

RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 3

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.thatsyouenergy.nl

*"Dat wat je eet maakt je
zieker of beter"*





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.

Het menu

Je hebt je darmen gereset en die wil je ondersteunen. Kies voor een probiotica supplement, voordat je gaat eten.

Liever wat warm? Je kunt ook groenten uit de oven of de Thaise curry van het eerste menu maken. Kies wat past bij jou en de natuur.

Dag 11	Fruit salade (7)	Broccoli gembersoep (5)	Gazpacho (RAW) (7) of bloemkoolsoep (warm) (5)
Dag 12	Fruitsaladade (7)	Broccoli gembersoep met pitten en zaden (5)	Taste of Marrakesh (10)
Dag 13	Chiapudding (6)	Taste of Marrakesh (10)	Raw spaghetti (10)
Dag 14	Chiapudding (6)	Raw spaghetti (10)	Quinoa salade met granaatappel (9)
Dag 15	Havermout overnight (9)	Quinoa salade met granaatappel (9)	Gevulde zoete aardappel (8)

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

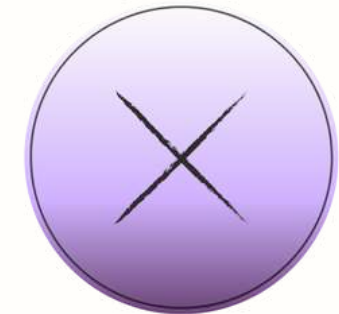
Haver, rijst, boekweit, quinoa, gierst

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



Of Gazpacho (7)

Bloemkoolsoep



Snij de ui en knoflook fijn. Fruit deze voor een paar minuten in een beetje kokosolie. Snij de bloemkool in roosjes. Voeg de bouillon samen met de bloemkool toe (en eventueel nog andere groenten). Zorg dat het net niet helemaal onder water staat, dat zorgt ervoor dat de soep niet te waterig wordt. Je kunt altijd nog een beetje water toevoegen.

Breng op smaak met peper en eventueel zout als dit nog niet in je bouillon zit. Laat de groenten koken tot ze zacht zijn en pureer met een staafmixer. Garneer met bos ui.

INGREDIENTEN

2 tenen knoflook
2 witte uien
1 kleine bloemkool
0.75 L bouillon 100% natuurlijk (kan ook met alleen water)
Peper
Himalaya zout (als niet in bouillon)
1 bosui



Broccoli-gembersoep



Snij de ui, gember en knoflook fijn. Snij de broccoli in grove stukken. Smelt een beetje kokosolie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en gember. Voeg water toe samen met de broccoli, peper en zout. Kook tot de broccoli gaar is en pureer de soep. Snij de koriander fijn. Serveer de soep in een kom en garneer met koriander. **Op dag 12 kan je het ook garneren met 40 gr pitten.**

INGREDIENTEN

1 grote ui
3 tenen knoflook
5 cm verse gember
500 ml water (of meer)
Kokosolie
500 gr broccoli (steel en roosjes)
Peper en Himalaya zout
Koriander

DAG 12

20 gr zonnebloempitten
20 gr pompoenpitten

Eventueel licht roosteren



Chiapudding



Meng onderstaande ingrediënten goed samen, m.u.v. de blauwe bessen en amandelen, en zet het een nacht in de koelkast. Garneer het de volgende dag met blauwe bessen en amandelen. Je kunt de amandelen licht roosteren in een droge pan. Dit kan je ook goed de avond ervoor al voorbereiden .

INGREDIENTEN

25 gr chiazaad

125 ml kokosmelk

1 volle el rauwe cacao

½ tl vanille en/of kaneel

1 tl kokosbloesemsuiker (of ahornsiroop)

2 handen blauwe bessen

40 gr amandelen

Eventueel met een beetje munt





Fruitsalade



Kies fruit naar keuze en snij het in mooie stukken. Garneer met chiazaadjes en op dag 12 ook met een beetje notenpasta of een handje noten.

Fruit als een appel, banaan en peer beïnvloeden de bloedsuikerspiegel meer dan blauwe bessen, frambozen en aardbeien. Hier kun je rekening mee houden in je keuze. Ben je actief geweest of mag je nog veel doen dan is wat meer suiker perfect. Zit je veel achter de computer kies dan voor wat minder suikers.

INGREDIENTEN

Blauwe bessen, aardbeien, frambozen, meloen, bramen, mandarijn, passievruchten, nectarine, abrikozen, perzik, peer, kiwi, grapefruit, mango, druiven, appel, banaan etc.

Chiazaadjes

Eventueel kan je op dag 12 een beetje notenpasta toevoegen.

Geen tijd? Neem dan een paar stukken fruit, zodat je ze op een later moment kunt gebruiken.



Gazpacho

Of Bloemkoolsoep (5)

Zorg dat je de zongedroogde tomaatje geweekt hebt in water. Snij de komkommer en tomaat in grove stukken. Doe alle ingrediënten, behalve een kwart avocado in een keukenmachine. Mix tot het een romige soep is. Serveer met het restant avocado in stukjes en eventueel wat verse kruiden.

