



## Februari Menu

### Dag 24 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

##### Tomatensoep

Fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4-ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en 1/2 groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep pureren of niet. Eventueel aan te vullen met 2 volkoren boterhammen.

#### Tussendoor

10 amandelen en snoepgroente

#### Avondeten

##### Kabeljauw met krieltjes en gegrilde aubergine

Bak (of gril) in beetje olijfolie 100 gram kabeljauw en kook of bak 4 krieltjes. Snij 1 aubergine in de lengte in dunne plakken. Verwarm een grillpan op hoog vuur. Gril de aubergineplakken tot ze bruin zijn. Klop 2 eieren los en breng op smaak met zout en peper. Leg de gegrilde aubergineschijven in het eimengsel tot ze volledig bedekt zijn. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de aubergineschijven tot ze gaar en bruin zijn.

**Extra:** een stukje pure chocolade van 85%

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



## Februari Menu

### Dag 25 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

#### Bij opstaan

2 glazen water

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

200 ml yoghurt/kwark met 1 eetlepel lijnzaad, 1 eetlepel ongezoete muesli en 1 kiwi

#### 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

Maak een salade van een bord (grof kleingesneden) Romaine sla, 1 appel (in stukjes), 1 bleekselderij (in stukjes), handje walnoten (gehakt) en handje granaatappelpitten. Besprenkel met een dressing van: 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel appelazijn, snufje zout en peper en 2 eetlepels yoghurt.

#### Tussendoor

10 amandelen + snoepgroenten

#### Avondeten

##### Maaltijdsalade van zoete aardappel, paksoi, quinoa en makreel

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking en een kleine zoete aardappel. Wok kort in klein beetje olijfolie 150 gram paksoi. Maak een salade van de quinoa, paksoi, stukjes zoete aardappel, 1 eetlepel hüttenkäse, 75 gram verse makreel (in stukjes) en beetje dressing van eetlepel olijfolie, balsamicoazijn, zout/peper en een eetlepel 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 26 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

#### Bij opstaan

2 glazen water

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

Smoothie van yoghurt, havermout, spinazie, amandelen, sinaasappel en banaan. Doe in een blender: 200 ml yoghurt, 1 geschilde sinaasappel in stukjes, 1 banaan in stukjes, 100 gram gewassen spinazie, 40 gram havermout en 15 gram amandelen. Mix totdat het een gladde smoothie is.

#### 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

Maak een spinazie salade van 2 handen baby spinazie sla met daar doorheen 2 eetlepels hüttenkäse, een beetje olijfolie en 1 theelepel (of als je het pittig wilt hebben, 1 eetlepel) mierikswortel en met een in plakken gesneden gekookt ei

#### Tussendoor

4 dadels + snoepgroenten

#### Avondeten

##### Chinese roerbakmix met biefstuk/runder reepjes

Bak een biefstuk of 100 gram runder reepjes in beetje olijfolie met zout/peper. Roerbak 150 gram Chinese roerbakmix in beetje olijfolie met 10 gesneden champignons en een halve rode peper (kleingesneden). Meng het vlees met de roerbak en roer er een eetlepel sojasaus of ketjap door (en/of naar smaak sambal en/of met een beetje zilvervliesrijst)

**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 27 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 eetlepels granaatappelpitjes.

#### 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

2x een snee roggebrood (of geroosterde volkoren boterhammen) met plakjes avocado en zalm

#### Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels met hüttenkäse en tomaat + snoepgroente

#### Avondeten

##### Kipfilet met een maaltijdsalade van bieten en sinaasappel

Gril of bak in beetje olijfolie/kokosolie een kipfilet van 100 gram met zout/peper. Maak een salade van 2 kleingesneden (voorgekookt) bietjes en 1 sinaasappel (in partjes) met 2 handen sla (naar keuze) en een eetlepel geitenkaas, 1 bosui (in ringetjes) en een eetlepel pistachenoten.

**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 28 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 eetlepels granaatappelpitjes.

#### 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 roomboter en rosbief of kipfilet en zout/peper

#### Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en beetje zout en peper

#### Avondeten

##### Aardappelsalade met gerookte zalm

Kook 150 gram aardappelen en snij deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2 eetlepels olijfolie en 1 kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper.

Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing. Als de aardappelen iets afgekoeld zijn meng je een kleine eetlepel dille erdoor. Meng 50 gram crème fraîche met een theelepel mierikswortel, zout/peper en klein beetje citroensap. Leg een handje sla op je bord, daaroverheen 100 gram gerookte zalm met de aardappeltjes erop en druppel het crème fraîche mengsel eroverheen (met eventueel extra olijfolie en verse dille)

**Extra:** stukje pure chocolade van 85% of olijven



## Februari Menu

### Dag 29

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 eetlepels granaatappelpitjes.

#### Lunch

Maaltijd soep: **Marokkaanse kikkererwtensoup (Harira)** 4-6 personen  
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit 1 ui (in stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in stukken) al roerend in ongeveer 10 minuten zacht. Voeg 2 theelepels gemalen komijn toe en laat 1 minuut meebakken. Voeg 6 dl groentebouillon toe, 400 gram tomaten (uit blik) en 400 gram kikkererwten (uit blik, afgespoeld) toe. Voeg een eetlepel versgemalen zwarte peper toe en laat 8 minuten zachtjes pruttelen. Voeg 100 gram tuinbonen (vers of uit de diepvries) en sap van een halve citroen toe en laat nog eens 2 minuten koken. Breng op smaak met zout en extra peper, wat citroenschil geraspt en 4 eetlepels gehakte koriander.

#### Tussendoor

Een haring of een stuk makreel

#### Avondeten

##### Groentetortilla

Fruit 1 gesnipperde ui met 1 geperst teentje knoflook in een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie. Voeg 2 gekookte fijngesneden aardappels, een hand taugé, ½ rode paprika en 10 (gesneden) champignons toe en bak ongeveer 4 minuten. Klop 2 eieren los met 1 eetlepel melk en 25 gram geraspte kaas en wat zout/peper. Giet het eimengsel over het aardappelmengsel en bak op middelhoog vuur tot de bovenkant gestold is. Draai de tortilla voorzichtig om en bak de andere kant.

**Extra: een glas wijn en olijven**



## Maart Menu

### Dag 1

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

Vers fruit

#### Lunch

##### **(geroosterde) Volkoren boterham met eiersalade met garnalen**

Snij 2 hardgekookte eieren in blokjes. Voeg 50 gram (Hollandse) garnalen, een 1/2 klein gesnipperde ui, 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 eetlepel gesnipperde bieslook en 1 theelepel kerriepoeder toe en meng door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat ongeveer 10 minuten in de koelkast op smaak komen.

#### Tussendoor

150 ml Griekse yoghurt of kwark met 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### Avondeten

##### **Mihoenroerbakschotel met gehakt**

Bereid 50 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld).

Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 1 wortel (in plakjes) en 200 gram broccoli (in kleine roosjes) toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel wat verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel met een beetje limoensap.

**Extra:** stukje pure chocolade van 85%