

RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 2

fase 1
5 dagen
Tune-in

fase 2
3-5 dagen
Reset

fase 3
5 dagen
Transformatie

- Watervasten
- Juicevasten
- Fasting Mimicking.



www.thatseyourenergy.nl

Lev Tolstoj

*"Stoppen met eten en drinken
is meer dan een genoeg.
Het is een heerlijkheid voor
de ziel"*





Keep it simple

Het menu en de richtlijnen voor de vastenfase.

Pagina 3

Watervasten

Pagina 5

Juicevasten

Je kunt hiervoor het menu en de recepten gebruiken of laat je creativiteit de vrije loop.

Pagina 6

De recepten voor het juicevasten.

Pagina 10

Fasting Mimicking

Je kunt hiervoor het menu en de recepten gebruiken of laat je creativiteit de vrije loop.

Pagina 13

De recepten voor Fasting Mimicking

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



Het menu | Watervasten

Dag 6 tot en met 10

AANVULLEN MET SUPPLEMENTEN

"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.



WATER

Liefst gefilterd water.
Nooit te veel, want je nieren moet het water wel kunnen filteren.



Gemiddeld 2,2 liter



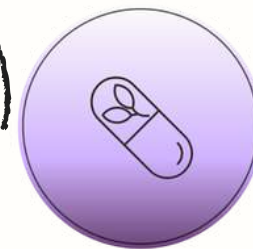
Gemiddeld 3 liter



ZOUT

Keltisch zeezout
Himalaya zout

Op 1,5-2 liter water voeg je 3-4 gram zout toe.



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



VOLDOENDE MENTALE EN FYSIEKE RUST

Supplementen



WATERVASTEN

"Als je eet tot je ziek bent, mag je vasten tot je weer beter bent."

ENERGIE, GELD EN TIJD OVER

WATERVASTEN is de meest diepe en puurste vorm van vasten. Een periode waarin je alleen water tot je neemt. Doordat je verder niks binnen krijgt aan voedsel krijgen je systemen de meeste rust. Spijsvertering kost veel energie en daarom blijft er veel energie over, je hebt tenslotte niks te verteren aan voedsel.

Dan te denken aan boodschappen. Voor jou geen boodschappenlijstje de komende dagen. Dat zijn goedkope dagen.

Je hoeft geen maaltijden te bereiden en daardoor komt er een hoop tijd vrij. Gebruik deze tijd slim. Besteedt aandacht aan zelfliefde. Je geeft jezelf een cadeautje deze periode en de tijd die je krijgt is van jou. Jij mag een laagje dieper gaan, naar jezelf kijken, leren, groeien en overal positieve energie opdoen. Want energie is overal.



Het menu | juicevasten

Dag 6	Morning Glory (8)	Bieten lunch (6)	Detox vibe (7)
Dag 7	Goodmorning (7)	Broccoli gigant (6)	Tomatensap (9)
Dag 8	Sweet morning (9)	Pittige peen (9)	Greenmachine (8)
Dag 9	Morning Glory (8)	Gingers calling (7)	Detox vibe (7)
Dag 10	Citrusmaster (6)	Lemon grass (8)	Green machine (8)

Drink 1200 tot 2000 ml sap per dag.

Alle groenten hebben een ander formaat, vochtigheid en iedere slowjuicer werkt anders, dus hoeveelheden kunnen verschillen. Gemiddeld 600-1000 ml per recept.

Dagelijks

WATER

1 tot 2 L



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



ZOUT

Keltisch zeezout
Himalaya zout



(6) = Bladzijde 6





Bieten lunch

Snij de komkommer en bieten in stukken. Doe alle ingrediënten in de slowjuicer. Drink rustig en geniet van je sap.

INGREDIENTEN

½ komkommer
6 rauwe bieten
3 handen blauwe bessen
100 gr boerenkool
2 handen spinazie



Broccoli gigant

Snij de appel, broccoli en komkommer in stukken. Je kunt de gehele broccoli gebruiken. Schil de citroen, want de schil gebruiken we niet. De hoeveelheid munt mag je naar smaak aanpassen. Doe de munt niet als laatste in de slowjuicer, want dan blijft er veel tussen de messen zitten. Maak je sap met liefde en dankbaarheid klaar.

