
RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 1

fase 1
5 dagen
Tune-In

fase 2
3-5 dagen
Reset

fase 3
5 dagen
Transformatie

Dit menu is volledig plantaardig te volgen.
In het andere menu gebruiken we ook dierlijke producten.
Je bent natuurlijk vrij om recepten uit beide menu's te gebruiken.
Wil je hem vegetarisch maken? Gebruik dan ook recepten uit het andere menu.



www.thatyourenergy.nl

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





Keep it simple

Dit menu is heel gemakkelijk te volgen en voel je vrij om af te wijken waar dat voor jou goed voelt.

Pagina 3

Het menu voor 5 dagen.

Pagina 4

Supplementen en do's en dont's voor je eigen creativiteit.



Pagina 5

De recepten op alfabetische volgorde.
De recepten zijn geschreven voor 1 persoon, maar iedereen is natuurlijk uniek, dus pas aan waar nodig voor jou.



Dat betekent dat je het recept direct twee keer mag maken.
Verdubbel hiervoor de ingrediënten.

Verder vind je alle informatie op het platform en in de video's.

Heb je vragen? Let me know.

Het menu

En dat kan natuurlijk ook 4 dagen dagen je ontbijt zijn. Keep it simple.

Dag 1	Fruit met olie en noten of granola (7)	Avocado Salade of nog makkelijker (5)	Thaise curry (10)
Dag 2	Peren crumble of nog makkelijker (8)	Thaise curry (10)	Raw Padthai (10)
Dag 3	Peren crumble of nog makkelijker (8)	Raw Padthai (10)	Groenten uit de oven (8)
Dag 4	Fruit met olie en noten of granola (7)	Avocado Salade of nog makkelijker (5)	Detox soep (6)
Dag 5	X	Detox soep (6)	Detox salade (5)

Dagelijks

WATER
Ongeveer 2L



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



Je kunt je dag ook beginnen met een glas appelazijn en citroen.

10:00-12:00 ETEN AAN

18:00-20:00 ETEN UIT

INTERMITTEREND VASTEN



(6) = Bladzijde 6

"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.



Supplementen

Producten

Je mag natuurlijk altijd zelf creatief zijn!



Groenten, kiemen, knollen etc.

Fruit, avocado, kokos

Gember, knoflook, ui

Noten, zaden, pitten

Peulvruchten

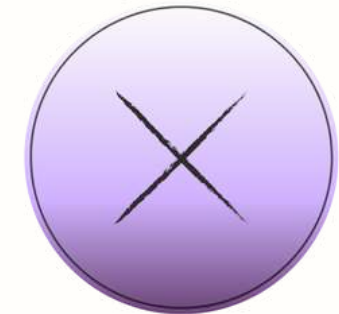
Haver, rijst, boekweit, quinoa, gierst

Water, kruidenthee

Supplementen 100% natuurlijk

Keltisch zout

Appelazijn



Gluten

Geraffineerde suikers

Witmeel

Geraffineerd zout

E-nummers

Bewerkte voeding

Dierlijke producten

Cafeïne

Theïne

Intoleranties & allergieën
Producten voor specifieke klachten

Avocado salade

Halveer de avocado en haal de pit eruit. Haal het vruchtvlees eruit en snij klein. Snij de paprika, wortel, komkommer, radijs, venkel en bos ui heel fijn. Maak een dressing van limoen, olijfolie, peper en zout. Meng de dressing met de gesneden groenten. Serveer met rucola en hazelnoten.

INGREDIENTEN

1 avocado
½ paprika, 1 wortel, ½ komkommer, ½ venkel
Hand (40 gr) rucola
4 radijs
½ bosui
¼ limoen (sap en rasp)
Peper en zout
Beetje olijfolie
20 gr hazelnoten (stukjes)

Of nog makkelijker

1 avocado in stukjes, scheutje olijfolie, handje rucola, handje walnoten en Himalaya zout.



Detox salade

Stoom de broccoli of rasp hem heel fijn. Snij de venkel in dunne reepjes en de avocado in blokjes. Meng de tahin, olijfolie, Himalaya zout, citroensap en knoflookpoeder voor de dressing. Meng de dressing en de groenten en serveer met rucola en amandelen. En eventueel iets van opties.

INGREDIENTEN

Paar handen (80 gr) rucola of spinazie
½ broccoli
½ venkel of rode kool
1 avocado
1 el tahin
1 el olijfolie
1 tl citroensap
Snuf Himalaya zout, knoflookpoeder en zwarte peper
20 gr amandelen
Optie: granaatappelpitjes, rozijnen, zonnebloempitten, koriander

Detox soep



Snij de ui en knoflook fijn en de broccoli in roosjes. Fruit de ui en knoflook in een beetje kokosolie. Voeg de broccoli en spinazie toe samen met 500 ml water. Breng op smaak met peper en zout. Laat het koken tot de broccoli gaar is. Snij de komkommer in stukjes. Pureer de soep met een staafmixer. Doe de soep in een kom en garneer met komkommer, citroensap, hazelnoten, kiemen en rucola.

INGREDIENTEN

2 uien
2 tenen knoflook
1 broccoli
160 gr spinazie
50 gr rucola
Sap van een ½ citroen
Peper en Himalaya zout
Kokosolie
20 gr hazelnoten
Handje kiemen





Fruit met noten of granola

Snij het fruit in de gewenste stukken. Meng het fruit met kruiden, citroensap en walnootolie. Serveer in een kommetje met noten of granola.

