



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Maandag 9 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**

##### **Zalmp Carpaccio met oosterse dressing**

Leg 100 gram gerookte zalmfilet over 2 handen rucola of sla naar keuze op je bord en verdeel een paar lente ui (ringetjes) over de zalm. Garneer met 2 tomaten (plakjes) en stukjes komkommer. Maak de dressing en besprenkel over de zalm.

De dressing: 1 theelepel sojasaus, 1 theelepel citroensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 eetlepel witte wijnazijn en 1 theelepel zwarte sesamzaadjes.

##### **2 volkoren crackers met aardbeien**

##### **Kipfilet, tartaartje of biefstuk met Koolsla**

Bak in een beetje olijfolie de kipfilet of vlees naar keuze met zout/peper.

Meng in een kom 1 hand gesneden witte kool, 1 hand gesneden rode kool, 1 geraspte wortel, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel rozijnen, een eetlepel verse koriander, een theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 2 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel limoen/citroensap en een theelepel chilivlokken. Meng de dressing door het koolmengsel en bestrooi op je bord met extra koriander en 8 (geroosterde, gehakte) cashewnoten.

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

**Eet ook niet meer na 20.00 uur**



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Woensdag 11 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**

##### **Witlofsalade**

Snijd de onderkant een stronk witlof. Halveer in de lengte en snijd in reepjes. Doe in een schaal. Snijd een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof. Pel een mandarijn en verdeel in partjes. Snijd een appel en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

##### **Een bakje met aardbeien met een eetlepel hüttenkäse en balsamicoazijn**

##### **Kip, zoete aardappel en groene asperges**

Verhit de oven voor op 180 graden.

Marineer 100 gram kippendij met Chinese 5 spices kruiden.

Leg de kippendij op een bakplaat in de oven op 180 graden. Draai de kippendij regelmatig om en bak gaar in ongeveer 20 minuten.

Kook 1 zoete aardappel (in blokjes) beetgaar, giet af en bak in een beetje olijfolie.

Wok (of in een grillpan) 4 groene asperges met een beetje Himalaya zout.

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

**Eet ook niet meer na 20.00 uur**



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Donderdag 12 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 stuks 2 fruit tot 12.00 uur om je lichaam aan het vasten te laten wennen.

#### **Van 12.00 – 20.00 uur**

**2 roggebrood** met plakjes zalm en plakjes avocado

#### **Een kop Champignonsoep**

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 20 (in plakjes) champignon toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 300ml water en voeg ½ groentebouillonblokjes toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er een kleine eetlepels crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout en peper en verse peterselie.

#### **Pasta met gorgonzolasaus, peer en pecannoten**

Kook 60 gram volkoren pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Verwarm in sauspan een half klein bekertje crème fraîche en 75 gram gorgonzola samen, zodat er een saus ontstaat. Schil ondertussen 1 rijpe peer en snijd deze in kleine stukjes. Giet de pasta af, doe terug in de pan en voeg de saus toe. Voeg vervolgens de peer en 2 eetlepels Parmezaanse kaas toe en schep het door elkaar. Verdeel het op je bord met 8 gehakte pecannoten. Voeg naar smaak gemalen zwarte peper toe.

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

**Eet ook niet meer na 20.00 uur**