

RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 2

fase 1
5 dagen
Tune-in

fase 2
3-5 dagen
Reset

fase 3
5 dagen
Transformatie

SPECIAAL MENU

FASTING MIMICKING



www.thatyoureenergy.nl

Lev Tolstoj

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





Keep it simple

Pagina 3	Algemene richtlijnen
Pagina 4	Fasting Mimicking
Pagina 5	Het menu en de recepten

Verder vind je alle informatie op het platform en in de video's. Verdere richtlijnen zijn te vergelijken met juicевasten.

De recepten zijn geschreven voor iemand tussen de 60 en 70 kg. Ben je zwaarder of lichter dan kan je de porties iets aanpassen.

Heb je hier vragen over dan kan je ze stellen in de community.



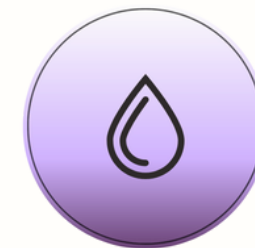
Het menu

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 moeten het water wel kunnen filteren.

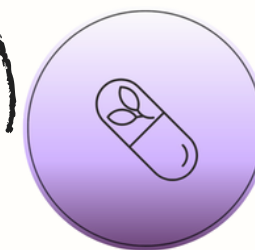
Gemiddeld 2 L



ZOUT

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

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

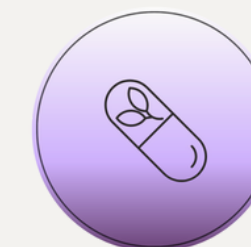
WATER

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 blokje 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 pomppoen 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"*