Heb je tijd en zin om granola te maken dan kan je het recept hiernaast vinden. Liever wat makkelijker? Kies dan een variatie van de ingrediënten die je bij de granola vindt en garneer je fruit hiermee.

INGREDIENTEN

1 tl citroensap
1 tl walnootolie

Fruit |

Blauwe bessen, aardbeien, frambozen, watermeloen, bramen, mandarijn, nectarine, abrikozen, perzik, peer, kiwi, grapefruit, mango, druiven, appel, banaan

Kruiden | Tijm, salie of rozemarijn

Noten, zaden en superfoods of granola.



Granola

Verwarm de oven tot 175 graden en zet een grote ovenschaal klaar. Meng alle ingrediënten die bij 'gebakken' staan door elkaar en verdeel in de ovenschaal. Bak het ongeveer 20 min. Blijf het in de gaten houden, zodat het niet verbrand. Doe de kokosvlokken er de laatste paar minuten bij. Haal het uit de oven en laat afkoelen. Voeg als laatste chiazaad toe. Bewaar in een afgesloten pot.

INGREDIENTEN

Gebakken |

50 gr havervlokken
Snuf kaneel
20 gr pompoenpitten
20 gr zonnebloempitten
20 gr amandelen
20 gr hazelnoten
10 gedroogde abrikozen (bruin)

2 el chiazaad
2 el kokosvlokken





Groenten uit de oven

Verwarm de oven tot 175 graden. Zet een bakplaat of ovenschaal klaar. Snij de zoete aardappel en wortel in grove stukken en meng met een beetje olijfolie. Haal de knoflook tenen los, maar in hun schil en snij de uien in vieren. Zet ze direct voor 20 min in de oven samen met de wortel en zoete aardappel. Snij de bloemkool in kleine roosjes en meng ook met olijfolie. Snij de abrikozen in kleine stukjes. Voeg na 20 min de bloemkool toe voor nog ongeveer 25 min. De abrikozen mogen er de laatste 5 min bij. Meng ondertussen de ingrediënten voor de pindasaus en verwarm dit in een pannetje. Serveer de groenten samen met de saus.

INGREDIENTEN

2 uien
2 tenen knoflook
1 zoete aardappel
1 wortel
½ bloemkool
4 abrikozen (gedroogd en bruin)
Olijfolie

Pindasaus | 1 el pindakaas, 1 tl
kokosbloesemsuiker of honing, 1 tl
limoensap, snuf Himalaya zout, water



Peren crumble



Verwarm de oven tot 180 graden. Snij de peren en abrikozen in kleine stukjes en leg ze in een ovenschaal. Strooi er kaneel en water overheen. Meng goed door elkaar. Kneed het meel en de kokosolie tot er kruimels ontstaan en verdeel dit over de peer. Ze het voor 35-40 min in de oven. Check hoe het gaat en hussel eventueel door elkaar.

INGREDIENTEN

2 peren
2 gedroogde abrikozen (bruine)
Snuf kaneel
40 gr Amandelmeel (of andere noten gemaakt tot meel)
1 el gesmolten kokosolie
2 el water (of meer)

Of nog makkelijker

Neem 2 peren, paar gedroogde abrikozen en een handje amandelen of amandelpasta.

Liever geen abrikozen vandaag? Dadels of rozijnen kan natuurlijk ook.





Raw padthai



Maak spirelli slierten van de wortel en courgette (of rasp ze) en snij de rode puntpaprika in hele kleine stukjes (haal de zaden er eventueel eerst uit). Hak de koriander fijn en meng samen met de wortel, courgette en rode peper. Doe de amandelen, cashewnoten, limoensap, knoflook, gember, kruiden en dadels in een blender en voeg eventueel wat water toe. Meng tot ze goed gemixt zijn en voeg dan de tahin toe. Meng alles nu samen en serveer eventueel met nog wat geknipte nori stukjes en cashewnoten.

IINGREDIENTEN

40 gr cashewnoten (geweekt)
20 gr amandelen (geweekt)
2 tl Tahin
Sap van ½ limoen
½ teen knoflook
Klein stukje gember
Snuf chilivlokken, Himalaya zout en zwarte peper
2 dadels
1,5 courgette (of kant en klare courgette noodles)
½ rode puntpaprika
1 wortel
Koriander (naar smaak)
½ bos ui
Water
Optie: geknipte nori en eventueel cashewnoten



Thaise curry



Liever geen rijst | Rasp een bloemkool heel fijn en bak kort voor bloemkoolrijst'.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snij de ui en knoflook fijn. Rasp de gember en fruit deze samen met de ui en knoflook in een beetje kokosolie. Schenk de kokosmelk erbij samen met citroensap, zout, kurkuma, chilivlokken en suiker. Snij de broccoli in roosjes en de zoete aardappel in blokjes. Voeg ze toe samen met de spinazie. Je kunt nog wat extra water toevoegen, zodat de groenten in een laagje water staan. Laat pruttelen tot de groenten gaar zijn. Serveer de curry met de rijst.

INGREDIENTEN

50 gr ongekookt gewogen rijst
1 witte ui
1 teen knoflook
1 cm verse gember
½ broccoli
1 zoete aardappel (of wortel)
200 gr spinazie

2 limoenbladeren (toko, diepvries) of 1 tl biologische citroenrasp
1 sereh stengel (lemongras)
200ml kokosmelk

2 tl kurkuma, snuf chilivlokken
Kokosolie
1 el citroensap
Snuf Himalaya zout
1 tl kokosbloesemsuiker



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

Hippocrates