
HORMOON PROGRAMMA

MENU | OVERGANG

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



www.thatsyouenergy.nl





Keep it simple

Kies het programma wat je wil volgen en begin met het programma behorende bij je levensfase

Pagina 5-6 VOORBEREIDING

Pagina 7-8 BEGINNER

Pagina 9-10 ENIGE ERVARING

Pagina 11-12 ERVAREN

Pagina 13-16 DEEP DIVE

Pagina 17-18 VETBURNER

- Recepten voor **2 porties** geschreven. Dit is gemiddeld, dus pas aan waar nodig.
- **Wil je 2 maaltijden** eten per dag? Kies wat het beste bij je past.
- **Wil je een snack?** Kijk dan of je dit direct na of voor de maaltijd kan doen.
- **Restjes?** Eet dit de volgende dag en pas het menu aan.

De recepten vind je in de twee recepten boekjes.

KETO & SWEET



Overgang

Geef al je hormonen aandacht



| TWEE VOEDINGSSTIJLEN | VASTEN | VERMIJDEN | SUPPLEMENTEN |
|-------------------------------------|--|--|---|
| DAG 1-20 DAG 21-28 (menstruatie) | 13/15 17/19 >24 >36 >48 >72 | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Geraffineerde koolhydraten ✗ Omega 6 oliën ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen | <ul style="list-style-type: none"> Vitamines Mineralen Omega 3 Plantenstoffen Probiotica |

| |
|-------|
| KETO |
| SWEET |

De recepten vind je in de twee recepten boekjes.

KETO & SWEET



Programma's

Begin op basis van je ervaring of doel.
Ook met veel ervaring kan je alle programma's gebruiken.
Het verschil zit in de lengtes van vasten.

Vorbereiding

Begin met de voorbereiding als alles nog helemaal nieuw is, je voedingspatroon erg afwijkt van alles wat we hebben besproken.

Begin met de voorbereiding als je nog mag wachten tot je menstruatie begint, je niet weet wanneer die begint of je geen cyclus meer hebt terwijl je dit wel verwacht.

Duurt het langer, dan kan je ook gewoon aan één van de programma's beginnen.

Video programma's voor meer informatie.

| Beginner | Enige ervaring | Ervaren | Deep Dive | Vet Burner |
|---|---|---|--|--|
| Geen ervaring IF Westers Na voorbereiding | 17/19 geen probleem Maaltijd overslaan | Ervaring met IF | Een complete reset | Ervaring met 24 en 36 uur |
| (13/15 - 17/19) Insuline gevoeligheid Hormoonbalans Vetverbranding Ketonen Metabole flexibiliteit Kennis maken met IF Cyclus monitoren | (24) Darm reset GABA boost Testosteron boost Oestrogeen dominantie + alles van hiervoor | (24-36) Vet verbranding Autofagie Oestrogeen dominantie + alles van hiervoor | (48) Dopamine boost Groeihormonen x5 (72) Immuunbooster Reset immuunsysteem Stamcellen regenereren Autofagie Veroudering vertragen + alles van hiervoor | (36-36) Vet burner Opgeslagen insuline en glucose afvoeren |



Vorbereiding

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten

✗ Omega 6 oliën

✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

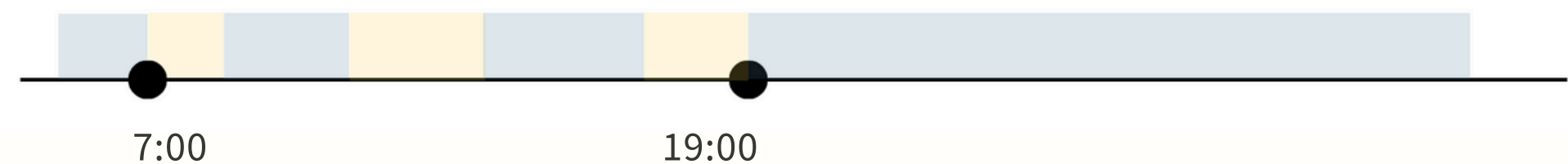


| | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| SWEET | | | | | | |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Eetwindow verkleinen

We gaan tijdens de voorbereiding nog niet vasten, maar wel het eetwindow terugbrengen naar maximaal 12 uur en het aantal eetmomenten naar drie.

Is dit al wat je nu doet? Dan verandert er niks op het gebied van vasten.



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.

