



Februari Menu

Dag 10 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten.

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen.

Lunch

2 (geroosterde) speltboterhammen met avocado en zout/peper.

Of: linzensoep met kokosmelk (4 personen of voor 4 porties)

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 gesnipperde ui en teentje knoflook ongeveer 1 minuut. Voeg 1 theelepel kerrie en 150 gram gedroogde linzen toe en roer het mengsel ook weer 1 minuut. Voeg 250 ml magere kokosmelk, 1 liter water en 2 groente bouillonblokjes toe. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten garen op laag vuur. Pureer de linzensoep met een staafmixer en breng op smaak met zout/peper. Strooi bij het opdienen verse koriander erover.

Tussendoor

10 amandelen en snoepgroente

Avondeten

Vlees/vis of kip naar keuze en een groene asperge salade

Bak of grill het vlees/kip of de vis.

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie. Was 200 gram groene asperges en snij 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan koud water en breng aan de kook. Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna koud. Dressing: 1 eetlepel yoghurt mayo, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Doe een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten, gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes. Besprenkel met de dressing en maak af met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken en zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

**Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer.
Wel water en thee drinken**



Februari Menu

Dag 11 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt Groene smoothie

Doe 1 grote hand spinazie, 1 banaan, 5 stukjes diepvries mango, 1/2 avocado en enkele muntblaadjes in een blender en voeg als laatste 200 ml warm water toe. Blend gedurende een halve minuut tot smoothie.

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

Roerei (zonder brood) van 2 eieren, zout/peper en 2 fijngesneden tomaten, 1 gesnipperde ui en 10 klein gesneden champignons of maak **een lunch salade** van 2 handen gemengde sla, 2 handen bieten (julienne gesneden), handje walnoten, 1 appel in parten en een handje verkruimelde feta kaas, met de dressing van olijfolie, balsamico (of rijst) azijn en zout/versgemalen peper.

Tussendoor

Handje studentenhaver + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Kabeljauw met romige prei

Snij 1 prei in ringen en spoel dit goed af in een vergiet. Dep 100 gram kabeljauw droog met stuk keukenpapier en kruid deze met versgemalen peper en zout. Verhit 2 koekenpannen met een scheutje olijfolie en roerbak de prei tot het zacht is. Voeg ongeveer 50 ml room toe aan de prei en laat zachtjes een paar minuten garen en inkoken. Voeg verse dille en wat kerriepoeder naar smaak toe. Bak in de andere koekenpan (met beetje roomboter) ondertussen de kabeljauw gaar, draai na 3 minuten om en bak nog 2 minuten. Serveer de romige prei op een bord en leg de kabeljauw erop. Je kunt de maaltijd eventueel aanvullen door er 40 gram zil-
vervliesrijst bij te koken. **Extra:** een stukje pure chocolade van 85%

**Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer.
Wel water en thee drinken.**



Februari Menu

Dag 12 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt Groene smoothie

Doe 1 grote hand spinazie, 1 banaan, 5 stukjes diepvries mango, 1/2 avocado en enkele muntblaadjes in een blender en voeg als laatste 200 ml warm water toe. Blend gedurende een halve minuut tot smoothie.

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

2x een snee roggebrood met plakken zalm en reepjes avocado of:
Een **kleine volkoren wrap** met humus en een handje veldsla met 2 kerstomaatjes

Tussendoor

Havermout koek

Avondeten

Kipfilet met champignons-courgette roomsaus

Maak 20 champignons en een kleine courgette schoon en snij deze in grove stukken. Snij 100 gram kipfilet in repen en kruid deze met peper en zout en bak in een beetje olijfolie bruin/gaar. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok/hapjespan, fruit 1/2 teentje fijngesneden knoflook en een fijngesnipperde ui tot deze glazig is. Bak nu de champignons 3-5 minuten mee en blijf omscheppen/omdraaien. De courgette stukken ongeveer 2 minuten meebakken. Voeg de kipreepjes toe en 1 eetlepel crème fraîche en roer dit erdoor, breng op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

**Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer.
Wel water en thee drinken.**



Februari Menu

Dag 13 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen.

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd of: **Marokkaanse salade**

Maak een salade van 75 gram wortel (julienne gesneden) en 150 gram kikkererwten (uit blik, goed afspoelen), ¼ courgette in plakjes (kaasschaaf), handje verse koriander en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, ½ teentje knoflook, theelepel citroensap, theelepel komijnzaad, snufje cayennepeper en zout.

Je hoeft de salade niet in 1 keer op te eten. Later vanmiddag kun je bijvoorbeeld ook nog een bakje nemen.

Tussendoor

Havermout koek

Avondeten

Bietencouscous met geitenkaas & amandel

Snij 200 gram gekookte rode bieten in blokjes.

Rooster een handje amandelschaafsel in een droge koekenpan totdat ze goudbruin zijn en zet apart. Verhit een pan en voeg de blokjes biet met wat bietenvocht toe.

Roer het geheel totdat de bietjes warm zijn. Voeg 50 gram couscous, 150 milliliter water en wat citroensap toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur uit, doe de deksel op de pan en laat het geheel vijf minuten staan. Voeg het geroosterde amandelschaafsel toe en roer het geheel goed door. Breng op smaak met wat versgemalen peper & zout en eventueel wat peterselie. Strooi er een handje verbrokkelde geitenkaas overheen.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

**Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer.
Wel water en thee drinken.**



Februari Menu

Dag 14 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen.

