
HORMOON PROGRAMMA

MENU | POSTMENOPAUZE

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



www.thatyoureenergy.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

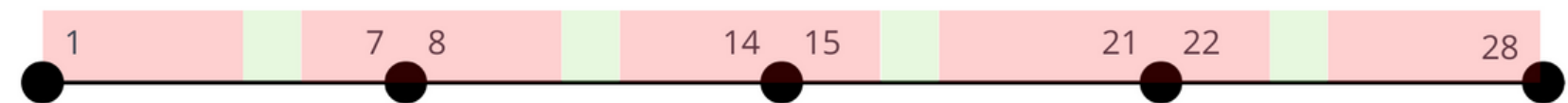
- Recepten voor **2 porties** geschreven. Dit is gemiddeld, dus pas aan waar nodig.
- **Wil je 2 maaltijden** eten per dag? Kies wat het beste bij je past.
- **Wil je een snack?** Kijk dan of je dit direct na of voor de maaltijd kan doen.
- **Restjes?** Eet dit de volgende dag en pas het menu aan.

De recepten vind je in de twee recepten boekjes.

KETO & SWEET

Postmenopauze

Geef al je hormonen aandacht



TWEE VOEDINGSTIJDEN

6 dagen p/week
1 dag p/week

KETO

SWEET

VASTEN

13/15

17/19

>24

>36

>48

>72

VERMIJDEN

✗ Geraffineerde koolhydraten

✗ Omega 6 oliën

✗ Chemische stoffen, e-nummers,
zoetstoffen

SUPPLEMENTEN

Vitamines
Mineralen
Omega 3
Plantenstoffen
Probiotica

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.

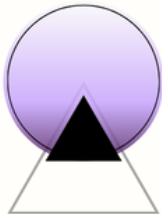
Vorbereiding

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.

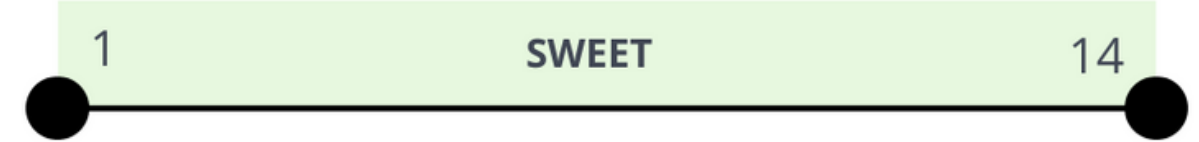
Beginner	Enige ervaring	Ervaren	Deep Dive	Vet Burner
Geen ervaring IF Westers Na voorbereiding	17/19 geen probleem Maaltijd overslaan	Ervaring met IF	Een complete reset	Ervaring met 24 en 36 uur
(13/15 - 17/19) Insuline gevoeligheid Hormoonbalans Vetverbranding Ketonen Metabole flexibiliteit Kennis maken 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



Voorbereiding

Supplementen

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

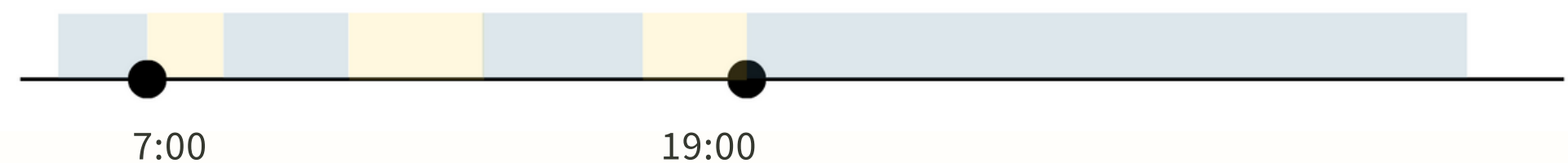


01	02	03	04	05	06	07
SWEET						
08	09	10	11	12	13	14

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.