Voorbereiding

VOORBEREIDING

 Supplementen

 Geraffineerde koolhydraten

 Omega 6 oliën

 Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 01 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 07 CURRY * | 02 28 YOGHURT 07 CURRY 23 QUICHE * | 03 14 HAVERMOUT 23 QUICHE 22 PADTHAI | 04 18 MANGOSHOTEL 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 20 MUNGBONENSOEP * | 05 18 MANGOSHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 12 GROENTEN UIT DE OVEN * <i>Zorg voor een restje zoete aardappel</i> | 06 28 YOGHURT * 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN | 07 28 YOGHURT 13 HAVERBROOD * 17 LINZENCURRY <i>Haverbrood: ook lekker met bietensoep</i> |
| SWEET | | | | | | |
| 08 02 BANANENPANNENKOEK * 13 HAVERBROOD 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL | 09 02 BANANENPANNENKOEK 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 24 RIJSTSALADE * | 10 02 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 11 02 CHIAPUDDING 01 AMANDELZADENREEP 26 SUSHI 'ROLL AND BITE' * | 12 09 FRUITSALADE * 26 SUSHI 'ROLL AND BITE' 03 BIETENSOEP * <i>Met haverbrood of zuurdesem</i> | 13 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP 07 CURRY * | 14 28 YOGHURT 07 CURRY 12 GROENTEN UIT DE OVEN |

- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.



BEGINNER


OVERGANG - BEGINNER

Vasten

13/15
17/19

Supplementen

- ✗ Geraffineerde koolhydraten
- ✗ Omega 6 oliën
- ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|----|--------------|--------------|
| 01  | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| KETO | 13/15 | | | | 17/19 | |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | 13/15 | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | 17/19 | | | | |
| | | | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.


BEGINNER

OVERGANG - BEGINNER

Vasten
13/15
17/19

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 01  25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETJES VAN KAAS | 02 23 KWARK * 27 OMELET MET GROENTEN * 19 GROENTEN met eiwitten | 03 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP <i>Mooi om kimchi te maken voor dag 6 (29)</i> | 04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 17 GEBAKKEN ZALM | 05 09 CHOCOMOUSSE * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 33 WARME FETA | 06 09 CHOCOMOUSSE 06 BROCCOLI GEMBERSOEP * 29 KIP MET GROENTEN | 07 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO |
| KETO 13/15 | | | | 17/19 | | |
| 08 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP * | 09 08 CHIA KOKOS * 13 DIKKE SPINAZIESOEP 26 OLIJVEN WITLOF SALADE * | 10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 11 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA * | 12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten | 13 23 KWARK * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA * | 14 23 KWARK 15 FRITATTA 24 MAKREEL * |
| | | | 13/15 | | | |
| 15 09 CHOCOMOUSSE 24 MAKREEL 28 OVENSCHOTEL | 16 23 KWARK * 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI | 17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 27 OMELET MET GROENTEN * | 19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 27 OMELET MET GROENTEN 18 GESTOOFDE SPITSKOOL | 20 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL * |
| | 17/19 | | | | | SWEET |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.

ENIGE ERVARING


OVERGANG - ENIGE ERVARING

Vasten

13/15
17/19
>24

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|--------------|------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|--------------|
| 01  | 02 | 03 | 04 | 24 | 06 | 07 |
| | | | 17:00 laatste maaltijd | 18:00 eerste maaltijd | | |
| KETO | 13/15 | | 17/19 | | 17/19 | |
| 08 | 09 | 10 | 24 | 12 | 13 | 14 |
| | | 17:00 laatste maaltijd | 18:00 eerste maaltijd | | | |
| | | | | 13/15 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 17/19 | | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.


