

RESET & DETOX YOUR BODY

## MENU | FASE 3

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.

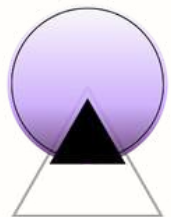


[www.thatsyourenergy.nl](http://www.thatsyourenergy.nl)

*"Dat wat je eet maakt je  
zieker of beter"*







---

# Keep it simple

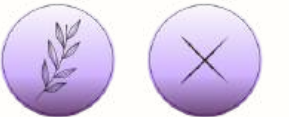
Dit menu is heel gemakkelijk te volgen en voel je vrij om af te wijken waar dat voor jou goed voelt.

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

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

Dag 12	Vast breken (7)		Broccoli gembersoep (5)
Dag 13	Omelet met groenten (menu fase 1)	Broccoli gembersoep (5)	Zuurkool en eiwitten (8)
Dag 14	Kwark (menu fase 1)	Keto bom (6)	Vlees, ei en tomaat (8)
Dag 15	Kwark (menu fase 1)	Omelet met groenten (menu fase 1)	Kip met groenten (6)
Dag 16	Mega makkelijke maaltijd (menu fase 1)	Botten Bouillon (5)	Gebakken zalm (menu fase 1)

10:00-12:00 ETEN AAN

18:00-20:00 ETEN UIT

## INTERMITTEREND VASTEN

*EXTRA: Niet KETO wel lekker: Dadel met roomboter (6)*

## 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**)

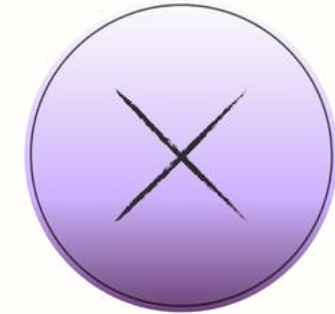
Rauwe kefir, melk en kwark

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





## Botten bouillon

Doe de botten in een grote pan. Schenk hier water bij tot ze onder staan en voeg appelazijn toe. Laat het een uurtje staan. Het azijn helpt om de mineralen uit de botten te trekken. Voeg nu de uien, wortel en bleekselderij toe. Schenk er water bij tot alles weer onder staat. Breng het nu samen aan de kook. Schep het schuim eraf en voeg nu de kruiden toe. Zet het vuur zo laag mogelijk en laat de soep 12 uur trekken (dit kan zelfs tot 72 uur en kip kan met 6-8 uur klaar zijn). Schep de grote stukken uit de pan en zeef de bouillon. Laat het afkoelen. Je ziet dat de bouillon zo dik kan worden als pudding. Je kan het in de koelkast en diepvries bewaren.

**Het is direct voor meerdere keren. Vries in kleine porties in.**

### INGREDIENTEN

1,5-2kg runderbotten  
2 wortels (en eventueel nog andere groenten)  
2 uien  
1 prei  
2 stengels bleekselderij  
3 laurierblaadjes  
1 tl peperkorrels  
Keltisch zout  
6 tenen knoflook  
Paar takjes peterselie en tijm  
2 el appelazijn  
Water



## Broccoli-gembersoep



Snij de ui, gember en knoflook fijn. Snij de broccoli in grove stukken. Smelt een beetje kokosolie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en gember. Voeg water toe samen met de broccoli, peper en zout. Kook tot de broccoli gaar is en pureer de soep. Snij de koriander fijn. Serveer de soep in een kom en garneer met koriander.

### INGREDIENTEN

1 grote ui  
3 tenen knoflook  
5 cm verse gember  
500 ml water (of meer)  
Kokosolie  
500 gr broccoli (steel en roosjes)  
Peper en Himalaya zout  
Koriander

20 gr zonnebloempitten  
20 gr pompoenpitten

Eventueel licht roosteren







## Keto bom

Verwarm de chocolade samen met de slagroom au bain-marie. Roer de overige ingrediënten hier doorheen. Giet het in een vorm met bakpapier erin en laat opstijven in de koelkast. Snij het in stukken en bewaar in de koelkast of diepvries.

### INGREDIENTEN

100 gr chocolade >85%

150 ml slagroom

150 gr amandelmeel (of andere noten)

Klontje roomboter

Scheutje MCT olie

## Dadel met roomboter

Niet KETO, maar wel lekker. Snij een dadel open en vul hem met roomboter, tahin, amandelpasta of pindakaas.



## Kip met groenten

Verwarm de oven op 200 graden en doe de kip in een ovenschaal. Wrijf de kip in met ghee of kokosolie. Knip wat koriander fijn en verdeel dit over de kip. Besprenkel met Keltisch zout en zet voor 40 min in de oven of tot de kip gaar is. Stoom ondertussen de bloemkool gaar. Serveer samen.

### INGREDIENTEN

150 gr kip

Ghee of kokosolie

1/2 bloemkool

Paar takjes koriander





# Vast breken

Breek je vast in verschillende fases. Wacht een uur tussen iedere stap.

Begin met het ondersteunen van je darmen. Met vasten heb je je darmen schoon gemaakt en hersteld. Nu is het tijd om je darmflora te optimaliseren.

## **Stap 1: Botten bouillon (recept blz 5) & probiotica (supplement)**

Bottenbouillon is perfect om je vast mee te breken. Heel goed voor je darmen en het zit vol met collageen. Ik kies altijd voor een probiotica supplement, omdat ik dan zeker weet dat ik mijn darmflora optimaliseer. Vervolgens gebruik ik het een maand.

## **Stap 2: Gestoomde groenten**

Je kunt nu meer vezels gebruiken. Dit is voeding voor je microbiom en het ondersteunt je stoelgang. Raak je opgeblazen van groenten, dan heb je meer herstel van de darmen nodig.

Kies groenten die je lekker vindt en stoom deze. Breng op smaak met peper en zout.

## **Stap 3: Dierlijke eiwitten**

Nu kan je wat meer eiwitten toevoegen. Kies één van de recepten die je lekker vindt met dierlijke eiwitten.







## Vlees, ei & tomaat

Eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je hebt niet altijd hele lange recepten nodig. In tegendeel, het kan heel eenvoudig. Bestel of koop een voorraad kwalitatief goed vlees (of vis) en zorg dat je diepvries gevuld is. Zorg dat je voldoende eieren in huis hebt en kies hierbij de groenten die je lekker vindt en in het seizoen is.

Maak het vlees klaar, bak de eieren of kook ze als je dat lekkerder vindt. Snij de tomaatjes en meng ze eventueel met wat olijfolie en keltisch zout. Liever andere groenten? Ook dat kan natuurlijk. Bak bijvoorbeeld wat courgette of stoom een broccoli.

### INGREDIENTEN

100 gram biologisch, gras gevoerd vlees

3 biologische eieren

10 biologische tomaatjes (of andere groenten naar keuze)

Optie: olijfolie en keltisch zout



## Zuurkool & vlees

Bereidt het vlees zoals staat vermeld op de verpakking of zoals jij dat lekker vindt. Maak je maaltijd compleet met een flinke lepel zuurkool.

Optie: je kunt dit gerecht natuurlijk uitbreiden met gebakken ei of extra groenten.

### INGREDIENTEN

100 gr biologische vlees (worst, biefstuk, kip etc.)

Zuurkool (recept fase 1)







NEEM OF HOUDT DE TOUWTJES IN HANDEN



---

*"Less is the new more"*