INGREDIENTEN

1 rode appel
1 hele broccoli
½ komkommer
½ citroen
Munt



Citrus master

Snij de wortels, selderij, sla en witte kool in stukken. Schil de sinaasappel en limoen, de schil gebruiken we niet. De gember mag je schillen, hoeft niet. Doe alles samen in de slowjuicer en herhaal in je zelf "ik voed mijn lichaam en ben lief voor mijzelf, dat ben ik waard." Geniet van jouw juice moment.

INGREDIENTEN

2 cm gember
6 wortels
2 sinaasappels
1 limoen
2 selderijstengels
¼ kropsla
¼ krop witte kool



Detox vibe

Snij de wortels, biet, bleekselderij en venkel in stukken. Doe alles samen in de slowjuicer.

Spreek met lieve woorden en denk er nog is aan hoe je water kunt beïnvloeden met jouw gedachten en woorden. Geniet van de detox.

INGREDIENTEN

- 8 wortels
- 2 rauwe bieten
- 4 stengels bleekselderij
- 1 venkel



Gingers calling

Snij de komkommer, venkel, paprika en appel. Schil de citroen, want die gebruiken we niet. De gember kan je schillen, maar hoeft niet. Doe de spinazie in de slowjuicer, dan de gember, citroen en de rest. Doe heel bewust de groenten in de slowjuicer, laat alle gedachten los en aan je voorbij gaan en verblijf een moment in jouw bronbewustzijn.

INGREDIENTEN

- 1 komkommer
- 1 gele paprika
- 5 cm gember
- 1 hand spinazie
- 1 venkel
- 1 groene appel
- 1 citroen



Goodmorning

Snij de bieten. Doe vervolgens al het fruit en de munt in de slowjuicer en als laatste de bieten. Wat is jouw intentie voor vandaag. Herhaal deze terwijl je het sap uit de slowjuicer ziet komen.

INGREDIENTEN

- 2 handen blauwe bessen
- 2 handen zwarte bessen
- 2 handen frambozen
- 2 takjes verse munt
- 4 rauwe bieten



Lemongrass

Snij de pastinaak, venkel, aardappel en appel in stukken. Schil de citroen, want de schil gebruiken we niet. Doe nu de basilicum, citroengras en citroen in de slowjuicer en vervolgens de rest.

Let op je ademhaling, 4 tellen in en 4 of 6 tellen uit om volledig te ontspannen terwijl je bezig bent.

INGREDIENTEN

- 1 pastinaak
- 1 venkel
- 1 aardappel
- 1 groene appel
- 1 stengel citroengras
- Paar blaadjes basilicum
- 1 citroen



Morning glory

Snij de appel en wortels in stukken. Schil de citroen en sinaasappel en eventueel de gember, maar dat hoeft niet. Doe nu de spinazie en munt in de slowjuicer. Vervolgens de citroen, sinaasappel en gember en dan de appel en wortels. Welk moment heb jij vandaag voor jezelf gereserveerd? Tijd om aan jezelf te werken, een laagje dieper te gaan?

INGREDIENTEN

- 4 handen spinazie
- 1 groene appel
- 1 citroen
- 2 cm gember
- 1 sinaasappel
- Paar takjes munt
- 4 wortels



Greenmachine

Snij de bleekselderij, komkommer en paprika in stukken. Schil de citroen en sinaasappel. Doe eerste de citroen en sinaasappel in de slowjuicer en vervolgens de rest. Haal heel rustig adem door je buik tijdens het juicen. Voel je buik bol worden en weer intrekken. Adem rustig en ontspan. Geniet van je sapje.

INGREDIENTEN

- 4 stengels bleekselderij
- 1 of 2 komkommer
- 1 groene paprika (of 4 handen bladgroenten)
- 1 sinaasappel
- 1 citroen



Sweet morning

Snij de peer en mango in stukken. Schil de limoen, want de schil gebruiken we niet. Doe nu de munt, boerenkool en spinazie in de slowjuicer. Vervolgens de peer, mango en limoen.