ENIGE ERVARING

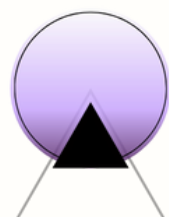
OVERGANG - ENIGE ERVARING

Vasten
13/15
17/19
>24

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 01  25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETJES VAN KAAS | 02 23 KWARK * 27 OMELET MET GROENTEN * 19 GROENTEN met eiwitten | 03 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP <i>Mooi om kimchi te maken voor dag 6 (29)</i> | 04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 17 GEBAKKEN ZALM | 24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd | 06 09 CHOCOMOUSSE 06 BROCCOLI GEMBERSOEP * 29 KIP MET GROENTEN | 07 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO |
| KETO 13/15 | | 17/19 | 17:00 laatste maaltijd | | 17/19 | |
| 08 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP * | 09 08 CHIA KOKOS * 13 DIKKE SPINAZIESOEP 26 OLIJVEN WITLOF SALADE * | 10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd | 12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten | 13 23 KWARK * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA * | 14 23 KWARK 15 FRITATTA 24 MAKREEL * |
| | | 17:00 laatste maaltijd | | 13/15 | | |
| 15 09 CHOCOMOUSSE 24 MAKREEL 28 OVENSCHOTEL | 16 23 KWARK * 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI | 17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 27 OMELET MET GROENTEN * | 19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 27 OMELET MET GROENTEN 18 GESTOOFDE SPITSKOOL | 20 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL * |
| 17/19 | | | | | | SWEET |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.

ERVAREN


OVERGANG - ERVAREN

Vasten

17/19
>24
>36

Supplementen

Geraffineerde koolhydraten
Omega 6 oliën
Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|-----------------------|--------------|------------------------|----|----------------------|------------------------|
| 01  | 02 | 03 | 04 | 36 | 06 | 07 |
| | | | 19:00 laatste maaltijd | | 7:00 eerste maaltijd | |
| KETO 17/19 | | | | | | 17/19 |
| 08 | 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 17:00 laatste maaltijd | 18:00 eerste maaltijd | | | | | 19:00 laatste maaltijd |
| | | 17/19 | | | | |
| 36 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 7:00 eerste maaltijd | | | | | |
| | | 17/19 | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.


ERVAREN

OVERGANG - ERVAREN

Vasten
17/19
>24
>36

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|
| 01  25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETTJES VAN KAAS | 02 23 KWARK * 27 OMELET MET GROENTEN * 19 GROENTEN met eiwitten | 03 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP <i>Mooi om kimchi te maken voor dag 6 (29)</i> | 04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 17 GEBAKKEN ZALM | 36 | 06 36 VAST BREKEN 06 BROCCOLI GEMBERSOEP * 29 KIP MET GROENTEN | 07 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO |
| KETO 17/19 | | | 19:00 laatste maaltijd | | 7:00 eerste maaltijd | 17/19 |
| 08 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP | 24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd | 10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 11 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA * | 12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten | 13 23 KWARK * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA * | 14 23 KWARK 15 FRITATTA 24 MAKREEL * |
| 17:00 laatste maaltijd | | 17/19 | | | | 19:00 laatste maaltijd |
| 36 | 16 36 VAST BREKEN 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI 7:00 eerste maaltijd | 17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 27 OMELET MET GROENTEN * | 19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 27 OMELET MET GROENTEN 18 GESTOOFDE SPITSKOOL | 20 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL * |
| | | 17/19 | | | | SWEET |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.

DEEP DIVE


OVERGANG - DEEP DIVE

Vasten

Supplementen

- ✗ Geraffineerde koolhydraten
- ✗ Omega 6 oliën
- ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

17/19
>24
>48

| | | | | | | |
|--|----|----|------------------------|--|--|-----------------------|
| 01  | 02 | 03 | 04 | 05 48 | 06 | 07 |
| KETO 17/19 | | | 17:00 laatste maaltijd | | 17:00 eerste maaltijd | |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 24 | 14 |
| | | | | 17:00 laatste maaltijd | | 18:00 eerste maaltijd |
| | | | | | | 17/19 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.


DEEP DIVE

OVERGANG - DEEP DIVE

Vasten
17/19
>24
>48

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 01  25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETJES VAN KAAS | 02 23 KWARK * 27 OMELET MET GROENTEN * 19 GROENTEN met eiwitten | 03 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP | 04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 17 GEBAKKEN ZALM | 48 | 06 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd | 07 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO |
| KETO 17/19 | | | 17:00 laatste maaltijd | | | 17/19 |
| 08 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP * | 09 08 CHIA KOKOS * 13 DIKKE SPINAZIESOEP 26 OLIJVEN WITLOF SALADE * | 10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 11 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA * | 12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten | 24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd | 14 23 KWARK 15 FRITATTA 24 MAKREEL * |
| | | | 17:00 laatste maaltijd | | | 17/19 |
| 15 09 CHOCOMOUSSE 24 MAKREEL 28 OVENSCHOTEL | 16 23 KWARK * 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI | 17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 27 OMELET MET GROENTEN * | 19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 27 OMELET MET GROENTEN 18 GESTOOFDE SPITSKOOL | 20 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL * |
| | | | | | | SWEET |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.

