



Intermittent Fasting Afslank Programma

Maandag 15 november

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

Omelet met paddenstoelen

Verhit in een klein beetje olijfolie 50 gram paddenstoelen (champignons). Klop intussen 2 eieren, 2 eetlepels zure room en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door elkaar. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat 8 minuten zachtjes doorbakken. Strooi verse peterselie eroverheen en zout/versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels (of 2 volkoren crackers) met avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper
Bakje rauwkost of snoepgroente

Avondeten

Vlees of witvis met een salade van hüttenkäse, doperwten & komkommer

Bak een stukje vlees of vis en maak een salade van een handje rucola sla en een handje waterkers, 100 gram gestoomde/gekookte (beetgaar- uit diepvries) doperwten, een halve komkommer (in dobbelsteentjes), 2 eetlepels hüttenkäse en 1 lente ui (in ringetjes). Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel (appel)azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Intermittent Fasting Afslank Programma

Dinsdag 16 november

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

1 volkoren boterham met handje sla, kipfilet en honingmosterd en 1 (geroosterde) volkoren boterham met forel en mierikswortel of een bakje Griekse yoghurt of kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel lijnzaad, 4 walnoten, stukjes appel en een snufje kaneel.

Tussendoor

2 rijstwafels met plakjes humus

Avondeten

Caesar salade met bacon, gerookte kipfilet en pijnboompitten

Kook 2 eieren. Meng in een kom 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel warm water, zout/peper en 1 teentje (geperste) knoflook. Verhit een beetje olijfolie en bak 50 gram bacon knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en verdeel in stukjes. Snijd 100 gram gerookte kipfilet in stukjes. Leg 2 handen Romaine sla op je bord. Kook in 4 minuten een handje haricot verts beetgaar en voeg toe aan de sla. Verdeel de dressing eroverheen.

Snijd de eieren in de lengte doormidden en voeg toe aan de salade. Verdeel de bacon erover. Bestrooi met een eetlepel pijnboompitten (droog in koekenpan gebakken).

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting