
HORMOON PROGRAMMA

MENU | VRUCHTBARE FASE

*"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

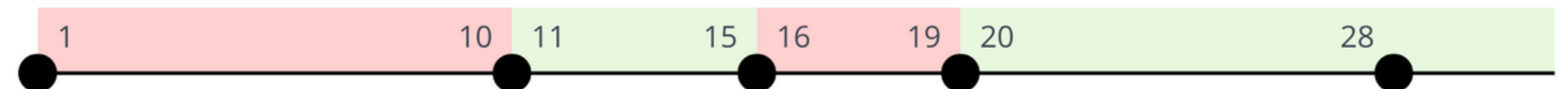
- Recepten voor **2 porties** geschreven. Dit is gemiddeld, dus pas aan waar nodig.
- **Wil je 2 maaltijden** eten per dag? Kies wat het beste bij je past.
- **Wil je een snack?** Kijk dan of je dit direct na of voor de maaltijd kan doen.
- **Restjes?** Eet dit de volgende dag en pas het menu aan.

De recepten vind je in de twee recepten boekjes.

KETO & SWEET

Vruchtbare fase

Geef al je hormonen aandacht



TWEE VOEDINGSSTIJLEN

DAG 1-10
DAG 11-15
DAG 16-19
DAG 20-28 (menstruatie)

KETO
SWEET
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.

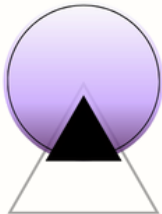
Vorbereiding

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



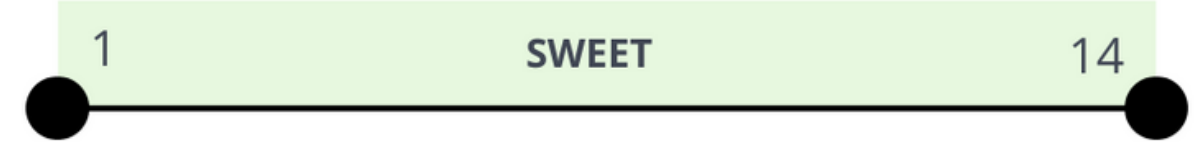
Voorbereiding

♥ Supplementen

✗ Geraffineerde koolhydraten

✗ Omega 6 oliën

✗ Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

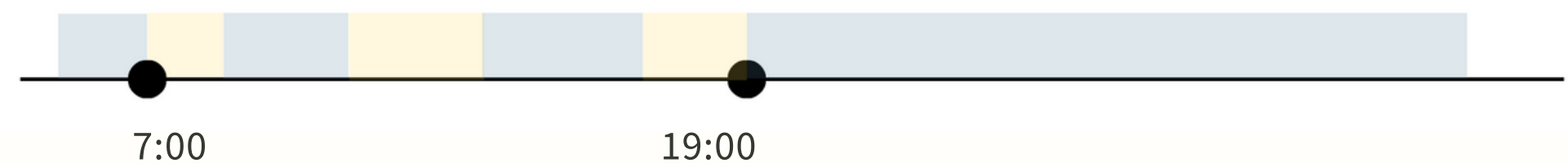


01	02	03	04	05	06	07
SWEET						
08	09	10	11	12	13	14

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.



Voorbereiding

VOORBEREIDING



- ✗ 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

VRUCHTBARE FASE - BEGINNER

- Vasten

13/15

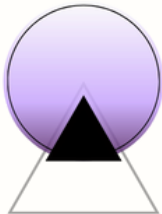
17/19
- Supplementen
- ✗

Geraffineerde koolhydraten
- ✗

Omega 6 oliën
- ✗

Chemische stoffen, e-nummers, zoetstoffen

01 	02	03	04	05	06	07
KETO13/15				17/19		
08	09	10	11	12	13	14
	13/15		SWEET			
15	16	17	18	19	20	21
	KETO17/19				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

VRUCHTBARE FASE - 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 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 12 GROENTEN UIT DE OVEN	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)</i>	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
	13/15		SWEET			
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP <i>Met zuurdesem</i> 15 KIP MET GROENTEN	16 23 KWARK * 11 DETOX SALADE (of BIETENSOEP) 04 BOERENKOOL MET EI	17 23 KWARK 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE	18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 15 FRITATTA *	19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA 18 GESTOOFDE SPITSKOOL	20 10 GEBAKKEN HAVER * 03 BIETENSOEP * <i>Met avocado en kiemen</i> 26 SUSHI 'ROLL AND BITE'	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
	KETO 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 MUNGBONENSOEP * 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

VRUCHTBARE FASE - ENIGE ERVARING

Vasten

Supplementen

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

13/15
17/19
>24

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	11	12	13	14
			SWEET			
15	16	24	18	19	20	21
	17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd				
	KETO		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

VRUCHTBARE FASE - 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 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	11 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 12 GROENTEN UIT DE OVEN * <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)</i>	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
			SWEET			
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP <i>Met zuurdesem</i> 15 KIP MET GROENTEN	16 23 KWARK 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 15 FRITATTA *	19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA 18 GESTOOFDE SPITSKOOL	20 10 GEBAKKEN HAVER * 03 BIETENSOEP * <i>Met avocado en kiemen</i> 26 SUSHI 'ROLL AND BITE'	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
	17:00 laatste maaltijd		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

VRUCHTBARE FASE - ERVAREN

Vasten

Supplementen

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

17/19
>24
>36

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					
		17/19	SWEET			
15	16	36	18	19	20	21
	19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd			
	KETO			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

VRUCHTBARE FASE - ERVAREN

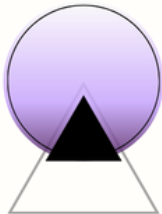
Vasten 17/19
>24
>36

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>	04 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE 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 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 12 GROENTEN UIT DE OVEN *	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN <i>Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)</i>	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
17:00 laatste maaltijd		17/19	SWEET			
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP <i>Met zuurdesem</i> 15 KIP MET GROENTEN	16 23 KWARK 11 DETOX SALADE 04 BOERENKOOL MET EI	36	18 36 VAST BREKEN 25 MEGA MAKKELIJKE * 15 FRITATTA *	19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA 18 GESTOOFDE SPITSKOOL	20 10 GEBAKKEN HAVER * 03 BIETENSOEP * <i>Met avocado en kiemen</i> 26 SUSHI 'ROLL AND BITE'	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
	19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd	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

VRUCHTBARE FASE - 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		
08	09	10	11	12	13	14
			SWEET			
15	24	17	18	19	20	21
17:00 laatste maaltijd	18:00 eerste maaltijd					
	KETO	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

VRUCHTBARE FASE - 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 31 SIMPELE TOMATEN SALSA	48 Mooi om kimchi te maken voor dag 6 (29)	04 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd	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 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 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 12 GROENTEN UIT DE OVEN *	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
			SWEET			
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP Met zuurdesem 15 KIP MET GROENTEN	24 36 VAST BREKEN 18:00 eerste maaltijd	17 23 KWARK 30 SCRAMBLED EGG 22 KIP MET COURGETTE	18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 15 FRITATTA *	19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA 18 GESTOOFDE SPITSKOOL	20 10 GEBAKKEN HAVER * 03 BIETENSOEP * Met avocado en kiemen 26 SUSHI 'ROLL AND BITE'	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
17:00 laatste maaltijd	KETO	17/19			SWEET	
22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)	23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE MUNGBONENSOEP * 20 MUNGBOENSOEP * Met haverbrood (14)	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

VRUCHTBARE FASE - DEEP DIVE

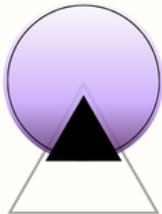
- Vasten

17/19
>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		
KETO17/19					17/19	
08	09	10	11	12	13	14
			SWEET			
15	 36	17	18	19	20	21
19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd				
		KETO	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

VRUCHTBARE FASE - 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 31 SIMPELE TOMATEN SALSA	72 Mooi om kimchi te maken voor dag 6 (29)	04	05 37 VAST BREKEN 17:00 eerste maaltijd	06 09 CHOCOMOUSSE 06 BROCCOLI GEMBERSOEP * 03 BLOEMKOOL RISOTTO	07 23 KWARK * 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 29 KIP MET GROENTEN
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 28 YOGHURT * 19 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 12 GROENTEN UIT DE OVEN *	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
			SWEET			
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP Met zuurdesem 15 KIP MET GROENTEN	36	17 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 22 KIP MET COURGETTE	18 20 KETOBOM 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD * 15 FRITATTA *	19 25 MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD 15 FRITATTA 18 GESTOOFDE SPITSKOOL	20 10 GEBAKKEN HAVER * 03 BIETENSOEP * Met avocado en kiemen 26 SUSHI 'ROLL AND BITE'	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
19:00 laatste maaltijd		7:00 eerste maaltijd	17/19		SWEET	
22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)	23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * Met haverbrood (14)	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

VRUCHTBARE FASE - 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	12	13	14
			SWEET			
15	16 19:00 laatste maaltijd	36	18 7:00 - 19:00	36	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.

VETBURNER

VRUCHTBARE FASE - 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 Mooi om kimchi te maken voor dag 5 (29)	03 36 VAST BREKEN 27 OMELET MET GROENTEN 19 GROENTEN met eiwitten 7:00 - 19:00	36	05 36 VAST BREKEN 06 BROCCOLI GEMBERSOEP 29 KIP MET GROENTEN 7:00 - 19:00	36	07 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLED EGG 13 DIKKE SPINAZIESOEP 7:00 - 19:00
36	09 36 VAST BREKEN 26 OLIJVEN WITLOF SALADE 16 GARNALEN 7:00 - 19:00	36	11 36 VAST BREKEN 19 MEGA MAKKELIJKE 12 GROENTEN UIT DE OVEN SWEET	12 28 YOGHURT 29 ZOETE AARDAPPEL 25 RIJST MET GROENTEN Gebruik zoete aardappel van gisteren (12)	13 13 HAVERMOUT * 27 VIJGENNOTENBROOD * 07 CURRY	14 13 HAVERMOUT 27 VIJGENNOTENBROOD 22 PADTHAI
15 09 FRUITSALADE 03 BIETENSOEP Met zuurdesem 15 KIP MET GROENTEN	16 36 VAST BREKEN 25 MEGA MAKKELIJKE 15 FRITATTA 19:00 laatste maaltijd	36	18 36 VAST BREKEN 30 SCRAMBLES EGG 22 KIP MET COURGETTE 7:00 - 19:00	36	20 36 VAST BREKEN 03 BIETENSOEP * Met avocado en kiemen 26 SUSHI 'ROLL AND BITE' SWEET	21 10 GEBAKKEN HAVER 03 BIETENSOEP 11 GEVULDE ZOETE AARDAPPEL *
22 02 BANANENPANNENKOEK 29 ZOETE AARDAPPEL 07 CURRY Gebruik zoete aardappel van gisteren (11)	23 21 PERENCRUMBLE * 28 YOGHURT 12 GROENTEN UIT DE OVEN	24 21 PERENCRUMBLE 25 MEGA MAKKELIJKE 20 MUNGBONENSOEP * Met haverbrood (14)	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