Geniet van deze fijne ochtend, maak het een fijne fijne ochtend, jouw gedachten maken de ochtend.

INGREDIENTEN

- 4 handen boerenkool
- 4 handen spinazie of snijbiet
- 1 peer
- 2 takjes munt
- ½ limoen
- 1 mango



Tomatensap

Snij de tomaten en peren en schil de citroen. Doe nu de peterselie, snijbiet en spinazie in de slowjuicer. Vervolgens de citroen, tomaten en peren. Haal rustig adem en focus op de ruimtes tussen je gedachten in. Deze leegte is je bronbewustzijn en de ruimte waar de meest creatieve ideeën mogen ontstaan.

INGREDIENTEN

- 3 grote tomaten
- 2 peren
- ½ citroen
- 4 handen spinazie
- 4 handen snijbiet of anders
- 1 hand peterselie



Pittige peen

Snij de wortel en appel in stukken. De gember mag je schillen maar dit hoeft niet. Doe alles in de slowjuicer. Wil je meer pit, dan mag je meer gember toevoegen. Herhaal tijdens het juicen de volgende mantra of herhaal er één die voor jou werkt. "Ik ben kracht en mag mijn eigen keuzes maken."

INGREDIENTEN

- 1 kilo wortelen
- 5 cm gember
- 1 groene appel



Het menu | Fasting Mimicking

Dag 6 tot en met 10

AANVULLEN MET SUPPLEMENTEN

"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.



WATER

Liefst gefilterd water.
Nooit te veel, want je nieren moet het water wel kunnen filteren.



Gemiddeld 2,2 liter



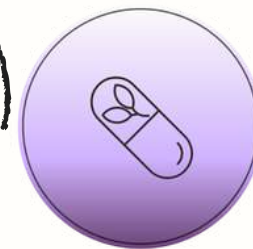
Gemiddeld 3 liter



ZOUT

Keltisch zeezout
Himalaya zout

Op 1,5-2 liter water voeg je 3-4 gram zout toe.



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



VOLDOENDE MENTALE EN FYSIEKE RUST

Supplementen



Fasting Mimicking

"Als je eet tot je ziek bent, mag je vasten tot je weer beter bent."

HET KLINKT TE MOOI OM WAAR TE ZIJN

Watervasten is de meest extreme vorm van vasten. Zeker in tijden van ziekte of een behandeling met chemotherapie kan het een opgave zijn. Fasting Mimicking kan hier uitkomst bieden, maar ook als water of juice vasten een grote stap is, is Fasting Mimicking Diet (FMD) een hele mooie keuze. Het zet dezelfde fysieke processen in werking.

Doordat je menu zo is aangepast dat je lichaam het idee heeft dat je aan het vasten bent gaan dezelfde processen werken. Je begint met het afbreken van opgeslagen glucose in de vorm van glycogeen uit de lever en spieren. Dit gebruik je als brandstof in de eerste uren van je vast.

Wanneer deze voorraad leeg is maak je de metabole switch. Je gaat vetten verbranden en ketonen aanmaken. Je glucose level in je bloed is laag en het ketonen level is gestegen. Vanaf nu kan ook autofagie een rol gaan spelen. Je gaat oude cellen recyclen en zo je lichaam verjongen. Het is de opruimdienst tijdens het vasten op celniveau, een beschermingsmechanisme van je lichaam. Net als autofagie gaat ook stamcelregeneratie werken. Het is dus net als vasten een tool die je kan beschermen tegen tal van ziekten als alzheimer, cardiovasculaire ziekten, metabool syndroom, kanker en diabetes. Hier zijn op dit moment veel onderzoeken naar.

Fasting Mimicking doe je 5 dagen zodat alle processen volledig opgang kunnen komen. Je kunt verschillende cycli doen, een aantal maanden achter elkaar. Dit is afhankelijk van je beginsituatie en het doel wat je met FMD hebt.



