

E-BOOK

WEEKMENU INTERMITTED FASTING

1

VOLWAARDIGE MAALTIJDEN VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID

The Health Expert
Health & Nutrition Coaching

Gun je spijsvertering rust

Dit e-book bevat belangrijke basisinformatie over Intermitted Fasting. Ik neem je mee in deze vorm van vasten, bespreek de voordelen en geef je handvatten om deze leefstijl toe te passen in je dagelijks leven. Je lichaam zal moeten wennen aan deze manier van leven maar zoals met alle nieuwe gewoonten kost dit even tijd. Thank yourself later!

Hierbij een voorbeeld voor een weekmenu waarbij de focus ligt op volwaardige maaltijden zodat Intermitted Fasting ook daadwerkelijk volgehouden kan worden zonder dat je een hongergevoel ervaart. Ieder gerecht is voor twee personen. Ben je alleen? Vries het in voor de week erna!

Veel plezier!

Nancy



Contactgegevens

info@thehealthexpert.nl

https://www.thehealthexpert.nl

The Health Expert

@the_healtexpert

linkedin.com/in/nancypronk

Dagelijkse voeding

We leven in een maatschappij waarin er de hele dag door eten voor handen is. En dan heb ik het niet over gezonde voeding maar over bewerkte fabrieksvoeding. We hebben geleerd dat we ons metabolisme 'op gang moeten houden' en zes keer per dag moeten eten. Maar het tegendeel is waar. Elke keer wanneer we iets in onze mond stoppen start er een reactie op in ons immuunsysteem. En wanneer de energie naar ons immuunsysteem gaat om zogenaamde indringers te elimineren, gaat de energie niet meer naar herstel van jouw cellen of naar bijvoorbeeld de ontgifting.

Het constante 'grazen' heeft een negatieve werking op het functioneren van ons lichaam en ons brein, met welvaartziekten als gevolg.

MAAR WAT DAN WEL?

Intermitted Fasting, ook bekend als periodiek vasten is een vorm van vasten waarbij je een gedeelte van de dag niets eet en een vast gedeelte wel. Dit kan op basis van bijvoorbeeld bijvoorbeeld de 16:8 methode. Je eet dan 16 uur niets en in de aankomende 8 uur eet je twee tot maximaal drie volwaardige maaltijden. Zo voed je jezelf met de juiste gebalanceerde voeding en voorzie je jouw lichaam en brein optimaal in energie. Tijdens de vastenperiode blijf je wel gewoon drinken: thee, koffie water of zelfs een beetje kefir. Op deze manier zorg je ervoor dat je lichaam in deze 16 uur de energie kan spenderen aan celherstel en daardoor nemen ontstekingen weer af in het lichaam.



VOLWAARDIGE MAALTIJDEN

Om ons lichaam optimaal te voorzien in wat het nodig heeft, dienen de maaltijden die we tot ons nemen volwaardig te zijn. Dit betekent dat ze de juiste verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten moeten bevatten.

EIWITTEN

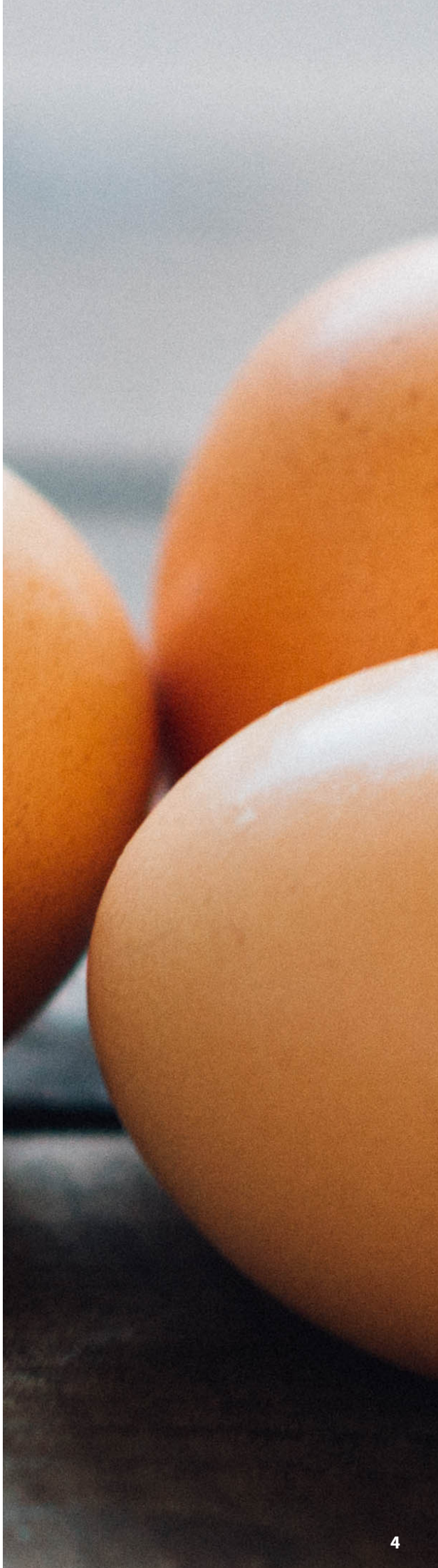
Eiwitten zijn de bouwstenen in ons lichaam. Ze zijn nodig voor het opbouwen en herstellen van onze cellen.

