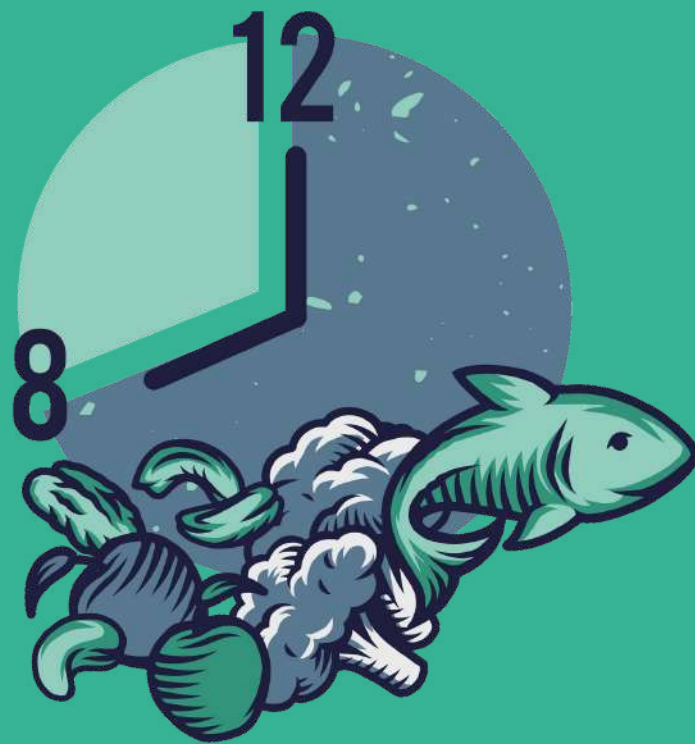


SPORTRUSTEN

word fit met een glimlach

Periodiek vasten



Voorbeeldagmenu



DE VOEDINGSACADEMIE

meer dan voeding



Voorbeelddagmenu

We geven voorbeelden van menu's die je kunt maken.
Uiteraard zijn er honderden variaties en mogelijkheden te bedenken.

We geven géén hoeveelheden.
Eet volgens het Japanse gezegde:
'Hara Hachi Bu'
Stop met eten als je voor 80% vol zit.

Variatie in je voeding is belangrijk. Ieder product bevat zijn eigen belangrijke vitamines en mineralen.
Door zoveel mogelijk te variëren krijg je alles in voldoende mate binnen.

Planning helpt je om de juiste gerechten te eten. Je kunt bijvoorbeeld op zondag een grote pan soep maken zodat je voor de komende dagen de lunch alvast hebt klaarstaan. Of vries het in voor een moment dat je minder tijd hebt.





Voorbeeld ontbijt

Ontbijt Als je al zo ver bent, sla je het ontbijt natuurlijk over



Yoghurt of kokosyoghurt naturel
Fruit naar keuze
Noten/zaden/pitten of basis muesli
(geen krokante muesli of cruesli)



Gekookte of gebakken eieren
Fruit naar keuze



Melk/amandelmelk/rijstemelk/kokosmelk
Haverhout/havervlokken
(dit kan in de vorm van een 'overnight oats' of je verwarmt de ingrediënten in een steelpannetje)
+
Fruit naar keuze en walnoten,
kaneel, rozijnen of
ander gedroogd fruit en kokosrasp



Voorbeeld lunch

Lunch

Probeer 150 gram groenten bij je lunch te eten



Maaltijdsoep met vlees of vis en veel groenten. Eventueel aangevuld met een salade die de bloedsuikerspiegel mooi in bedwang houdt.



Omelet met groenten. Eventueel aangevuld met een kop soep of een salade.



Maaltijdsalade met vlees(waren), vis, ei, fruit, noten en olie als dressing. Eventueel aanvullen met quinoa, volkorenpasta, couscous of brood.



Volkorenbrood besmeerd met roomboter en ruim belegd met vleeswaren, vis, gebakken of gekookt ei, avocado, tomaten, komkommer en paprika.



Voorbeeld diner

Diner Eet minimaal 250 gram groenten bij de avondmaaltijd



Als avondmaaltijd eet je veel verse groenten die je op verschillende manieren kunt bereiden. Je vult dit aan met gevogelte, wild, ei, vis of een mooie plantaardige eiwitbron.

Kokosolie en roomboter wordt gebruikt om in te bakken.

Olijfolie wordt enkel koud gebruikt.

Naast de groenten kunnen (zoete) aardappelen, volkorenpasta, zilvervliesrijst, quinoa, volkorenwraps, amaranth of bulgur worden toegevoegd.

Deel je favoriete gerecht in de facebookgroep om elkaar te inspireren met je nieuw ontdekte recepten.

Op www.voedingsacademie.nl vind je inspiratie voor recepten.