INGREDIENTEN

3 grote tomaten
10 cherry tomaatjes
½ komkommer
½ rode ui
1 kleine zoete punt paprika
1 avocado
1 teen knoflook
Sap ½ limoen
6 zongedroogde tomaten (geweekt)
Snuf Himalaya zout
Snuf zwarte peper
Optie: verse kruiden (tijm, basilicum, peterselie, koriander)

Gevulde zoete aardappel

Zorg dat de cashewnoten geweekt zijn of zet ze nu snel in warm water. Verwarm de oven tot 200 graden. Maak de zoete aardappels schoon, je hoeft ze niet te schillen. Prik er gaatjes in met een vork en smeer ze in met kokosolie. Je kunt de kokosolie eerst even smelten. Zet ze voor 45 min in de oven.

Snij de broccoli in roosjes. Stoom de broccoli beetgaar. Pureer de ingrediënten voor de saus. Spoel de kikkererwten heel goed af, tot er geen schuim meer afkomt. Meng de kikkererwten met alle kruiden en bak ze in kokosolie mooi krokant. Halveer de zoete aardappels en hol de binnenkant een klein beetje uit. Vul met rucola, broccoli, kikkererwten en de binnenkant van de zoete aardappel. Serveer met saus.

INGREDIENTEN

1 grote zoete aardappel
Kokosolie

½ broccoli
Handje rucola

Kikkererwten |
50 gr kikkererwten
Snuf komijn
Snuf gemberpoeder
Snuf chilivlokken
1 tl kokosbloesemsuiker (of
ahornsiroop)
Kokosolie

Saus |
4 el kokosmelk
Snuf za'atar kruiden
1 teen knoflook
1 el citroensap
Handje cashewnoten (geweekt)





Havermout overnight

Meng onderstaande ingrediënten goed samen en zet een nacht in de koelkast. Garneer de volgende morgen met roodfruit. Kies je voor diepvries fruit, dan kun je dit ook gelijk door de haver mengen en een nacht in de koelkast zetten.

Heb je tijd? Dan kan je het opwarmen. Geen tijd of ben je onderweg, eet het dan koud.

INGREDIENTEN

40 gr havervlokken

150 ml kokosmelk (of anders naar wens)

100 ml water

Snuf kaneel

Aardbeien, bramen, frambozen (kan diepvries fruit zijn)

Granaatappel (dit gebruik je ook over de salade vanavond)

Eventueel een beetje munt.



Quinoa salade met granaatappel



Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Snij de groenten heel fijn. Snij de munt en haal de granaatappelpitjes los.

Meng alle ingrediënten voor de dressing en vervolgens met de quinoa, groenten, granaatappel en de munt. Leg een bedje van rucola op een bord en serveer hierover de salade.

INGREDIENTEN

50 ongekookt gewogen quinoa

Handje rozijnen

2 tomaten

½ wortel

1 bosui

1 takje munt (of meer naar smaak)

2 handen rucola (of andere sla)

3 el granaatappelpitjes (of appelstukjes)

Dressing | 2 el olijfolie, 1 el citroensap, snuf knoflookpoeder, Himalaya zout, peper en gedroogde peterselie.





Raw spaghetti



Snij de wortel in grove stukken. Doe de zongedroogde tomaten, walnoten, wortel, tomaatjes, ui, basilicum en kokosbloesemsuiker in een keukenmachine. Voeg alle kruiden toe en mix samen tot een pasta saus. Is het te droog dan kan je meer tomaat toevoegen of een heel klein beetje water.

Maak noodles van de courgette met een spirelli of rasp. Leg de noodles op een bord en serveer met de saus.

Eventueel kunt je nog kiezen voor een topping van pijnboompitten, zonnebloempitten of pompoenpitten.

INGREDIENTEN

1,5 courgette (of kant en klare courgette noodles)
40 gr walnoten
20-25 cherrytomaatjes
10 basilicumblaadjes
6 zongedroogde tomaten (zonder olie, geweekt)
½ wortel
3 bos ui
2 tl kokosbloesemsuiker
2 tl Italiaanse kruiden
2 tl paprikapoeder
Snuf peper en Himalaya zout

Optie: Pijnboompitten, zonnebloempitten, pompoenpitten (eventueel licht geroosterd)



Taste of Marrakesh



Zorg dat de rozijnen en cashewnoten geweekt zijn of leg ze nu in een bakje warm water. Rasp de wortels en snij de cherrytomaatjes in vieren. Meng de wortels, rozijnen en tomaatjes. Mix alle ingrediënten voor de saus tot een romige saus. Meng dit met de wortels en tomaat. Zorg dat het sap van de tomaat ook gemengd wordt.

Neem een sla blad, schep hier de groenten op en garneer met granaatappelpitjes en koriander.

INGREDIENTEN

3 bladeren ijsbergsla (of meer)
3 wortels
15 cherry tomaatjes
Hand rozijnen (geweekt)

Granaatappelpitjes (of appelstukjes)
Koriander

INGREDIENTEN SAUS

Hand cashewnoten (geweekt)
1 tl Tahin
Scheutje water
Sap van ½ limoen
Snuf zwarte peper
Snuf komijn
1 tl za'atar kruiden (naar smaak)
Snuf Himalaya zout





NEEM OF HOUDT DE TOUWTJES IN HANDEN



"Less is the new more"