KOOLHYDRATEN

Complexe koolhydraten zijn essentieel in de energievoorziening. En dan hebben we het niet over de snelle suikers maar de langzaam opneembare koolhydraten uit bijvoorbeeld groente.

VETTEN

Wist je dat meer dan 60% van de hersenen bestaat uit vet? Goede vetten zijn noodzakelijk voor de opname van belangrijke vitaminen in ons lichaam. En dus ook weer direct betrokken bij de energievoorziening.



VITAMINEN & MINERALEN

Ons lichaam heeft tal van vitaminen en mineralen nodig om goed te functioneren. De B-vitamines, vitamine C, D en E zijn o.a. essentieel en onze huidige voeding bevat niet voldoende van deze voedingstoffen meer. Natuurlijke voeding, gevarieerd, lokaal én van het seizoen eten zorgt ervoor dat je zoveel mogelijk binnenkrijgt. En aanvullen met een goede multi die voorziet in dag- en nachtbehoefte zou voor iedereen basissuppletie moeten zijn.

MAGNESIUM

Geschat wordt dat 85% van de wereldbevolking inmiddels een magnesiumtekort heeft. Door de intensivering van landbouw bevatten groente minder mineralen en krijgen we minder binnen. Daarnaast is stress een echte magnesiumrover dus we hebben er in deze maatschappij voldoende van nodig. Eet daarom veel magnesiumrijke voeding! Het zit in groene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, avocado's bananen, zonnebloem- en pompoenpitten en havermout. Suppletie is daarnaast sterk aan te raden.

