.

## Detoxrecepten

Door gedurende deze zomer regelmatig een detoxdag te doen, compenseer je de momenten waarop het qua gezond eten even wat minder gaat. Zo blijf je in balans!

We hebben gekozen voor een mild Detox Dagmenu, zodat het voor iedereen toegankelijk is. Het moet natuurlijk wel leuk blijven :-)

Er zijn een aantal momenten waarop je een sapje, lichte maaltijd of smoothie neemt. Het menu bestaat uit:

- Na het wakker worden: Gember-kurkumadrankje
- Ontbijt: Wortelsap
- Lunch: Broccolisalade met fruitige dressing
- Diner: Groene smoothie
- Snacks: Naar behoefte

Je kunt zelf aanvoelen of je de salade als lunch neemt, of deze omwisselt met het diner. De snacks neem je alleen als je ze nodig hebt en op het moment waarop je de behoefte voelt om iets te eten.

Als je meer behoefte aan een warme maaltijd hebt, kun je in plaats van de salade of groene smoothie ook een soep maken van lekker veel groente.

We vermijden koffie, alcohol, frisdranken en zwarte thee. Drink 1,5 tot 2 liter water op een dag. Dit helpt je lichaam bij het afvoeren van de gifstoffen. Je kunt dit aanvullen met verse kruidenthee zoals verse gemberthee of muntthee.

Het is erg handig als je een goede blender, sapmachine of slowjuicer hebt om de smoothies en sappen mee te bereiden. Ook met een staafmixer zal het prima gaan, maar dit kost wat meer moeite.

Om het sap te kunnen maken, heb je een slowjuicer of sapmachine nodig. Mocht je deze niet hebben, dan kun je het sap met je blender maken en een zeef of kaasdoek gebruiken om de vezels op te vangen.

## Recept 1: Gemberkurkumadrankje

---

### Benodigdheden voor 1 persoon:

- 0,5 liter lauwwarm water
- 3 schijfjes verse gember
- ½ citroen
- ½ tl kurkuma
- ½ tl peper

### Bereidingswijze:

1. Doe het lauwwarme water in een groot glas.
2. Voeg de schijfjes verse gember toe, knijp de citroen uit in het glas en roer de kurkuma en peper erdoor.
3. Laat het drankje 3 minuten trekken en drink rustig op.



## Recept 2: Wortelsap

---

### Benodigdheden voor 1 persoon:

- 3 winterpenen
- ½ citroen
- 1 sinaasappel
- 1 cm verse gember

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een saphmachine of slowjuicer. Voeg eventueel een beetje water toe als het sap te dik is.

### Tip:

- Heb je geen saphmachine of slowjuicer? Je kunt een kant en klare wortelsap kopen bij natuurvoedingswinkels. Doe er een schijfje verse gember in en voeg het sinaasappelsap zelf toe.

# Recept 3: Broccolisalade met fruitige dressing

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 30 g quinoa (ongekookt)
- ½ broccoli
- ½ gele paprika
- 20 g rucola
- 10 frambozen
- 10 aardbeien
- 5 g verse basilicum
- ½ limoen
- Peper en zeezout
- ½ el olijfolie extra-vergine

## Bereidingswijze:

1. Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de paprika in smalle reepjes.
3. Breng een klein laagje water aan de kook in een kookpan, voeg de broccoli toe en stoom met de deksel op de pan in 5 minuten beetgaar.
4. Doe de quinoa, broccoli, paprika en rucola in een diep bord en meng door elkaar.
5. Maak een dressing door de frambozen, aardbeien, basilicum, het sap van de limoen en olijfolie in een hoge kom te doen. Pureer met een staafmixer en voeg eventueel wat (kokos)water om als de dressing te dik is.
6. Giet de dressing over de salade en breng op smaak met peper en zeezout.

## Tips:

- Extra lekker met een handje tuinkers of alfalfa.
- Je gebruikt maar weinig quinoa op deze milde detoxdag, maar als je net een stapje verder wilt gaan kun je de quinoa helemaal weglaten. Voeg dat wat extra groente toe, bijvoorbeeld twee tomaten of vijf asperges.



## Recept 4: Groene smoothie

---

### Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ courgette
- ½ komkommer
- 1 stengel bleekselderij
- ½ venkel
- ½ groene appel
- 1 cm verse gember
- 500 ml (kokos)water

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender en laat draaien tot je een gladde smoothie hebt. Voeg eventueel meer (kokos)water toe als je van een dunnere smoothie houdt. Lepel de smoothie het liefst rustig op, zodat je er langer over doet.



## Snacks

---

- Snack 1: ½ rauwe paprika met 2 theelepels hummus
- Snack 2: 5 tomaatjes en 3 ongebrande ongezouten noten
- Snack 3: Boekweitcrackers met ½ avocado en alfalfa
- Snack 4: Groentesapje
- Snack 5: Glas biologische bouillon

## Ontspan!

Het kan best zijn dat je het lastig vindt om minder te eten en dat is heel normaal. Zie het als mooi moment om het rustig aan te doen.

Plan geen afspraken in vandaag, neem een uitgebreide warme of verkoelende douche, smeer je lekker in met een bodylotion, lees een boek, zet je telefoon uit en ga op tijd je bed in.

Wees lief voor jezelf en 'detox' zo ook je mind een dagje. Laten we beginnen. Veel succes!

jasperalblas