

# Easy Peasy Detox

Week Guide



Het moment is hier. Het gevoel dat je niet lekker in je vel zit omdat je de laatste weken of maanden wat ongezonder hebt gegeten en de powerfood lifestyle wat hebt losgelaten. Als je je zo voelt dan gaan we er gewoon wat aan doen, toch? Laten we het jaar goed starten door extra goed voor onszelf te zorgen. Dus what to do? Schoon je keuken op en ga eens een week alleen focussen op de powerfoods (link wat is powerfood) oftewel: alleen maar onbewerkt voedsel zonder toevoegingen als kleurstoffen, geurstoffen, conserveermiddelen en zoetstoffen in huis halen. Kan jij je dat voorstellen? Je hele koelkast en keukenkast met alleen maar verse producten? Heaven! Maar voor deze cleanse gaan we nog een stapje verder. Zoals je weet gebruik ik in mijn recepten ook geitenkaas en ahorn siropen enzo. Jep, die halen we er nu ook even uit. Dus... niet al te veel eten en geen gluten, soja, vlees, zuivelproducten, cafeïne, alcohol en toegevoegde suikers. That's it! En even voor de duidelijkheid. Het doel is niet om honger te lijden maar om je lichaam een beetje op te schonen. Gun je lichaam die rust en reiniging. Met dit week menu ben je binnen no time back on track en ga je met een flinke energie boost happy en healthy het nieuwe jaar in. Who's with me? Deel jouw Easy Peasy Cleanse food op social media met de hashtags **#easypeasycleanse** en **#renskroes**. Zo kan ik je af en toe wat mental support toe sturen ;-)

Good luck dear Powerfoodies!

P.S. Let op: de porties verschillen per recept dus hou daar rekening mee met inkopen doen. Alle recepten zijn gelinked naar het recept op de website. Klik op het gerecht en je hebt binnen no time het recept op je beeldscherm. Handig!

Love,  
Rens

## Day #1

**Start**  
Wake up tea

**Ontbijt**  
Sour power smoothie

**Snack**  
1 x Chocosnack

**Lunch**  
Bieten soep

**Diner**  
Pompoen quinoa curry

*klik hier  
voor het recept!*



## Day #2

**Start**  
Golden drink

**Ontbijt**  
Green juice

**Snack**  
1 x Zacht ontbijtkoekje

**Lunch**  
Winter detox salade + 2 x crunchy crackers

**Diner**  
Bieten soep

## Day #3

**Start**  
Wake up tea

**Ontbijt**  
Lemon booster

**Snack**  
1 x Chocosnack

**Lunch**  
Dahl soep

**Diner**  
Summer rolls

**Snack**  
Chai Goodnight Drink

## Day #4

**Start**  
Golden drink

**Ontbijt**  
Love mousse

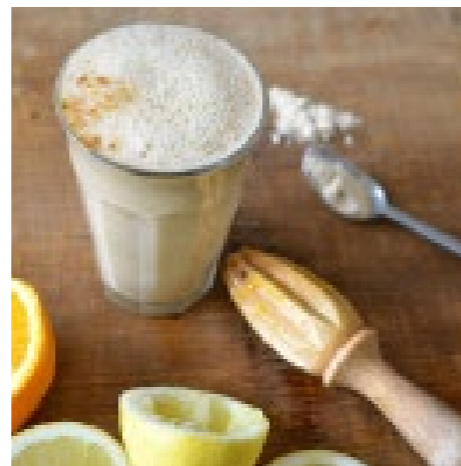
**Lunch**  
Dahl soep

**Snack**  
1 x Rijstwafel met notenboter

**Diner**  
Gevulde portobello's

*Detox tip: Drink de  
hele dag genoeg water!*





# Day #5

**Start**  
Wake up tea

**Ontbijt**  
Green monster

**Lunch**  
Gevulde portobello's

**Snack**  
Groente met huisgemaakte hummus

**Diner**  
Zoete pompoensoep

# Day #6

**Start**  
Golden drink

**Ontbijt**  
Happiness mousse

**Lunch**  
Zoete pompoensoep

**Snack**  
1 x Chocosnack

**Diner**  
Bieten salade

# Day #7

**Start**  
Wake up tea

**Ontbijt**  
3 x Zacht ontbijtkoekje

**Lunch**  
Bieten salade

**Diner**  
Cashew Ramen

**Snack**  
Chai Goodnight Drink