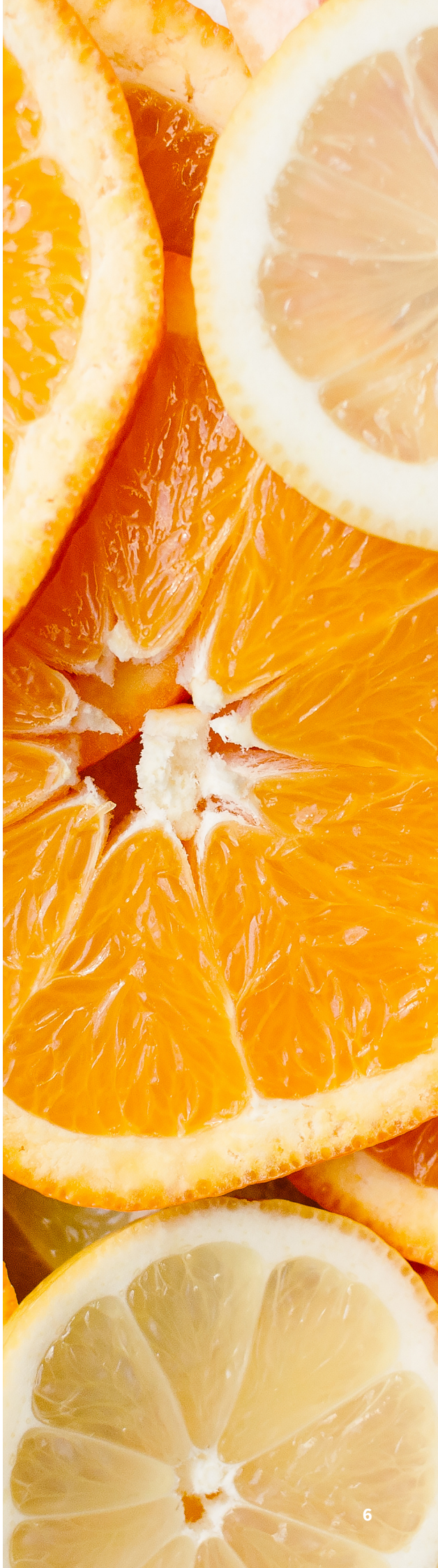


VITAMINE C

Wij als mensen zijn afhankelijk van de juiste voeding om voldoende vitamine C binnen te krijgen. Het is naast een sterke anti-oxidant welke weerstandverhogend werkt, ook een co-enzym die betrokken is bij tal van biologische processen waaronder de opname van ijzer en als co-factor voor serotonine en dopamine. Je vindt het o.a. in citrusvruchten, rozebottel, acerola en alfalfa. Vitamine C als supplement nemen is daarom noodzakelijk.

VITAMINE D

Vitamine D is essentieel voor onze gezondheid. Het wordt aangemaakt door de huid of we krijgen het binnen vanuit voeding. In Nederland ontstaat er snel een tekort omdat de zon niet krachtig genoeg is om het aan te maken en we daarbij niet voldoende binnenkrijgen. Voedingsbronnen zijn o.a. levertraan, melk, boter en kaas. In de basissuppletie dient dan ook vitamine D als supplement genomen te worden naast een gevarieerde voeding.

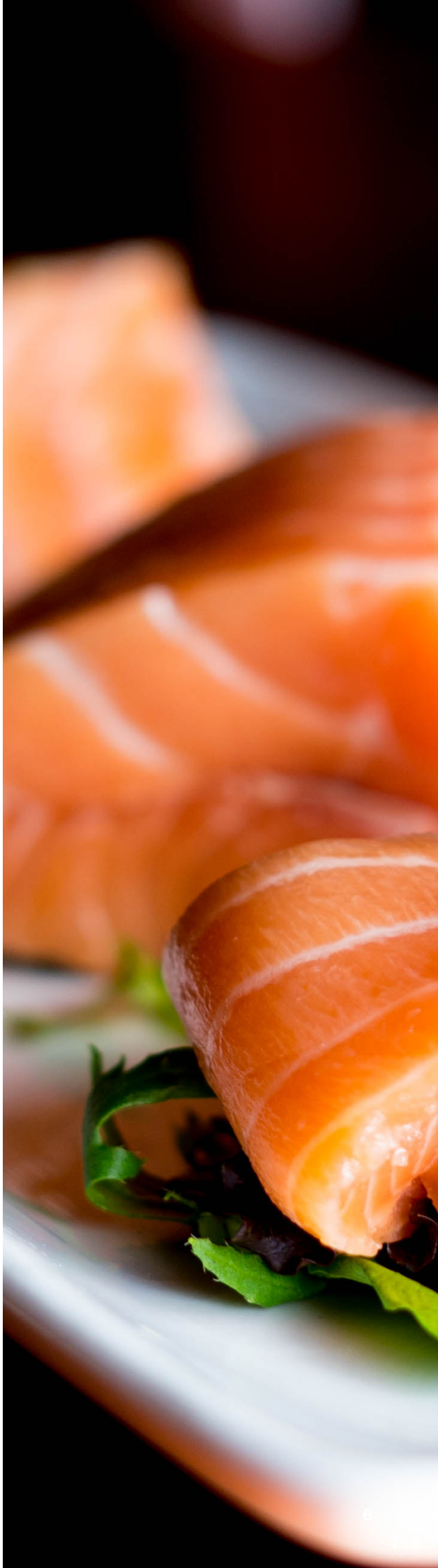


OMEGA 3

Omega 3 is belangrijk voor de mate waarin ons lichaam voedingsstoffen op kan nemen, daarnaast vermindert het de afgifte van cortisol. Een lager cortisolniveau zorgt weer voor een lagere bloedsuiker dus minder trek, wat betekent minder (slecht) eten. Goede bronnen zijn vette vis, chiazaad, lijnzaad maar ook walnoten en pecannoten. Als basissuppletie is omega 3 beschikbaar in de vorm van o.a. visolie.

