



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Maandag 2 mei

**Voorafgaand aan de IF dag, eet je niet meer (wel drinken) na 20.00 uur. Je gaat vasten van 20.00 uur tot 12.00 uur.**

#### Start van de dag

2 glazen water.

#### In de ochtend

Vasten tot 12.00 uur. Is deze periode te lang, neem dan 1 of 2 stuks fruit tot 12.00 uur om je lichaam aan het vasten te laten wennen.

#### Van 12.00 – 20.00 uur

#### Salade met veldsla of rucola, sperziebonen, lente-ui, olijven en makreel

Kook 2 handen sperziebonen in 12 minuten beetgaar.

Leg op je bord 2 handen rucola sla of veldsla of een mix van beiden, 1 lente-uitje in ringetjes, 10 (doormidden gesneden) zwarte olijven, 100 gram makreel (in stukken) en de sperziebonen.

Maak een dressing van het 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel yoghurt mayonaise. Besprenkel de salade met de dressing en voeg versgemalen peper en (zee-)zout naar smaak toe.

**2 rijstwafels of volkoren crackers** met hüttenkäse en plakjes tomaat met peper & zout.

#### Mihoenroerbakschotel met gehakt

Bereid 60 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 2 stronken broccoli (in kleine roosjes) toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel sojasaus en een scheutje chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Garneer op je bord met verse koriander of verse munt, naar smaak.

**Een stukje pure chocolade** (85%).

**Eet ook niet meer na 20.00 uur**



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Woensdag 4 mei

**Voorafgaand aan de IF dag, eet je niet meer (wel drinken) na 20.00 uur. Je gaat vasten van 20.00 uur tot 12.00 uur.**

#### **Start van de dag**

2 glazen water.

#### **In de ochtend**

Vasten tot 12.00 uur. Is deze periode te lang, neem dan 1 of 2 stuks fruit tot 12.00 uur om je lichaam aan het vasten te laten wennen.

#### **Van 12.00 – 20.00 uur**

**Een uitsmijter** van 2 eieren op 2 volkoren boterhammen met plakjes tomaat en zout/peper en een bakje rauwkost.

**Een kop 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 ½ 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 te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum.

#### **Courgetti met zalm, rucola en een saus van avocado**

Maak courgetti (sliertjes) van een courgette met een spirelli of dunschiller. Je kunt dit ook kant en klaar kopen. Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit 1 teentje (in hele kleine stukjes). Voeg de courgetti toe en bak deze ongeveer 10 minuten op laag vuur. Voeg op het laatst een handje rucola sla toe.

Verhit ondertussen in een andere koekenpan/wok een eetlepel olijf en bak een zalm-moot van ongeveer 100 gram (rosé) gaar, met een beetje zout/peper en verse dille. Maak een dressing van een geprakte avocado, 2 eetlepels Griekse yoghurt, sap van een halve citroen en naar smaak wat peper/zout. Leg een handje rucola op je bord, doe hier de courgetti overheen, voeg de avocadosaus toe en leg de zalm er bovenop.

#### **10 amandelen**

**Eet ook niet meer na 20.00 uur**



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Vrijdag 6 mei

**Voorafgaand aan de IF dag, eet je niet meer (wel drinken) na 20.00 uur. Je gaat vasten van 20.00 uur tot 12.00 uur.**

#### **Start van de dag**

2 glazen water.

#### **In de ochtend**

Vasten tot 12.00 uur. Is deze periode te lang, neem dan 1 of 2 stuks fruit tot 12.00 uur om je lichaam aan het vasten te laten wennen.

#### **Van 12.00 – 20.00 uur**

**Garnalensalade:** meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een ¼ stengel selderij (fijn gesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels hummus of yoghurt-mayonaise, 1 theelepel limoensap, 1 theelepel fijngesneden koriander (of peterselie) en 70 gram garnalen. Leg op je bord een bedje (2 handen) verse spinazie of rucola sla en daarover heen de garnalensalade.

**Een stengel bleekselderij** dippen in hüttenkäse met zout/peper.

#### **Biefstuk (of kipfilet) groene pesto, rucola sla, pijnboompitten en Parmezaanse kaas**

Bak het vlees of de kipfilet in een beetje olijfolie.

Snijd in dunne plakken en bestrooi met zout/versgemalen zwarte peper en maak van pesto (met een theelepel) een kruis op je bord.

Leg hier de repen vlees of kip over. Leg een handje rucola sla erop. Besprenkel met een beetje olijfolie.

Daaroverheen een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel Parmezaanse kaas of edelgistsvlokken.

**Een stukje pure chocolade (85%).**