DEEP DIVE


OVERGANG - DEEP DIVE

Vasten

17/19
>36
>72

Supplementen

- ✗ Geraffineerde koolhydraten
- ✗ Omega 6 oliën
- ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|----|----|------------------------|------------------------|--------------|-----------------------|
| 01  | 02 | 03 | 04 | 05 72 | 06 | 07 |
| | | | 17:00 laatste maaltijd | | | 17:00 eerste maaltijd |
| KETO 17/19 | | | | | | |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 36 | 14 |
| | | | | 17:00 laatste maaltijd | | 7:00 eerste maaltijd |
| 17/19 | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17/19 | | | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.


DEEP DIVE

OVERGANG - DEEP DIVE

Vasten
17/19
>36
>72

Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten
✗ Omega 6 oliën
✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 01  25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETJES VAN KAAS | 02 23 KWARK * 27 OMELET MET GROENTEN * 19 GROENTEN met eiwitten | 03 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP | 04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 17 GEBAKKEN ZALM | 72 | 06 | 07 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd |
| KETO 17/19 | | 17:00 laatste maaltijd | | | | |
| 08 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP * | 09 08 CHIA KOKOS * 13 DIKKE SPINAZIESOEP 26 OLIJVEN WITLOF SALADE * | 10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 11 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA * | 12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten | 36 | 14 36 VAST BREKEN 15 FRITATTA 24 MAKREEL * |
| 17/19 | | 17:00 laatste maaltijd | | 7:00 eerste maaltijd | | |
| 15 09 CHOCOMOUSSE 24 MAKREEL 28 OVENSCHOTEL | 16 23 KWARK * 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI | 17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 27 OMELET MET GROENTEN * | 19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 27 OMELET MET GROENTEN 18 GESTOOFDE SPITSKOOL | 20 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL * |
| 17/19 | | | | SWEET | | |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.

VET BURNER

OVERGANG & POSTMENOPAUZE - VET BURNER

Vasten
>36

Supplementen

- ✗ Geraffineerde koolhydraten
- ✗ Omega 6 oliën
- ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 01 19:00 laatste maaltijd | 36 | 03 7:00 - 19:00 | 36 | 05 7:00 - 19:00 | 36 | 07 7:00 - 19:00 |
| KETO | | | | | | |
| 36 | 09 7:00 - 19:00 | 36 | 11 7:00 - 19:00 | 36 | 13 7:00 - 19:00 | 36 |
| | | | | | | |
| 15 7:00 - 19:00 | 36 | 17 7:00 - 19:00 | 36 | 19 7:00 - 19:00 | 36 | 21 |
| | | | | | | SWEET |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | | | | | | |



Je mag altijd van het menu afwijken. Gebruik restjes en kies recepten die je lekker vindt. Dit is maar een voorbeeld. In het recepten boekje staan meer recepten.

VETBURNER

OVERGANG & POSTMENOPAUZE - VET BURNER

Vasten
>36

Supplementen

- ✗ Geraffineerde koolhydraten
- ✗ Omega 6 oliën
- ✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|
| 01 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 08 CHIA KOKOS 02 BALLETJES VAN KAAS 19:00 laatste maaltijd | 36 <i>Mooi om kimchi te maken voor dag 5 (29)</i> | 03 36 VAST BREKEN 27 OMELET MET GROENTEN 19 GROENTEN met eiwitten | 36 | 05 36 VAST BREKEN 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 29 KIP MET GROENTEN | 36 | 07 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP |
| 36 | 09 36 VAST BREKEN 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN | 36 | 11 36 VAST BREKEN 25 MEGA MAKKELIJKE 15 FRITATTA | 36 | 13 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE | 36 |
| 15 36 VAST BREKEN 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP | 36 | 17 36 VAST BREKEN 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA | 36 | 19 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES | 36 | 21 36 VAST BREKEN 03 BIETENSOEP <i>Met avocado en kiemen</i> 11 GEVULDE ZOETE AARD. * |
| 22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)</i> | 23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN | 24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * <i>Met haverbrood (14)</i> | 25 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE * | 26 05 CHIAPUDDING * 24 RIJSTSALADE 23 QUICHE * | 27 05 CHIAPUDDING 23 QUICHE 17 LINZENCURRY * | 28 14 HAVERMOUT 17 LINZENCURRY 22 PADTHAI |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |



- Een * geeft aan dat het recept de volgende dag ook terugkomt.
- De nummers corresponderen met de recepten in het receptenboekje.



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

Hippocrates