VITAMINE B12

Vitamine B12 is een essentiele voedingsstof en speelt een grote rol bij o.a. DNA synthese, cellulaire herstelprocessen, bloedaanmaak en hersenfunctie. Veel mensen hebben tegenwoordig een tekort aan B12 en dat kan een breed scala aan gezondheidsklachten veroorzaken. Het is te vinden in dierlijke producten zoals lever, vlees, vis, melk en eieren. Omdat B12 eerst omgezet dient te worden in het lichaam is het noodzakelijk de actieve vorm van B12 bij te suppleren.



Weekmenu

Nu we goed weten op welke macro- en micronutriënten we ons moeten focussen om volwaardige maaltijden te creëren in het tijdsvenster wanneer we eten, hierbij een weekmenu met ontbijt, lunch en diner recepten om thuis mee aan de slag te gaan. De recepten zijn niet al te moeilijk zodat het uitvoerbaar is voor iedereen. Een boodschappenlijst achterin om het je nog makkelijker te maken. Laat me weten wat je van de recepten vond en tag me via @the_healthexpert met een foto van jouw maaltijd.





- **ONTBIJT**
- **LUNCH**
- **DINER**
- **TUSSENDOOR**

ONTBIJT

Er wordt wel eens gezegd dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. Dat is zeker zo maar dat betekent niet dat je meteen moet ontbijten zodra je wakker wordt. Sterker nog, het eerste eetmoment uitstellen tot later op de dag en daarvoor bewegen op nuchtere maag is heel gezond. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit celherstel in het lichaam stimuleert en zorgt voor meer energie gedurende de dag. Het ontbijt dus pas om 12:00 nuttigen is raadzaam.

LUNCH

Elke maaltijd dient een volwaardige maaltijd te zijn zodat het lichaam goed gevoed wordt waardoor de bloedsuikerspiegel in balans blijft. Denk hierbij aan de juist verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten. Dit zorgt weer voor minder trek in slechte dingen en dus voor een gezonder lichaam en een gezonder brein. Voeg aan elke maaltijd groenten toe door soepen of smoothies (vooraf) te maken.



DINER

Het diner is de laatste maaltijd voordat ons lichaam mag rusten en herstellen van de dag. Zorg ervoor dat deze maaltijd ook weer een volwaardige maaltijd is welke alle gezonde voedingsstoffen bevat. Om alle voedingsstoffen goed op te nemen is het belangrijk dat je rust na een maaltijd en niet gaat sporten. Eet na 20:00 niet meer zodat je goed kunt verteren en je lichaam de energie voor de nacht inzet om te herstellen en niet om voedsel te verteren.

TUSSENDOOR

Bij drie volwaardige maaltijden zouden tussendoortjes niet nodig hoeven te zijn. Na elk eetmoment gaat alle energie naar je immuunsysteem in plaats van naar de reparatie van je cellen. Vermijd daarom tussendoortjes bij Intermitted Fasting zodat je jouw lichaam de kans geeft om op celniveau te herstellen.





ONTBIJT DAG 1 | KOKOSYOGHURT MET NOTEN EN FRUIT

Voor een persoon - 2 min

Je hebt nodig:

250 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's

Grote hand (wal)noten

1 eetlepel lijnzaad

Vers fruit naar wens zoals banaan of blauwe bessen

Bereiding:

Schep de kokosyoghurt in een kom en schep noten eroverheen. Top het af met het lijnzaad en het verse fruit.



ONTBIJT DAG 2 | BANANENBROOD MET WORTEL EN SUPERGREENS

Voor twee-zes personen - 60 min

Je hebt nodig:

3 bananen

3 eieren

100 gram havermout

75 gram amandelmeel

2 eetlepels lijnzaad

1 theelepel ceylon kaneel

60 gram ontpitte medjooldadels

200 gram wortels

1 grote schep chiazaad

1,5 theelepel bakpoeder

1,5 schep supergreens

100 gram blauwe bessen

1 handje rozijnen

50 gram gehakte noten

Bereiding:

Zet de oven aan op 180 graden (hetelucht). Doe alles behalve de bessen, noten en rozijnen in de blender en mix tot een glad geheel. Schep het mengsel in een cakevorm met bakpapier en meng de blauwe bessen, rozijnen en de gehakte noten in het beslag. Zet de cakevorm in de oven voor 50 min.

Bewaar twee plakken voor lunch dag 2 en vries de rest in voor volgende week.



