



Februari Menu

Dag 17 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 of crackers met avocado en zout/peper.

Tussendoor

2 handen (te pellen) pistachenoten en snoepgroente

Avondeten

Noedels met broccoli, champignons, cashewnoten en munt

Kook 40 gram volkoren noedels volgens gebruiksaanwijzing gaar. Rooster 8 gehakte cashewnoten in koekenpan al omscheppend goudbruin. Snij 20 champignons fijn en ¼ rode peper in dunne reepjes (verwijder zaadlijsten). Kook 200 gram broccoliroosjes in 4 minuten beetgaar en giet af. Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper ongeveer 3 minuten. Snij 1 eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons en voeg 1 eetlepel sojasaus toe (erdoorheen). Serveer in een diep bord en garneer met de cashewnoten en munt.

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 18 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

Mexicaanse bonensalsa en avocado

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, lepel mais, 1/2 paprika (in stukjes), 1/2 avocado (in stukjes), 1 tomaat en 1/2 lente ui (kleingesneden). Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad.

Tussendoor

2 handen (te pellen) pistachenoten + snoepgroenten

Avondeten

Spaghetti al pomodoro

Snij 4 grote tomaten grof in stukken en doe ze in een kom met 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 5 fijngesneden verse blaadjes basilicum en zout/peper. Roer er 5 eetlepels extra vergine olijfolie door en laat even intrekken. Kook 60 gram volkoren spaghetti volgens de verpakking en roer de saus door de afgegoten spaghetti. Je kunt het geheel eventueel nog extra verwarmen. Garneer met extra olijfolie, een paar olijven, een paar plakjes mozzarella en/of beetje geruld gehakt en versgemalen 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 19 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

3 rijstwafels (of volkoren crackers) met kruidenkaas/hüttenkäse en gerookte zalm/kipfilet en avocado.

Beleg de rijstwafels met een laagje kruidenkaas of hüttenkäse en een paar plakken gerookte zalm of kipfilet en/of met avocado en zout/peper

Tussendoor

2 handen (te pellen) pistachenoten + snoepgroenten

Avondeten

Rode kool stampot

Kook 3 kruimige aardappelen met een beetje zout en stamp fijn. Rul 100 gram gehakt met zout/peper. Voeg 150-200 gram rode kool met het gerulde gebakken gehakt door de aardappelen. Voeg 1 appel in kleine stukjes toe en roer alles goed door elkaar.

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 20 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

Bosvruchten smoothie

Doe in een blender: 150 ml yoghurt, 1 eetlepel havermoutvlokken, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 theelepel honing, 50 gram blauwe bessen en 50 gram frambozen (vers of uit diepvries). Mix totdat het een gladde smoothie is en doe alles in een kom.

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels met hüttenkäse en tomaat + snoepgroente

Avondeten

Kokos kalkoen met bloemkool

Kook 250 gram bloemkool beetgaar, met een beetje zout.

Meng op een groot bord 30 gram kokosrasp met 1 eetlepels kerrie en schenk een losgeklopte ei in een ander groot bord.

Wentel 1 kalkoenfilet eerst door het kokosmengsel en vervolgens door het ei. Haal de filet daarna nogmaals door het kokosmengsel tot het aan alle kanten goed bedekt is.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kalkoenfilet op middelhoog vuur in ongeveer 4 minuten aan een kant goudbruin. Keer de filet vervolgens om en zet het vuur lager. Bak aan deze kant in ongeveer 6 minuten ook goudbruin en gaar. Bestrooi op je bord nog met een beetje extra kokosrasp. Giet de bloemkool af en bestrooi met een beetje kerrie en een beetje Parmezaanse kaas.

Kook er eventueel een beetje zilvervlies rijst bij of bak 4 krieltjes

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 21 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

Zalmsalade: maak een salade van 75 gram rucola sla en stukjes gerookte zalm. Verdeel er een eetlepel kappertjes overheen en besprenkel met beetje olijfolie, citroensap, zout/peper en verse dille.

Of 2 volkoren boterhammen met roomboter en rosbief

Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en beetje zout en peper

Avondeten

Groene pasta

Kook 70 gram volkoren penne volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Snipper 1 ui en snij de uiteindes van 100 gram sperziebonen en snij ze doormidden. Bak 100 gram kipfilet in stukjes, in een beetje olijfolie.

Kook in de pan met water de sperziebonen in 4 minuten beetgaar. Giet af. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui 1 minuut. Voeg nu 100 gram verse spinazie in delen toe tot alles is geslonken. Zet het vuur laag. Voeg de sperziebonen en 2 eetlepels roomkaas (boursin light bijvoorbeeld) aan de spinazie toe en meng goed. Roer vervolgens de stukjes kip en de penne erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Garneer op je bord met een handje (droog gebakken) pijnboompitten.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Februari Menu

Dag 22

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

Wrap met hüttenkäse, avocado, gedroogde tomaat en veldsla

1 volkoren wrap beleggen met: een eetlepel hüttenkäse, ½ avocado (geprakt), handje veldsla en wat reepjes gedroogde tomaat. Op smaak brengen met versgemalen peper en zout.

Tussendoor

Een haring of een stuk makreel

Avondeten

Pita broodje met kip (4 personen)

Maak knoflooksaus van 50 ml magere yoghurt, 50 gram yoghurt mayonaise, 2 teentjes knoflook (of eetlepel knoflook uit een potje) en vers klein gesneden munt en beetje peper. Snij 400 gram kipfilet in kleine reepjes. Kruid de kip met 1 theelepelkomijnpoeder, 2 theelepels kaneelpoeder en 5 druppels tabasco. Bak de kipfilet in een eetlepel olijfolie in 5 minuten bruin en voeg een klein gesneden ui mee voor 3 minuten. Verwarm 4 pita broodjes . Snij de broodjes open en vul met handje veldsla, de kipfilet en eetlepel knoflooksaus.

Extra: een glas wijn en fruit crumble

Leg appel (of peer) stukjes in een licht ingevette ovenschaal en bestrooi royaal met muesli. Laat het fruit gaar worden en je hebt een lekkere krokante fruit crumble



Februari Menu

Dag 23

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Tosti van 2 volkoren boterhammen met dunne plakjes mozzarella, rode pesto, tomaat en blaadjes basilicum

Tussendoor

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

Avondeten

Maaltijd Soep

Rooster 1 rode paprika (in plakjes) en/ of ½ courgette en kook een handvol bimi beetgaar. Kook 40 gram (spelt) tagliatelle. Bak (of gril) in een beetje olijfolie 5 plakjes bacon. Rooster een handje sesamzaad. Kook een ei.

Maak bouillon van 250 ml gekookt water met een halve rundvleesbouillon blokje en schenk dit in een diep bord. Leg de tagliatelle, het ei (in tweeën), de groente en bacon ook in het bord en bestrooi met een beetje verse tijm en de geroosterde sesamzaadjes. Besprenkel alles met een klein beetje olijfolie en zout/ versgemalen peper of met extra bouillon.

Extra: stukje pure chocolade van 85%