

©Frank Korlas from DiFoLiS

Dagmenu

Dit is een voorbeeld dagmenu. Belangrijk is, dat jij zelf een dagmenu samenstelt wat jij lekker vindt, zolang het maar aan de wet van 3 van DiFoLis voldoet.

Ontbijt:
Havermoutpap van 40gr havermout en 250ml plantaardige melk (Soja - Amandel - Rijstmelk ongezoet) evt met noten of 1/5 banaan in dunne schijfjes gesneden
of
2-3 amandelpannenkoeken gemaakt van 250gr amandelmeel - 1 ei - plantaardige melk (Soja - Amandel - Rijstmelk ongezoet) en 1 eetlepel tarwezemelen

Tussendoor:
Volle Roeryoghurt of volle kwark met stukjes gesneden vers fruit en gezoet met gemalen Cylon kaneel of groene bio Stevia
Water - thee of koffie zonder suiker

Lunch:
4 vezelrijke Knäckerbröd met hartig beleg
Water - thee of koffie zonder suiker

Tussendoor:
Blokje zeer pure chocolade (minimaal 70% chocolade)
Water - thee of koffie zonder suiker

Dinner:
Voor vrouwen: 100 gram gaar gewogen aardappelen of volkoren pasta of zilvervliesrijst of Peulvruchten
Minimaal 200gr groente
circa 100gr vlees - vis of vleesvervanger dat bereid is in vloeibare boter of olie

Voor mannen: 150 gram gaar gewogen aardappelen of volkoren pasta of zilvervliesrijst of Peulvruchten
Minimaal 300gr groente
circa 150gr vlees - vis of vleesvervanger dat bereid is in vloeibare boter of olie

Tussendoor maar VOOR 21:00 uur:
25gr gemengde ongebrande en ongezouten noten
Water - thee of koffie zonder suiker

Algemeen advies:
Het is gewenst om minimaal 1,5 litter vocht per dag te drinken. De voorkeur gaat uit naar water - thee of koffie zonder toevoegingen.
Beperk het gebruik van alle soorten zout (zeezout - keukenzout - aromaat - herbarmare)

©Frank Korlas from DiFoLiS