

RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 1

fase 1
5 dagen
Tune-In

fase 2
3-5 dagen
Reset

fase 3
5 dagen
Transformatie

In dit menu maken we gebruik van dierlijke producten.
Het andere menu is volledig plantaardig.
Je bent natuurlijk vrij om recepten uit beide menu's te gebruiken.



www.thatsyouenergy.nl



*"Verander je
overtuigingen en je
verandert je leven."*



Keep it simple

Dit menu is heel gemakkelijk te volgen en voel je vrij om af te wijken waar dat voor jou goed voelt.

Pagina 3

Het menu voor 5 dagen.

Pagina 4

Supplementen en do's en dont's voor je eigen creativiteit.



Pagina 5

De recepten op alfabetische volgorde.
De recepten zijn geschreven voor 1 persoon, maar iedereen is natuurlijk uniek, dus pas aan waar nodig voor jou.

Verder vind je alle informatie op het platform en in de video's.

Heb je vragen? Let me know.

Het menu

En dat kan natuurlijk ook 4 dagen dagen je ontbijt zijn. Keep it simple.

Je kunt ook iedere avond eiwitten en groenten eten. De laatste twee dagen zijn vegetarisch.

Dag 1	Chia kokos (6)	Scrambled egg (11)	Kip met courgette (8)
Dag 2	Mega makkelijke maaltijd (9)	Fritatta (7)	Gebakken zalm (8)
Dag 3	Proteïne Bowl (10)	Avocado & zuurkool (5)	Biefstuk met groenten (5)
Dag 4	Scrambled egg (11)	Chocomousse (6)	Courgette lasagna (7)
Dag 5	Kwark (9)	Omelet met groenten (10)	Simpele tomaten salsa (11)

10:00-12:00 ETEN AAN

18:00-20:00 ETEN UIT

INTERMITTEREND VASTEN

Dagelijks

WATER

Ongeveer 2L



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



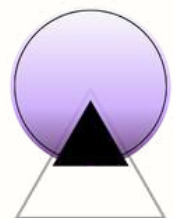
Je kunt je dag ook beginnen met een glas appelazijn en citroen.

(6) = Bladzijde 6



"Ik ben het waard".

Omdat niet voor iedereen standaard te zeggen is wat te gebruiken geef ik hier graag **gratis advies** over. Heb je hier behoefte aan, laat het mij weten en dan neem ik contact met je op.



Supplementen

Producten

Je mag natuurlijk altijd zelf creatief zijn!



Groenten, kiemen, knollen etc.

Fruit, avocado, kokos

Gember, knoflook, ui

Noten, zaden, pitten

Peulvruchten

Gefermenteerde groenten

Water, kruidenthee

Dierlijke producten (**biologisch, gras gevoerd, wilde vis**)

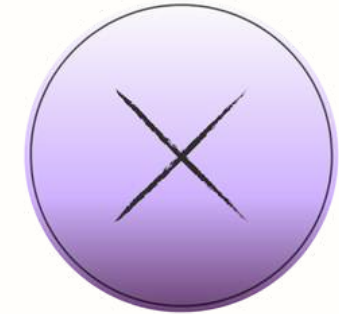
Rauwe kefir, melk en kwark

Biologische eieren

Supplementen 100% natuurlijk

Keltisch zout

Appelazijn



Gluten

Geraffineerde suikers

Witmeel

Geraffineerd zout

E-nummers

Bewerkte voeding

Dierlijke producten (industrie)

Cafeïne

Theïne

Omega 6 olie

Intoleranties & allergieën

Producten voor specifieke klachten



Avocado & zuurkool

Maak zuurkool 2 weken van te voren of koop je zuurkool (echt gefermenteerd) en zet het klaar voor over 2 weken.

Perfecte combinatie

Avocado in stukjes
Flinke el zuurkool
Snuf Keltisch zout
Zacht gekookt ei

Haal twee goede bladeren van de kool en laat die heel. Snij de kool in kleine reepjes en doe in een grote kom. Voeg een flinke schep zout toe en begin te kneden. Kneed de kool 10 min of tot er veel vocht uit is gekomen. Druk de kool nu in de weckpot en zorg dat alles onder het vocht staat. Druk nu het koolblad wat nog heel is bovenop de kool, zodat het alles onder water houdt. Sluit de weckpot en zet op kamertemperatuur weg. Met 2-3 weken is de zuurkool klaar. De eerste paar dagen kan je de pot even kort open en dicht doen om de lucht te laten ontsnappen.

*Gebruik ongeveer 2-3% zout van het totale gewicht aan groenten **

INGREDIENTEN

Zuurkool
1 witte kool of spitskool
Flinke schep Keltisch of Himalaya zout *

Weckpot (goed schoon)



Biefstuk met groenten

Kies groenten die bij jou en het seizoen passen. Stoom, snij of bak de groenten en breng op smaak met Keltisch zout en peper. Bereidt de biefstuk in roomboter of ghee. Bak aan beide zijde kort.

INGREDIENTEN

100 gr biefstuk van grasgevoerde biologische dieren
Groenten naar keuze: broccoli, bloemkool, courgette, zuurkool, tomaat etc.
Keltisch zout
Zwarte peper
Roomboter of ghee



Chia kokos

Varieer naar smaak

Verwarm de oven tot 180 graden. Meng de kokosmelk, chiazaad en cacaopoeder in een beker. Verdeel over 2 kommetjes en zet minimaal 30 minuten in de koelkast, maar een nacht kan ook.

Doe de kokosvlokken ondertussen in een ovenschaal en in de oven totdat ze lichtbruin zijn. Garneer de pudding met bosbessen, pecannoten en kokos.

INGREDIENTEN

150 ml kokosmelk, rauwe melk of kefir

2 el chiazaad

1,5 el cacaopoeder

2 el kokosvlokken

20 bosbessen (of ander KETO fruit)

Pecannoten

Maak direct meer kokosvlokken, zodat je een voorraad hebt.



Chocomousse

Vetten en cacao

Halveer de avocado's, haal de pit en het vruchtvlees eruit. Doe alle ingrediënten behalve de blauwe bessen en de cacaonibs in een snijmachine en pureer tot een gladde massa. Verdeel over 2 kommen en maak af met blauwe bessen en cacaonibs. Voeg eventueel een tl MCT olie toe voor extra vetten.

INGREDIENTEN

1 rijpe avocado

1 el cacaopoeder

100 ml kokosmelk, , rauwe melk of kefir

Snufje kaneel

10 blauwe bessen (of ander KETO fruit)

Cacaonibs

Optie: tl mct olie



Courgette lasagna

Verwarm de oven tot 175 graden. Snij de tomaten in parten en verwijder het sap en de zaden. Doe dit in de keukenmachine samen met de zongedroogde tomaatjes, feta, een scheut olijfolie en flink wat peper. Snij de courgette in dunne plakken. Giet wat olijfolie in een ovenschaal en leg hier plakken courgette op. Nu een laag fetapasta, courgette en weer fetapasta. Eindig met de fetapasta. Zet de schaal voor 20 min in de oven. Hak de basilicum fijn en strooi dit er de laatste 5 min over.

INGREDIENTEN

1 courgette (aubergine in dunne plakken kan ook)
100 gr feta (parmezaan of harde kazen kan ook)
2 verse tomaten
50 gr zongedroogde tomaatjes
Basilicum
Olijfolie
Zwarte peper



Fritatta

Spinazie en champignons

Verwarm de oven tot 180 graden. Snij de champignons in plakjes en bak ze in olie. Voeg de bladgroenten toe als de champignons gaar zijn. Hak de knoflook fijn. Kluts de eieren en meng met de zure room, gemalen Parmezaan, en knoflook. Bekleed een bakvorm met bakpapier en leg de groenten erin. Verdeel de groenten en giet het eimengsel erover. Zet voor 30 min in de oven. Je kunt het warm of koud serveren, dus ook ideaal om mee te nemen.

INGREDIENTEN

150 gr champignons
Kokosolie of ghee
200 gr bladgroenten
2 knoflooktenen
4 eieren
Scheut room
40 gr Parmezaan



Eet je onvoldoende vette vis? Kijk dan of het handig is om aan te vullen met een omega 3 supplement.



Gebakken zalm

met heerlijk gekruide kokosmelk

Bak de zalmfilets aan in olie op laag vuur. Haal ze uit de pan en zet ze even aan de kant. Halveer de ui en snij ze in plakjes. Stoof ze zachtjes in olie op laag vuur. Snij de knoflook fijn en voeg toe. Snij de zongedroogde tomaatjes klein. Voeg nu de tomaatjes, kokosmelk, limoenblaadjes, peper, zout en limoensap toe aan de ui. Snij de spinazie of andere bladgroenten fijn en voeg toe. Leg de zalm nog heel even in de pan en serveer alles samen in een diep bord.

IINGREDIENTEN

1 zalmfilet
Kokosolie of ghee
150 ml kokosmelk
1/2 rode ui
100 gr spinazie
4 zongedroogde tomaatjes
1 teen knoflook
4 gedroogde limoenblaadjes (of kruiden)
Sap van ½ citroen

Liever groenten i.p.v. zalm | Stoom de groenten kort en voeg ze als laatste nog een paar minuten bij de saus. Kies groenten als broccoli, bloemkool, kool of spruitjes.