Lunch

Lunch salade (ook voor lunch mee te nemen in een afsluitbaar bakje): 40 gram gekookte quinoa, 20 gram wortelrasp, een handje pecan noten, 1 hardgekookt ei (in plakjes) en 20 gram jonge bladspinazie. Dressing: 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en zout/peper.

Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en beetje zout en peper

Avondeten

Lasagne ovenschotel van courgette, roerbakgroenten, champignons en tomaten met gehaktsaus (2 personen of ook voor morgen)

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een grote ovenschaal in met wat olijfolie. Rul in een hapjespan of wok 300 gram mager gehakt (in beetje olijfolie, met peper en zout) en voeg als het gehakt gaar is 400 gram Italiaanse roerbakgroenten en een half bakje in plakjes gesneden champignons toe. Bak dit kort mee, voeg dan een blikje tomatenpuree toe en roerbak dit 1 minuut mee. Voeg 1 blik gepelde tomaten toe, maak van de tomaat kleinere stukjes in de pan met een spatel en kruid de saus met verse basilicum, oregano, paprikapoeder, knoflook of andere kruiden naar smaak. Laat de saus zachtjes koken en snij ondertussen 1 tomaat in plakjes en 1 courgette in repen.

Schep een laag saus in de ovenschaal, dan een laagje courgettereppen en herhaal dit tot alle courgettereppen op zijn (eindig altijd met een laagje saus). Leg op de lasagne de plakjes tomaat en een in plakjes gesneden bol mozzarella en zet de ovenschaal 20 minuten in de oven.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Februari Menu

Dag 15

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Lunch

Chinese kippensoep (4 personen of voor meerdere porties):

Maak bouillon in een grote soeppan van 1,25 l water en 1,5 kippenbouillonblokjes.

Breng aan de kook. Maak een stuk gember schoon (ter grootte van een duim en voeg dit stuk, samen met 600 gram Chinese groenten, toe aan de bouillon. Laat de groenten 5 minuten zachtjes koken. Voeg 250 gram kippendijfilet (in stukjes gesneden) toe en laat ze 2 minuten zachtjes meekoken. Voeg 125 gram volkoren noedels toe en laat ook 2 minuten meekoken.

Controleer of de kip gaar is en breng de soep op smaak met een scheutje sojasaus, scheutje ketjap en het sap van een ½ limoen. Haal voor serveren het stuk gember uit de soep. Serveer met verse koriander (naar smaak).

Als je van pittig houdt, kun je fijngesneden rode peper toevoegen (zonder de zaadjes)

Tussendoor

Een haring of een stuk makreel

Avondeten

Wrap van ijsbergsla met kip/bonen/maisvulling (2 personen of ook voor morgenmiddag)

Laat 1 blikje rode kidneybonen (300 gr) uitlekken in een vergiet en was schoon, snij 1 rode paprika in blokjes en 1 rode ui in ringen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok en bak 250 gram gekruide kipfilet stukjes ongeveer (al roerend) 5 minuten. Voeg de ui en paprika toe en laat meebakken voor ongeveer 2 minuten. Voeg de kidneybonen en ook 100 gram mais toe, verwarm 2 minuten en zet het vuur uit. Snij dan een banaan in plakjes en voeg dit ook toe aan het kip/bonen/maismengsel. Leg op de borden 2 bladeren gewassen ijsbergsla en maak een dressing van 4 eetlepels yoghurt, 1 theelepel sambal en 1 theelepel gemberpoeder. Schep het kip/bonen/mais/banaanmengsel op de ijsberg slabladeren of op een Romaine slablad. en druppel de dressing erover. (vouw eventueel de bladeren en zet vast met een satéprikker).

Extra: glas wijn en een handje noten of olijven



Februari Menu

Dag 16

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Zalm sandwich

Meng 50 gram magere kwark met ¼ komkommer (in blokjes gesneden) en 1 theelepel citroensap. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommersmengsel. Leg er zalmplakjes overheen. Garneer met (verse) dille

Tussendoor

Rijstwafel met humus en tomaat

Avondeten

Macaroni met spinaziesaus en biefstuk (of kipstukjes)

Kook 50 gram volkoren macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking. Wrijf de biefstuk (of kipfilet) van ongeveer 100 gram in met knoflook en beetje zout/peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de biefstuk/kip rondom gaar in ongeveer 4 minuten en snij in stukjes. Verhit ondertussen in een pan 1 eetlepel olijfolie en 150 gram verse spinazie. Stoof gaar in ongeveer 2 minuten en giet de spinazie in een zeef en druk het vocht er goed uit. Meng de spinazie en 25 ml kookroom (of crème fraîche) in een schaal/maatbeker en pureer het mengsel met een staafmixer. Giet de spinazieroom terug in de pan en voeg 1 eetlepel (light) kruidenkaas (bijv. Boursin of andere kruidenkaas), de stukjes biefstuk en de pasta toe. Maak de pasta al roerend goed warm en breng op smaak met zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade van 85%