



3 dagen Intermittent Fasting

Intermittent Fasting (8:16); eet in 8 uur en ga 16 uur vasten, waarbij je slaap meetelt.

In de ochtend:

Bulk water drinken (500ml) direct bij opstaan

Ga vasten tot 11.00 of 12.00 uur. Is dit te lang (moet je lichaam hieraan wennen, eet dan 1 of 2 stuks fruit in de ochtend)

Van 12.00 uur tot 20.00 uur:

Eet voldoende groenten (vit/min/vezels), voldoende eiwitten, de gezonde vetten, drink voldoende water en beperk de koolhydraten.

Bijvoorbeeld:

3x Bulk water drinken (500 ml)

Lunch

Champignonsoep

Breng 250 ml water aan de kook, voeg 10 (gesneden in plakjes) champignons toe en laat 5 minuten koken. Schep de champignons uit de pan en pureer ze samen met een scheutje olijfolie en 60 ml crème fraîche. Voeg dit bij het kookvocht en strooi bij opdienen er een beetje geraspte Parmezaanse kaas, een beetje peterselie en peper naar smaak overheen.

Voorbeelden van tussendoortjes: een haring of een stukje makreel of een handje noten of een bakje kwark met stukjes appel of granaatappelpitjes of een rijstwafel met hummus, hüttenkäse of kipfilet of een gekookt of geruld ei of snoepgroente/rauwkost of 2 dadels of een kop verse soep.

Avondeten

Caesarsalade met kalkoen

Gril, rooster of bak 1 teentje knoflook met 100 gram (kleingesneden) kalkoenfilet. Kook een ei. Scheur 75 gram Romana sla in stukken. Meng de sla met 1 kleine ui in ringen gesneden, een 1/2 groene paprika (in stukjes) en 5 cherry tomaatjes (gehalveerd). Snijd 2 ansjovisfilet klein. Verdeel de kalkoen, ansjovis, het gekookte ei (gehalveerd) en 2 eetlepels Parmezaanse kaas over de salade en besprenkel de salade met een klein beetje olijfolie en met de volgende tuinkruiden dressing/vinaigrettemix: 1 bosje verse tuinkruiden (naar keuze, bijvoorbeeld peterselie, dille, kervel, bieslook, basilicum, dragon), 150 ml magere yoghurt, een scheutje citroensap of (balsamico) azijn, 1 sjalotje (fijngesneden) en zout/peper naar smaak.

Extra: bulk water drinken (500 ml) en stukje pure chocolade (85 % cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken (thee/water/kopje koffie)



3 dagen Intermittent Fasting

Intermittent Fasting (8:16); eet in 8 uur en ga 16 uur vasten, waarbij je slaap meetelt.

In de ochtend:

Bulk water drinken (500ml) direct bij opstaan

Ga vasten tot 11.00 of 12.00 uur. Is dit te lang (moet je lichaam hieraan wennen, eet dan 1 of 2 stuks fruit in de ochtend)

Van 12.00 uur tot 20.00 uur:

Eet voldoende groenten (vit/min/vezels), voldoende eiwitten, de gezonde vetten, drink voldoende water en beperk de koolhydraten.

Bijvoorbeeld:

3x Bulk water drinken (500 ml)

Lunch

Een volkoren wrap of pannenkoek met gewokte spinazie en een geklutst ei

Voorbeelden van een gezond tussendoortje: een kop verse soep, bijvoorbeeld een snel te bereiden **groentesoep**: fruit in een klein beetje olijfolie een ui en een beetje knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, een stengel selderij klein gesneden en 500ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Kipfilet met een salade van rode druiven, geitenkaas en walnoten

Bak 100 gram (stukjes) kipfilet met zout/peper in beetje olijfolie.

Maak een salade van 2 handen gemengde sla, een trosje rode druiven, 50 gram harde geitenkaas (in stukjes), een handje walnoten en verse muntblaadjes.

Voeg de stukjes kipfilet bij de salade en besprenkel met een dressing van extra vergine olijfolie, een beetje balsamicoazijn, snufje zout/peper en daaroverheen een beetje honing.

Extra: bulk water drinken (500 ml) en stukje pure chocolade (85 % cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken (thee/water/kopje koffie)



3 dagen Intermittent Fasting

Intermittent Fasting (8:16); eet in 8 uur en ga 16 uur vasten, waarbij je slaap meetelt.

In de ochtend:

Bulk water drinken (500ml) direct bij opstaan

Ga vasten tot 11.00 of 12.00 uur. Is dit te lang (moet je lichaam hieraan wennen, eet dan 1 of 2 stuks fruit in de ochtend)

Van 12.00 uur tot 20.00 uur:

Eet voldoende groenten (vit/min/vezels), voldoende eiwitten, de gezonde vetten, drink voldoende water en beperk de koolhydraten.

Bijvoorbeeld:

3x Bulk water drinken (500 ml)

Lunch

2 volkoren boterhammen besmeren met een beetje groene pesto, een handje (rucola) sla en kipfilet of met aardbeien.

Voorbeelden van tussendoortjes: een haring of een stukje makreel of een handje noten of een bakje kwark met stukjes appel of granaatappelpitjes of een rijstwafel met hummus, hüttenkäse of kipfilet of een gekookt of geruld ei of snoepgroente/rauwkost of 2 dadels of een kop verse soep.

Avondeten

Een stukje vlees, vis of kip (of zonder) met quinoa caprese

Bak het vlees, vis, kip in een beetje olijfolie.

Kook 30-50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur, voeg een eetlepel balsamico azijn toe, roer door en laat het geheel afkoelen. Halveer 10 cherry tomaatjes, snijd 1/2 mozzarella bol (ongeveer 60 gram) in stukjes en snijd naar smaak basilicum fijn. Voeg de cherry tomaatjes, de mozzarella en basilicum toe aan de quinoa en roer door. Voeg een scheutje olijfolie en peper & zout (naar smaak) toe en roer het geheel nogmaals goed door. Strooi een eetlepel (droog) geroosterde pijnboompitten erover heen.

Extra: bulk water drinken (500 ml) en stukje pure chocolade (85 % cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken (thee/water/kopje koffie)