Kip met courgette

Kwark en rode curry

Verwarm de oven tot 180 graden. Bak de kippenbouten enkele minuten in wat olie tot ze goudbruin zijn. Snij ondertussen de courgette in reepjes en doe deze bij de kip. Meng de currypasta met de kwark en giet dit in een ovenschaal. Schep de kip en de courgette hierbij en schep het wat om. Zet voor 25 minuten in de oven.

INGREDIENTEN

150 gr kippenbouten met vel
Kokosolie of ghee
200 gr courgette
1 el rode currypasta
75 gr kwark

Liever geen curry pasta? Gebruik dan curry kruiden of kruiden die voor jou de juiste smaak geven.



Kwark

Kies de ingrediënten die je passen en waar je trek in hebt en maak zo een mooie kom met kwark.

INGREDIENTEN

Kwark

1 tl MCT olie

Fruit | Aardbei, Bessen, cranberries, frambozen, kokosnoot

Noten | Amandelen, paranoten, pecannoten, walnoten

Zaden | Chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, pijnboompitten, pompoenpitten



Mega makkelijke maaltijd

Een maaltijd hoeft niet moeilijk te zijn. Kies een variatie aan producten die je lekker vindt en die voor jou bij elkaar passen. Leg het op je bord of neem het mee in een bakje. Geniet ervan en moeilijker hoeft het niet.

INGREDIENTEN

Kiemen

Tomaat, komkommer

Bessen of bramen

Avocado, olijven

Keltisch zout

Gefermenteerde groenten als augurken of een beetje zuurkool

Stukje vlees of vis

Rauw vlees, ei

Kaas, geiten-, schapenkaas

Beetje kwark

Noten

Zaden

Eiwitshake **

Bottenbouillon (menu fase 3)

Keto Bom (menu fase 3)

Stukje pure chocolade

Restjes van de dag ervoor

** 30 gr eiwitpoeder, scheut slagroom, 200 ml water, 150 gr roodfruit, 1 tl mct olie, snuf Keltisch zout





Omelet met groenten

Kluts de eieren los en meng met een scheutje room, peper en zout. Kies een variatie aan groenten en kruiden, snij fijn en bak in een beetje kokosolie. Als de groenten bijna gaar zijn giet je het eimengsel erover. Bak aan beide zijde mooi droog.

INGREDIËNTEN

4 eieren
Scheutje room
1 tl kokosolie
Peper en zout

Groenten Prei, champignons, bosui, spinazie, courgette

Kruiden Bieslook, peterselie, basilicum



Proteïne Bowl

Weet waar je eieren vandaan komen! Je kunt de eieren ook vervangen door kefir.

Doe alle ingrediënten behalve de garnering en het chiazaad in een blender. Meng het chiazaad erdoor en schenk in een kom. Garneer met een topping naar keuze.

INGREDIENTEN

2 biologische eieren
1/2 avocado
1 banaan
Flinke hand blauwe bessen (of ander rood fruit)
1 tl mct olie
1 tl honing
1 tl chiazaad
Garnering optioneel: munt, blauwe bessen, stukjes banaan.



Scrambled egg

Snij de tomaat en champignons in stukjes. Doe een beetje olie in de pan en bak de champignons. Voeg nu de overige ingrediënten toe en blijf roeren. Bak tot alles voor jou voldoende gaar is. Serveer zo of met een avocado, Keltisch zout en wat nootjes.

INGREDIENTEN

2 tomaten
3 eieren
1 hand champignons
Kokosolie of ghee
Zwarte peper
Himalaya of Keltisch zout
Optie: Avocado en noten



Simpele tomaten salsa

Eventueel met een beetje zuurkool

Snij de rode ui heel fijn en de tomaat in partjes. Meng de tomaat in een kom met de ui, olijfolie, appelazijn of citroensap, peper en zout. Verdeel dit over 2 bordjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in plakjes. Leg ze bovenop de tomaat. Besprenkel eventueel nog met een beetje zout en olijfolie.

INGREDIENTEN

2 grote tomaten
1 rijpe avocado
1/2 rode ui
Flinke scheut olijfolie
1 el appelazijn of citroensap
Himalaya of Keltisch zout
Zwarte peper

Liever geen rode ui? Vervang dit door blaadjes rucola of stukjes olijf. Of bak de uitjes kort zodat ze beter te verteren zijn.





NEEM OF HOUDT DE TOUWTJES IN HANDEN



*"Niet de arts, maar het
lichaam geneest ziekte."*

Hippocrates