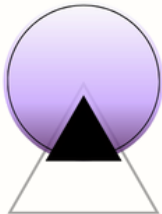
Voorbereiding

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 MANGOSCHOTEL 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 20 MUNGBONENSOEP *	05 18 MANGOSCHOTEL 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

POSTMENOPAUZE - BEGINNER

- Vasten

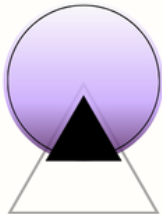
13/15

17/19
-  Supplementen
-  Geraffineerde koolhydraten

 Omega 6 oliën

 Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

01	02	03	04	05	06	07
KETO	13/15		SWEET	17/19		
08	09	10	11	12	13	14
13/15			SWEET	17/19		
15	16	17	18	19	20	21
13/15			SWEET	17/19		
22	23	24	25	26	27	28
13/15			SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - 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 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE	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			SWEET	17/19		
08 23 KWARK 30 SCRAMBLES 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 21 PERENCRUMBLE 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA *	13 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten	14 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA
13/15			SWEET	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 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL	19 09 CHOCOMOUSSE 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 33 WARME FETA	20 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA	21 08 CHIA KOKOS * 30 SCRAMBLED EGG * 34 ZALM MET ASPERGES
13/15			SWEET	17/19		
22 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 32 SPRUITJES	23 23 KWARK * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 31 SIMPELE TOMATENSALSA	24 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 19 GROENTEN met eiwitten	25 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 07 CURRY	26 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMTATENSALSA 02 BALLETJES VAN KAAS	27 09 CHOCOMOUSSE 27 OMELET MET GROENTEN * 33 WARME FETA *	28 07 BULLET PROOF KOFFIE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA
13/15			SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - ENIGE ERVARING

Vasten

17/19
>24

Supplementen

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

01	02	03	24 17:00 laatste maaltijd 18:00 eerste maaltijd	05	06	07
KETO 17/19				SWEET	17/19	
08	09	10	11	12	13	14
			SWEET	17/19		
15	16	17	24 17:00 laatste maaltijd 18:00 eerste maaltijd	19	20	21
				SWEET	17/19	
22	23	24	25	26	27	28
			SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - ENIGE ERVARING

Vasten 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 7 (29)</i>	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	05 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE	06 09 CHOCOMOUSSE* 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 33 WARME FETA	07 09 CHOCOMOUSSE 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 29 KIP MET GROENTEN
KETO 17/19		17:00 laatste maaltijd		SWEET	17/19	
08 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP *	09 09 BULLET PROOF KOFFIE 13 DIKKE SPINAZIESOEP 26 OLIJVEN WITLOF SALADE *	10 08 CHIA KOKOS 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN	11 21 PERENCRUMBLE 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	12 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 09 CHOCOMOUSSE 10 COURGETTE LASAGNA *	13 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten	14 23 KWARK 24 MAKREEL * 15 FRITATTA
			SWEET	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	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	19 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL	20 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA	21 08 CHIA KOKOS * 30 SCRAMBLED EGG * 34 ZALM MET ASPERGES
		17:00 laatste maaltijd		SWEET	17/19	
22 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 32 SPRUITJES	23 23 KWARK * 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 31 SIMPELE TOMATENSALSA	24 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 19 GROENTEN met eiwitten	25 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 07 CURRY	26 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMTATENSALSA 02 BALLETJES VAN KAAS	27 09 CHOCOMOUSSE 27 OMELET MET GROENTEN * 33 WARME FETA *	28 07 BULLET PROOF KOFFIE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA
			SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - ERVAREN

Vasten

Supplementen

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

17/19
>24
>36

01	02	03	36	05	06	07
		19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd		
KETO	17/19				17/19	SWEET
08	09	24	11	12	13	14
	17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd				
			SWEET	17/19		
15	16	17	36	19	20	21
		19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd		
					17/19	SWEET
22	23	24	25	26	27	28
	17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd				
			SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - 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 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>	36	05 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 34 ZALM MET ASPERGES	06 09 CHOCOMOUSSE 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 29 KIP MET GROENTEN	07 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE
KETO 17/19		19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd	17/19	SWEET
08 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP *	09 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 13 DIKKE SPINAZIESOEP 10 COURGETTE LASAGNA	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	11 21 PERENCRUMBLE 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	12 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE	13 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 10 COURGETTE LASAGNA 19 GROENTEN met eiwitten	14 23 KWARK 25 MAKREEL * 15 FRITATTA
	17:00 laatste maaltijd		SWEET	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	36	19 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 01 AZIATISCHE SOEP	20 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL
		19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd	17/19	SWEET
22 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 32 SPRUITJES	23 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMATENSALSA	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	25 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 07 CURRY	26 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMTATENSALSA 02 BALLETJES VAN KAAS	27 09 CHOCOMOUSSE 27 OMELET MET GROENTEN * 33 WARME FETA *	28 07 BULLET PROOF KOFFIE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA
	17:00 laatste maaltijd		SWEET	17/19		
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