ONTBIJT DAG 3 | GROENTE OMELET IN KOKOSOLIE

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

1 theelepel kokosolie

4 eieren (van 2 eieren alleen het eigeel)

Stengel bleekselderij

100 gram brocolli

100 gram bloemkool

evt. geraspte (geiten)kaas

evt. een groente wrap / crackers

Bereiding:

Verwarm de kokosolie in de pan. Klop de eieren los in een kom en snij de groenten klein. Meng ze met de losgeklopte eieren en doe het mengsel in de pan. Verdeel de kaas eroverheen, de Italiaanse kruiden en bak 5 min op middelmatig vuur met deksel op de pan. Serveer evt. met crackers / groente wrap.



ONTBIJT DAG 4 | AMANDELMEEL BANAANPANNEKOEKEN

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

2 bananen
2 eieren
200 gram amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
1 eetlepel lijnzaad
1 eetlepel chiazaad
kokosolie
1 medjool dadel
1/2 courgette
350 ml amandelmelk

Bereiding:

Doe alles behalve de kokosolie in de blender en mix tot een glad geheel. Verhit in een pan een klein beetje kokosolie en doe het beslag in de pan, verdeel tot een grote plat geheel en bak op middelhoog vuur 3-4 min. Draai de pannenkoek om en bak nog 4 min op de andere kant. Garneer eventueel met een scheut kokosyoghurt en fruit.



ONTBIJT DAG 5 | EI MUFFINS MET GROENTE

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

4 eieren

Scheutje kokosroom of kokosmelk

150 gram broccoli

4 cherry tomaten

Handjevol geraspte kaas

Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de muffin vorm in met een bakspray. Je kan de muffins eventueel ook in cupcake papiertjes maken.Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de vorm.

Hak de spinazie fijn en snij de cherry tomaatjes in vieren. Verdeel de broccoli en de tomaatjes over de vorm. Klop de eieren luchtig met een scheutje room en breng dit op smaak met peper en zout. Verdeel het ei mengsel over de muffin vorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4 met ei. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten af in de oven.



LUNCH DAG 1 | GROENE SMOOTHIE MET AVOCADO

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

1 banaan
200 gram spinazie diepvries
1 grote schep supergreens
1 avocado
1 eetlepel lijnzaad
1 eetlepel hennepzaad
1 eetlepel chiazaad
1 ontpitte medjool dadel
200 ml amandelmelk
1 teug citroensap
kleinhandje pompoen- of zonnebloempitten

Bereiding:

Stop alle ingredienten (behalve de pitten) in de blender en zet deze aan. Blend totdat het een glad geheel is. Top af met pompoenpitten en drink (&kauw!) de smoothie op.



LUNCH DAG 2 | LIJNZAADCRACKERS MET HUMUS EN KIEMGROENTEN

Voor 12 crackers - 5 min voorbereiding, 30 min oven

Je hebt nodig:

150 gram gebroken lijnzaad
30 gram sesamzaad
100 gram pompoen- of zonnebloempitten
snuf italiaanse kruiden
snuf zout
200 ml water
deegroller
2 vellen bakpapier
2 eetlepels humus

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Meng alle ingredienten in een kom. Laat dit 15 min staan. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid het mengsel. Leg er een vel bakpapier op en rol met de deegroller het mengsel geheel plat tot in elke hoek. Verwijder het bovenste vel bakpapier en zet in 20 min in de oven. Na 20 min haal je de plaat eruit en snij je (met een pizzasnijder) het in rechthoeken. Draai de crackers om en zet voor nog eens 15 min in de oven.
Je kunt de crackers in een luchtdichte bak ruim een week bewaren.
Smeer er humus op, cottage cheese of ander beleg en garneer met kiemgroenten.



LUNCH DAG 3 | RODE SMOOTHIE MET GEPOFTE QUINOA

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

1 banaan
3 rauwe bieten
1 grote schep supergreens
1 eetlepel lijnzaad
1 eetlepel hennepzaad
1 eetlepel chiazaad
1 ontpitte medjool dadel
200 ml amandelmelk
klein handje gepofte quinoa

Bereiding:

Stop alle ingredienten (behalve de quinoa) in de blender en zet deze aan. Blend totdat het een glad geheel is. Top af met de gepofte quinoa en drink (&kauw!) de smoothie op.