Het menu

Dag 6	Gegrilde groenten met avocado (14)	Pompoensoep (15)	Optie: Slowjuice (16)
Dag 7	Gegrilde groenten met avocado (14)	Pompoensoep (15)	Optie: Slowjuice (16)
Dag 8	Broccoli puree met champignons (14)	Bloemkool Courgette soep (13)	Optie: Slowjuice (16)
Dag 9	Broccoli puree met champignons (14)	Bloemkool Courgette soep (13)	Optie: Slowjuice (16)
Dag 10	Roerbak met zongedroogde tomaat (15)	Bietensoep (13)	Optie: Slowjuice (16)

Dit menu is een voorbeeld. Je kunt ook iedere dag hetzelfde eten. Voel wat voor jou past.
Dagelijks gebruik je twee maaltijden en die mag je uitbreiden met een slowjuice.

Dagelijks

WATER

1 tot 2 L



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



(6) = Bladzijde 6





Bietensoep

Snij de bieten en appel in blokjes en de ui in ringen en doe ze in een pan. Voeg water toe totdat de groenten net niet helemaal onder water staan. Kook de groenten tot ze zacht zijn en pureer de soep. Je kunt hem zo grof laten als jij fijn vindt. Snij de dille (of peterselie). Voeg komijn, walnootolie en zout toe aan de soep en garneer met de verse kruiden.

Ook lekker is om de uien los te bakken in een beetje kokosolie. Je kunt de walnootolie dan weglaten. Voeg de uien dan als garnering toe aan de soep.

INGREDIENTEN

- 200 gr rode bieten
- 1 appel
- 1 ui
- Snuf komijn
- Verse dille naar smaak (of peterselie)
- Himalaya zout
- Zwarte peper
- 1 el walnootolie
- Water

Direct voor 5 porties

INGREDIENTEN

- 1 kg rode bieten
- 5 appels
- 5 uien
- Snuf komijn
- Verse dille naar smaak
- Himalaya zout
- Zwarte peper
- 5 el walnootolie



Voor de juiste verhoudingen tussen eiwitten, vetten en koolhydraten is het belangrijk de olie altijd toe te voegen.

Bloemkool Courgette soep

Snij de bloemkool in roosjes, de courgette in grove stukken, de knoflook fijn en de rode ui in ringen. Doe alles in de pan en vul de pan met water tot de groenten net niet onder water staan. Kook de groenten tot ze zacht zijn en pureer tot soep. Hak de amandelen in kleine stukjes. Breng de soep op smaak met zout en peper en voeg de kokosolie toe. Maak af met een snufje Cayenne peper en de gehakte amandelen.

Ook lekker is om de uien los te bakken in een beetje kokosolie. Je kunt deze dan aan het einde weglaten. Voeg de uien dan als garnering toe aan de soep.

INGREDIENTEN

- 75 gr bloemkool
- 100 gr courgette
- 100 gr rode ui
- 1 teen knoflook (of naar smaak)
- 1,5 el Kokosolie
- Cayenne peper
- Peper en Himalaya zout
- 10 gr amandelen
- Water

Direct voor 5 porties

- 375 gr bloemkool
- 500 gr courgette
- 500 gr rode ui
- 5 tenen knoflook (of naar smaak)
- Cayenne peper
- 7,5 el Kokosolie
- Peper en Himalaya zout
- 50 gr amandelen
- Water





Broccoli puree met champignons

Stoom de broccoli en courgette beetgaar. Fruit de knoflook zacht op laag vuur in een ½ el olijfolie en bak de champignons in een andere pan op laag vuur in 1 el olijfolie. Pureer de broccoli en courgette met de knoflook, zout en peper. Serveer het stampotje samen met de gebakken champignons, koriander en los wat blauwe bessen.