POSTMENOPAUZE - DEEP DIVE

- Vasten

17/19
>24
>48
-  Supplementen

×

Geraffineerde koolhydraten

×

Omega 6 oliën

×

Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

01	02	48	04	05	06	07
	17:00 laatste maaltijd		17:00 eerste maaltijd			
KETO 17/19				17/19		SWEET
08	09	10	11	12	24	14
				17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd	
17/19				SWEET		17/19
15	16	17	18	19	24	21
				17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd	
				SWEET		17/19
22	23	24	25	26	24	28
				17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd	
				SWEET		17/19
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

POSTMENOPAUZE - 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 BALLETTJES VAN KAAS	02 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 19 GROENTEN met eiwitten	48	04 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd	05 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO	06 23 KWARK 27 OMELET MET GROENTEN 01 AZIATISCHE SOEP	07 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE
KETO17/19	17:00 laatste maaltijd			17/19		SWEET
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 21 PERENCRUMBLE 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	2436 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	14 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 07 BULLET PROOF KOFFIE 19 GROENTEN met eiwitten
17/19				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 15 FRITATTA	19 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL	2436 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	21 08 CHIA KOKOS * 30 SCRAMBLED EGG * 34 ZALM MET ASPERGES
				17:00 laatste maaltijd		17/19
22 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 32 SPRUITJES	23 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 31 SIMPELE TOMATENSALSA *	24 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMTATENSALSA 02 BALLETTJES VAN KAAS	25 09 CHOCOMOUSSE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA	26 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 07 CURRY	2436 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	28 07 BULLET PROOF KOFFIE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA
				17:00 laatste maaltijd		17/19
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

POSTMENOPAUZE - DEEP DIVE

- Vasten

17/19

>24

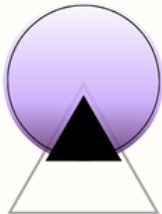
>36

>72
- Supplementen
- Geraffineerde koolhydraten

Omega 6 oliën

Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

01	02	72	04	05	06	07
	17:00 laatste maaltijd			17:00 eerste maaltijd		
KETO 17/19					17/19	SWEET
08	09	10	11	12	24	14
				17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd	
17/19				SWEET		17/19
15	16	17	18	19	36	21
				19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd
				SWEET		
22	23	24	25	26	24	28
				17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd	
17/19				SWEET		17/19
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

POSTMENOPAUZE - DEEP DIVE

Vasten
17/19
>24
>36
>72

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	72	04	05 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd	06 23 KWARK 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 03 BLOEMKOOL RISOTTO	07 18 MANGO ONTBIJTSCHOTEL 20 MUNGBONENSOEP 24 RIJSTSALADE
KETO 17/19	17:00 laatste maaltijd				17/19	SWEET
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 21 PERENCRUMBLE 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	14 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 07 BULLET PROOF KOFFIE 19 GROENTEN met eiwitten
17/19				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 15 FRITATTA	19 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL	36	21 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 01 AZIATISCHE SOEP
				19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd
22 08 CHIA KOKOS 30 SCRAMBLED EGG 32 SPRUITJES	23 23 KWARK 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 31 SIMPELE TOMATENSALSA *	24 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 31 SIMPELE TOMTATENSALSA 02 BALLETTJES VAN KAAS	25 09 CHOCOMOUSSE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA	26 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 07 CURRY	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	28 07 BULLET PROOF KOFFIE 27 OMELET MET GROENTEN 33 WARME FETA
17/19				17:00 laatste maaltijd		17/19
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	36	03 36 FAST BREKEN 27 OMELET MET GROENTEN 19 GROENTEN met eiwitten
---	----	--

-
- 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