LUNCH DAG 4 | SMOOTHIE MET PASTINAAK, WORTEL EN MANGO

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

1 kleine mango

150 gram pastinaak

330 ml water

150 gram wortel

klein handje pompoen- of zonnebloempitten

Bereiding:

Stop alle ingredienten (behalve de pitten) in de blender en zet deze aan. Blend totdat het een glad geheel is. Top af met pompoenpitten en drink (&kauw!) de smoothie op.



LUNCH DAG 5 | SMOOTHIE MET POMPOEN, APPEL & NOTEN

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

150 gram (gekookte) pompoenstukjes
1 appel
1 avocado
70 gram ijsblokjes
150 ml water
1 bevroren (zeer rijpe) banaan
2 (para)noten
10 amandelen
snufje zout
evt. twee druppels vanille extract
handje pompoenpitten

Bereiding:

Kook of stoom de pompoenstukjes 10 min. Stop alle ingrediënten (behalve de pitten) in de blender en zet deze aan. Blend totdat het een glad geheel is. Top af met pompoenpitten en drink (&kauw!) de smoothie op.



DINER DAG 1 | ZALM UIT DE OVEN MET GROENE GROENTE

Voor twee personen - 25 min

Je hebt nodig:

350 gram(wilde) zalmfilet

50 gram gemende noten, gehakt

5 gram verse peterselie

10 gram (verse) dille

10 gram verse bieslook

1 teen knoflook, geperst

1 eetlepel ongeraffineerde olijfolie

8 ansjovisfilets

300 gram brocolli

300 gram spinazie

1 limoen

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Smeer de zalmfilet in met olijfolie en pers knoflook erover uit. Hak de verse kruiden fijn en strooi over de zalm. Hak de noten in kleine stukjes en strooi over de kruiden Leg als laatste 5 ansjovisfilets op de zalm zet voor 15-20 min in de oven.

Stoom intussen de brocolli in 4 min gaar en meng deze met de rauwe spinazie in een schaal. Snij de resterende ansjovisfilets in kleine stukjes en meng met de groente. Knijp de limoen uit over de groente.



DINER DAG 2 | LINZEN PASTA MET KIP & GROENTE

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

1 pak linzenpasta
1 theelepel kokosolie
300 gram kipfilet
2 paprika's
1 komkommer
hand olijven
1 avocado
1 citroen
scheut olijfolie extra vierge
snuf peper en zout
1 teen knoflook
Kruiden naar keuze

Bereiding:

Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Snij de kip in blokjes, en bak deze bruin in kokosolie. Bestrooi met peper en zout.
Snij de avocado in stukjes en doe samen met de olijfolie, teen knoflook en peper&zout in de blender.
Meng alles in een grote kom en garneer met verse kruiden.



DINER DAG 3 | OVENGROENTE MET BIETENBURGER/ BIEFSTUK

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

1 bloemkool

1 broccoli

1 rode ui

300 gram (voorgekookte) zoete aardappel

250 gram geschrapte wortels

1 pak feta

1 teen knoflook

snuf peper

snuf zout

evt. tijm

2 bietenburgers of 2 stukken biefstuk

Roomboter

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Snij de groenten in kleine stukjes, kook evt de zoete aardappel 2 min voor. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid groenten over de plaat. Pers de knoflook uit en verdeel over de groenten. Strooi wat peper en zout over de groenten. Verbrokkel de feta en strooi eroverheen. Strooi als laatste de tijm eroverheen. Zet de plaat daarna 20 min in de oven. Verwarm ondertussen de bietenburgers in een pan voor 8 min. Of bestrooi de biefstuk met peper & zout en bak kort in de roomboter.



DINER DAG 4 | FRITATTA MET ZOETE AARDAPPEL

Voor twee personen - 45 min

Je hebt nodig:

300 gram zoete aardappel
500 gram brocolli
50 gram pijnboompitten
6 eieren
100 gram geraspte geitenkaas
kokosolie

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd in plakken van ongeveer een halve centimeter dik. Snij de brocolli in roosjes. Rooster de pijnboompitten in een droge pan.
Bedek de bodem van een ovenschaal met plakjes zoete aardappel, verdeel de helft van de brocolli over de zoete aardappel. Leg daarop weer een laag zoete aardappel en daarop de rest van de brocolli. Klop de eieren samen met een flinke snuf peper en zout los en meng met de geitenkaas. Giet het ei-mengsel over de frittata en zet 40 minuten in de oven.



