Dagmenu volgens Mediterrane leefstijl

De Mediterrane leefstijl of eetgewoontes, als je googled kom je dit veel tegen op internet met de meest mogelijke diverse varianten. Soms wordt er gezegd dat men in de Mediterrane keuken totaal geen koolhydraten eten, dit is pertinent niet waar. En eerlijk gezegd, eigenlijk verschilt de Mediterrane leefstijl of eetgewoonte niet zo heel veel van de “standaard” eetgewoontes, althans, als je het pakjes-zakjes gedoe niet meetelt. Dus gewoon herkenbaar eten zonder fratsen.

Toch zijn er wel een paar kleine verschillen, nl. we eten iets minder koolhydraten (niet 3x per dag bij iedere maaltijd) en we eten best wel veel groenten.

Om jullie een idee te geven hoe een **dagmenu** volgens de Mediterrane leefstijl er uit ziet, hieronder 2 voorbeelden.

Dagmenu volgens Mediterrane Leefstijl

Dag 1

- Ontbijt: yoghurt met gebakken appeltjes
- Lunch: snelle tomatensoep met volkorenstokbrood
- Diner: bloemkoolrijst met gewokte groenten
- En dan nog 3 tussendoormomentjes over de dag verdeeld, hier kies je 2x voor fruit en 1x voor een handje ongezouten noten.

Dag 2

- Ontbijt: overnight oats
- Lunch: boerenomelet

- Diner: moschari kokkinisto met volkoren rijst en sperziebonen
- 3 tussendoormomentjes over de dag verdeeld: 2x fruit en 1x een stukje chocola.

Niet zo moeilijk toch?, wil je meer weten, stuur me een berichtje.

Groetjes,

Claudia