



## 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**

**Wrap met gerookte of gebakken kip en mango**

Meng 1 eetlepel volle Griekse yoghurt met ½ eetlepel limoensap en bestrijk een (volkoren) wrap/tortilla hiermee. Beleg met 5 plakjes/stukjes gerookte/gebakken kip, ½ avocado (in reepjes) eventueel met ¼ mango (in stukjes) en een handje veldsla.

**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**

**Pastasalade met spinazie, rucola, kappertjes, zongedroogde tomaat en Parmezaanse kaas**

Kook 50 gram volkoren penne/pasta, met een beetje zout, volgens de beschrijving beetgaar en spoel koud af. Doe in een kom 2 handen (baby) spinazie, 2 handen rucola sla, 1 eetlepel fijngesneden kappertjes, 4 fijngesneden gedroogde tomaatjes, 2 eetlepels olijfolie (extra vergine) en de afgekoelde pasta.

Serveer de pastasalade op een bord en garneer met een handje Parmezaanse kaas vlokken, versgemalen zwarte peper en basilicum blaadjes.

**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**

**Toast met champignons en ui**

Snijd 1 kleine ui en 10 champignons in ringen/plakjes en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie. Rooster 1 volkoren boterham (of neem 2 volkoren crackers) en beleg deze met de champignons en ui.

**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**

**Zomer Salade met makreel en biet**

Snijd 2 rode (gekookte) bietjes in plakjes en leg op je bord. Daaroverheen 80 gram gerookte makreel, een handje (gekookte) mungbonen, 1 ui in ringen (licht aangebakken) en een handje peterselie. Besprenkel met een eetlepel olijfolie, 1 theelepel citroensap en zout/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**

#### **Garnalen & Avocado salade**

Was 150 gram waterkers (en verwijder de grootste takjes), doe in een kom en voeg ½ avocado in plakjes, 1 eetlepel fijngehakte bieslook en 100 gram grote gekookte (knoflook) of Hollandse garnalen toe en schep door elkaar. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, sap van een halve citroen en 2 eetlepels yoghurt mayonaise en zout/peper. Voeg de dressing door de salade.

**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**

#### **Biefstuk/tartaar/bal gehakt/ stukje vis of kip met een salade van spinazie, avocado en linzen**

Bak (of grill) een stukje vlees/kip of vis in beetje olijfolie. Maak een salade van ½ avocado (in stukjes), 50 gram linzen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt) en 2 handen verse spinazie, 1 eetlepel sesamolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje chilipoeder en zout/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)**