DINER DAG5 | MAALTIJDSOEP BLOEMKOOL MET FETA

Voor twee personen - 20 / 30 min

Je hebt nodig:

1 kleine bloemkool
3 tl kokosolie, gesmolten
1/4 tl cayennepeper
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
1 middelgrote zoete aardappel
400 ml kokosmelk
50 g babyspinazie
1 handje (platte) peterselie, fijngesneden
1 biologisch bouillonblokje
1 handje feta (optioneel)
1 handje gekookte kikkererwten
zeezout en zwarte peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de bloemkool en doe deze in een kom met twee theelepels kokosolie. Hussel het goed door elkaar. Bestrooi met cayennepeper, zeezout en zwarte peper en roer nogmaals door elkaar en leg dan op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de bloemkoolstukjes 20 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin zijn.Snipper ondertussen de ui en knoflook en snijd de zoete aardappel in blokjes. Pak een soeppan en bak hierin de uisnippers met een theelepel kokosolie tot ze glazig zijn. Bak daarna de knoflook een halve minuut mee, deze mag niet bruin worden. Doe dan 1 liter water, de kokosmelk en de zoete aardappelblokjes erbij en breng aan de kook. Voeg de geroosterde bloemkool er na 20 minuten aan toe, maar houd 2 eetlepels achter voor garnering. Maak de spinazie schoon en voeg toe aan de soep. Draai het vuur uit zodra de aardappel gaar is en pureer de soep met de staafmixer of mix de soep fijn in de blender. Breng de soep op smaak met wat extra peper en zout, het bouillonblokje en garneer met peterselie en de achtergehouden geroosterde bloemkool. En kruimel er eventueel wat feta en of kikkererwten overheen.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN & FRUIT

900 gram broccoli
700 gram bloemkool
2 rode uien
1 courgette
3 bloemkool
2 rode paprika's
150 gram pompoenstukjes
1 komkommer
100 gram babyspinazie
1,5 kilo zoete aardappel
400 gram geschrapte wortels
3 avocado
bakje cherry tomaten
3 rauwe of pakje gekookte bieten
1 pak bevroren spinazie
1 stronk bleekselderij
verse kruiden: peterselie, dille, bieslook
1 pak kiemgroenten
8 bananen
1 mango
1 appel
300 gram blauwe bessen
1 pak medjooldadels

HOUDBAAR

250 ml olijfolie extra vierge (ongeraffineerd en in donkere fles!)
balsamico azijn
potje olijven op water
1 bakje ansjovisfilets
1 pak biologische bouillonblokjes (reforma)
1 pak granola AH pitten en zaden
1x 500 gram havermout
500 gram gebroken lijnzaad
300 gram amandelmeel
Handje gepofte quinoa
1 pot gekookte kikkererwten



BOODSCHAPPENLIJST

17 eieren
1 bakje humus
1 pak linzenpasta
250 gram zonnebloempitten
250 gram pompoenpitten
50 gram pijnboompitten
250 gram ongebrande notenmix
100 gram paranoten en / of amandelen
100 gram rozijnen
100 gram hennepzaad
50 gram sesamzaad
1L amandelmelk

KIP, VIS, VLEES EN ZUIVEL

300 gram kipfilet
2 zalmfilets diepvries
200 gram geraspte (geiten)kaas
250 gram feta
2 bietenburgers of 2 biefstukken
250 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's
100 ml kokosroom

KRUIDEN & CO

koudgeperste kokosolie (Royal Green)
kurkuma
ceylon kaneel
tijm
italiaanse kruiden
cayennepeper
peper & zout
honing
50 gram bakpoeder
Supergreens



Start vandaag nog met ...

... het implementeren van de voedings- en suppletieadviezen en ik beloof je dat je binnen een paar dagen verandering opmerkt. Wellicht in je darmen of zie je het aan je huid. Verandering kost tijd en wees niet te streng voor jezelf. Probeer minimaal 3 x per week aan Intermitted Fasting te doen en bouw het op. Wil je meer weten over gezonde voeding, stress of beter slapen lees dan mijn blogs via deze link.

Heb je behoefte aan een op maat gemaakt persoonlijk plan waarin we preventief aan jouw gezondheid of gericht aan je klachten werken mét snel resultaat, meld je dan aan voor een gratis kennismakingsgesprek via onderstaande button. Tot dan!

Afspraak maken? MELD JE AAN



The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

