
HORMOON PROGRAMMA

MENU | VOORBEREIDING

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



www.thatyoureenergy.nl





Vorbereiding

Dit menu duurt 14 dagen
Gebruik de recepten SWEET

De recepten vind je in het recepten boekje.

Hier staan nog meer recepten in dan op het menu staan.

- 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.



Video programma's voor meer informatie.

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.

14 dagen

Voor iedere levensfase

ÉÉN VOEDINGSTIJL		VERMIJDEN	SUPPLEMENTEN
DAG 1-14	SWEET	× Geraffineerde koolhydraten × Omega 6 oliën × Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen	Vitamines Mineralen Omega 3 Plantenstoffen Probiotica



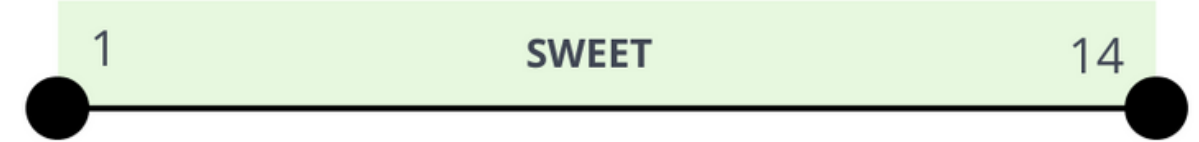
Voorbereiding

♥ Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten

✗ Omega 6 oliën

✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

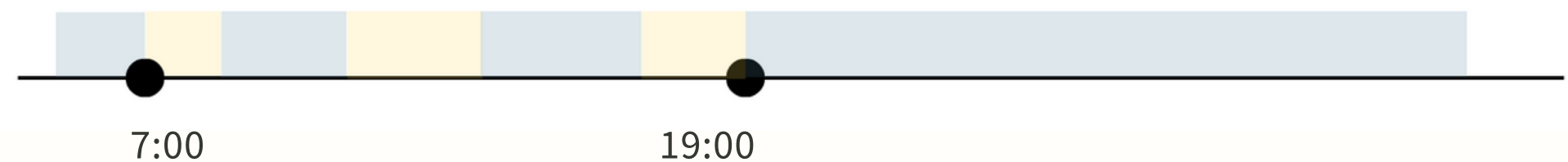


01	02	03	04	05	06	07
SWEET						
08	09	10	11	12	13	14

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.

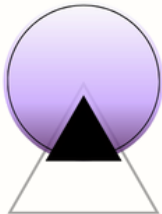
Voorbereiding

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.





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

Hippocrates