



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

Zalmsalade: maak een salade van 2 handen rucola sla, stukjes gerookte zalm en zelfgemaakte croutons (rooster een volkoren boterham en verdeel in blokjes). Leg een eetlepel kappertjes over de salade en besprenkel met beetje olijfolie, citroensap, zout/peper en verse dille.

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 rauwkost of 2 dadels of een kop verse soep of een **Bieten-smoothie**

Maak de smoothie: 150 gram voorgekookte bieten, 100 gram bleekselderij en 1 appel, snij deze in grove stukken en doe in de blender. Voeg 100 ml kokosmelk, 150 ml water, 2 theelepels kaneelpoeder en (eventueel) 1 eetlepel chiazaadjes toe en mix tot een glad geheel. Giet de smoothie in een glas en garneer met kokosrasp.

Avondeten

Een stukje vlees, vis of kip en Griekse salade met kikkererwten, feta, ui, tomaat, olijven en komkommer

Bak of grill een stukje vlees, vis of kip. Snijd 2 tomaten en ½ komkommer in stukjes en doe deze in een slakom. Voeg hierbij ¼ gesnipperde rode ui, 6 gehalveerde groene olijven, 6 gehalveerde zwarte olijven, 100 gram (afgespoelde, uit blik) voorgekookte kikkererwten en 50 gram Griekse feta in stukjes toe. Voeg 1 eetlepel extra vergine olijfolie toe, een snufje vers gemalen peper en een handje (droog)geroosterde pijnboompitjes.

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 bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel zonnebloem- en pompoenpitten en 3 walnoten met een snufje kaneel.

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

Stukje vlees, vis of kip met zoete aardappelsalade en peultjes

Bak of grill een stukje vlees, vis of kip.

Schil 1 zoete aardappel en snijd in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar. Giet de aardappel af en laat afkoelen. Kook 100 gram peultjes ongeveer 5 minuten en giet af. Snijd ½ teentje knoflook en ½ bosui fijn, 4 cherrytomaatjes doormidden en 50 gram witte kaas (of geitenkaas) in blokjes.

Verdeel 2 handen sla naar keuze op je bord en verdeel hierover de zoete aardappel, de peultjes, knoflook, bosui en kaas. Bestrooi de salades met een eetlepel zonnebloem- en pompoenpitten, besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn en breng op smaak met een beetje zout en peper.

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

Oosterse soep voor 4 personen of ook voor de lunch van morgen: Verwarm 2 eetlepels olijfolie in soeppan en bak hierin 1 gesneden ui en 1 rode paprika in stukjes. Voeg 750 gram ongepelde garnalen, 1 theelepel knoflook (of 2 teentjes fijngehakt), 3/4 rood chilipeperkje (fijngesneden), half bosje koriander (fijngehakt) en 1 blik tomatenblokjes (400 gram) toe en laat 3-5 minuten garen tot garnalen ondoorzichtig zijn. Schenk 1 blikje kokosmelk van 400 ml in de pan en 1 eetlepel chilisaus. Breng tegen de kook aan en laat 3-5 minuten laag opstaan. Neem pan van het vuur en roer het sap van 1 limoen erdoor, voeg (Keltisch) zout/peper naar smaak toe en garneer met wat extra koriander.

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 rauwkost of 2 dadels of een kop verse soep of een volkoren boterham met aardbeien.

Avondeten

Stukje vlees, vis of kip met koolsalade

Bak of grill een stukje vlees, vis of kip.

Meng 150 gram savooi- of witte kool met 1 geraspte wortel, 1 appel (in stukjes), 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1-2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 2 eetlepels dijnmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met een handje pecan noten of walnoten.

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)