



3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

Maandag 16 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

Snelle groentesoep:

Fruit in een klein beetje olijfolie een gesnipperde ui en een beetje knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, ½ halve stengel bleekselderij klein gesneden en 500 ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout, verse peterselie en versgemalen zwarte peper. Eet de soep eventueel met een volkoren boterham met light kruidenkaas.

Bleekselderij stengel en wortelen dippen met humus.

Bakje kwark met aardbeien

Spaghetti met champignonsaus

Snipper 1 kleine rode ui en 1 teen knoflook fijn. Veeg 20 champignons of gemengde paddenstoelen schoon en snijd deze in plakjes. Kook 50 gram volkoren spaghetti volgens de beschrijving op de verpakking. Voeg aan het kookwater 1 champignon bouillonblokje toe. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan/wok en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de paddenstoelen toe en laat even bakken toe deze gaar zijn. Roer door dit mengsel 75 ml crème fraîche en 3 eetlepels champignonbouillon (haal uit de pasta pan), tot het een saus wordt. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Giet de pasta af en voeg dit toe aan de champignonsaus. Leg een handje rucola sla op een bord, schep de spaghetti met saus erover en garneer met wat Parmezaanse kaas, versgemalen zwarte peper en verse peterselie.

Een stukje pure chocolade (85%).

Eet niet meer na 20.00 uur



3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

Woensdag 18 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

Mozzarella Salade

Leg 2 handen rucola sla op je bord, daaroverheen een halve bol mozzarella (in stukjes) en 1 vlees tomaat in plakken. Besprenkel met beetje olijfolie en balsamico azijn en zout/versgemalen zwarte peper. Daaroverheen een paar blaadjes verse basilicum.

Schaaltje met **stukjes watermeloen**.

Sesamkip met noedels en Chinese kool

Maak een marinade van 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel olijfolie, 1 teentje knoflook, 1 theelepel chilisaus en een eetlepel sesamzaad.

Snijd een kipfilet in reepjes en marineer. Bereid 70 gram eiernoedels volgens aanwijzing op de verpakking. Bak de kipreepjes gaar en bruin en haal uit de pan.

Doe een gesneden lente uitje, een halve duim (heel) kleingesneden gember en een halve rode peper (fijngesneden) in de pan. Roerbak 2 minuten. Voeg ¼ Chinese kool toe (in repen) en roerbak kort tot de kool beetgaar wordt. Voeg de kipreepjes en noedels toe. Roer door elkaar en laat nog 1 minuut roerbakken. Besprenkel met een klein beetje verse limoensap en garneer (eventueel) met een paar pinda's of cashewnoten en koriander.

Een stukje pure chocolade (85%).

Eet niet meer na 20.00 uur



3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

Donderdag 19 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

Wrap met hüttenkäse, avocado, gedroogde tomaat en veldsla

Beleg 1 volkoren wrap met een eetlepel hüttenkäse, ½ avocado (geprakt), een handje veldsla en wat stukjes gedroogde tomaat. Op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Je kunt ook nog stukjes zalm of kip(filet) toevoegen.

2 volkoren **crackers met** avocado en zout en peper.

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.

Een stukje pure chocolade (85%).