INGREDIENTEN

75 gr broccoli
100 gr courgette
2 tenen knoflook
2 el verse koriander (of basilicum)
1,5 el olijfolie
50 gr champignons
Zwarte peper
Himalaya zout
75 gr blauwe bessen



Gegrilde groenten met avocado

Prak de avocado en meng hem met een beetje peper en zout. Snij de tomaat in kleine blokjes en meng met de avocado en een beetje citroensap. Snij de courgette in lange dunne plakken en halveer de sla in de lengte. Bak beide om en om bruin in een pan met wat olijfolie op laag vuur. Besprenkel de groenten met Himalaya zout en zwarte peper. Serveer de avocado spread samen met de groenten en blauwe bessen.

INGREDIENTEN

½ avocado
1 tomaat
200 gr courgette
1 kropje Romaine sla
Zwarte peper
Himalaya zout
Citroensap naar smaak
1 el olijfolie
50 gr blauwe bessen



Pompoensoep

Snij de pompoen en wortel in grove stukken en de knoflook en gember fijn. Doe alles in de pan en vul de pan met water tot de groenten net niet onder water staan. Kook de groenten tot ze zacht zijn en pureer tot soep. Hak de walnoten in kleine stukjes. Breng de soep op smaak met zout en voeg de kokosolie toe. Maak af met een snufje kurkuma peper en serveer met de gehakte walnoten.

INGREDIENTEN

200 gr pompoen
100 gr wortel
1 teen knoflook
4 gr verse gember
Himalaya zout
Zwarte peper
Snuf kurkuma
1 el kokosolie
10 gr walnoten

Direct voor 5 porties

INGREDIENTEN

1 kg pompoen
500 gr wortel
5 tenen knoflook (of naar smaak)
20 gr verse gember
Himalaya zout
Zwarte peper
Snuf kurkuma
5 el kokosolie
50 gr walnoten



Voor de juiste verhoudingen tussen eiwitten, vetten en koolhydraten is het belangrijk de olie altijd toe te voegen.

Roerbak met zongedroogde tomaat

Week de zongedroogde tomaat een paar uur of een nacht in water en snij ze in kleine stukjes. Snij de witte ui in ringen en bak ze in de kokosolie. Maal de bloemkool tot fijne korrels en voeg deze bij de ui. Snij de bladgroenten en verse kruiden fijn. Haal de bloemkool en ui uit de pan en meng met de bladgroenten, verse kruiden, avocado olie en zongedroogde tomaat. Breng het geheel op smaak met peper en zout en serveer met wat blauwe bessen.

INGREDIENTEN

100 gr bloemkool
40 gr snijbiet
100 gr witte ui
2 el Koriander, dille, tijm, rozemarijn
10 gram Zongedroogde tomaat geweekt
Himalaya zout
Zwarte peper
½ el kokosolie
1 el Avocado olie
50 gr blauwe bessen



Detox vibe

Snij de wortels, biet, bleekselderij en venkel in stukken. Doe alles samen in de slowjuicer.

Spreek met lieve woorden en denk er nog is aan hoe je water kunt beïnvloeden met jouw gedachten en woorden. Geniet van de detox.

INGREDIENTEN

- 8 wortels
- 2 rauwe bieten
- 4 stengels bleekselderij
- 1 venkel



Pittige peen

Snij de wortel en appel in stukken. De gember mag je schillen maar dit hoeft niet. Doe alles in de slowjuicer. Wil je meer pit, dan mag je meer gember toevoegen. Herhaal tijdens het juicen de volgende mantra of herhaal er één die voor jouw werkt. "Ik ben kracht en mag mijn eigen keuzes maken.

INGREDIENTEN

- 1 kilo wortelen
- 5 cm gember
- 1 groene appel



Greenmachine

Snij de bleekselderij, komkommer en paprika in stukken. Schil de citroen en sinaasappel. Doe eerste de citroen en sinaasappel in de slowjuicer en vervolgens de rest. Haal heel rustig adem door je buik tijdens het juicen. Voel je buik bol worden en weer intrekken. Adem rustig en ontspan. Geniet van je sapje.

INGREDIENTEN

- 4 stengels bleekselderij
- 1 of 2 komkommer
- 1 groene paprika (of 4 handen bladgroenten)
- 1 sinaasappel
- 1 citroen



*"Denk niet aan wat je niet
mag - denk aan wat je
jouw lichaam en geest
geeft"*