



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Maandag 23 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**

##### **Gevulde tomaat met roerei & gerookte zalm**

Snijd de bovenkant van de twee vleestomaten eraf en hol de tomaat uit, doe deze in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Snijd het vruchtvlees klein, snijd 100 gram gerookte zalm in stukjes en wat kleingesneden bieslook. Klop 2 eieren, voeg 1 eetlepel water toe en zout en peper.

Bak in een pan de eieren tot roerei en voeg het tomatenvruchtvlees en zalm toe. Roerbak daarna de eieren nog 3 tot 4 minuten. Haal de verwarmde tomaten uit de oven en vul deze met het ei-tomaat-zalm mengsel en serveer met wat bieslook.

##### **Schaaltje met (kwark en) aardbeien.**

##### **Chinese kool met rijst, omelet en pittige tomatensaus**

Kook 50 gram meergranen of zilvervliesrijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit een eetlepel olijfolie en bak 4 gesneden tomaten in 3 minuten. Voeg 25 gram gebakken uitjes toe, ½ theelepel chilipoeder, knoflook naar smaak, theelepel limoen-sap, 1 eetlepel gembersiroop, 1 eetlepel sojasaus en 25 ml tomatenketchup toe en kook nog 3 minuten zachtjes. Pureer tot saus en houd warm. Klop 2 eieren los en voeg 25 ml (soja) melk toe en zout/peper. Bak een omelet van eimengsel. Bak in eetlepel olijfolie een kwart Chinese kool (grof gesneden) en 1 rode kleine ui (in ringen), voeg 3 gehalveerde kerstomaatjes toe en bak 3 minuten. Voeg als het vuur uitgedraaid is een ½ eetlepel (geroosterd) sesamzaad toe. Schep de rijst op je bord, leg de groente ernaast, de omelet erbij met de tomatensaus.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur**



## **3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge**

### **Woensdag 25 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**

##### **Avocado – Ei volkoren boterham**

Kook een ei. Rooster 2 volkoren boterhammen. Snipper een ½ rode ui en knip een beetje dille. Prak het vruchtvlees van een avocado met het sap van een halve (kleine) citroen fijn. Voeg een klein beetje chilipeper erbij. Smeer de avocado pasta op de geroosterde boterham en verdeel de plakjes ei eroverheen. Voeg als laatste de ui en dille en zout/peper toe.

2 rijstwafels met humus

##### **Courgette spaghetti met gedroogde tomaten, olijven, rucola, walnoten en geitenkaas**

Rooster 5 gehakte walnoten in een droge koekenpan. Snijd een kleine courgette met een kaasschaaf in dunne plakjes en snijd er spaghetti slierten van. Je kunt ook een spirelli gebruiken of koop kant en klare courgette spaghetti.

Leg deze courgette slierten in een schaal en voeg 4 (kleingesneden) zongedroogde tomaten, 10 zwarte olijven, knoflook/zout en peper naar smaak en een flinke scheut olijfolie toe. Voeg als laatste een handje rucola sla toe en roer alles door elkaar. Leg dit mengsel op een bord en brokkel 40 gram zachte geitenkaas erover en garneer met de walnoten.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur**



## 3 Intermittent Fasting dagen Mei Challenge

### Maandag 30 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**

**Garnalensalade:** meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een ¼ stengel selderij (fijn gesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels humus 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

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

#### **Gebakken krieltjes met een salade met makreel**

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en leg op je bord 2 handen rucola sla. Kook 100 gram sperziebonen of haricot verts beetgaar en meng deze door de sla. Voeg ½ lente-uitje in ringen, 10 zwarte olijven door de sla en 100 gram makreel. Roer in een kom citroensap van een kwart citroen met olijfolie, balsamico azijn en een beetje zout en peper naar smaak tot een dressing.

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