

HELLO SEXY  
NEW YOU!

# DETOX PLAN

REINIG JE LICHAAM IN 2 WEKEN TIJD!

**BODY&FIT**<sup>®</sup>

# HET BODY & FIT DETOX PLAN

24hr Detox van Body & Fit reinigt je lichaam, verhoogd je energieniveau en laat je stralen!

## Hello sexy new you!

Twee weken is een korte periode, maar je zal versteld staan van je resultaat! Door het gebruik van 24hr Detox in combinatie met ons Detox plan zullen alle afvalstoffen uit je lichaam verdwijnen. Na 2 weken bruis je van de energie, voel je je fit, heb je een stralende huid en een extra leuk bijkomend voordeel is dat je er zelfs overtollige kilo's mee kan verliezen.

## Waarom detoxen?

Je lichaam wordt voortdurend blootgesteld aan schadelijke invloeden van buitenaf. Te

denken valt aan elektronische apparaten, uitlaatgassen, vervuild drinkwater, bestrijdingsmiddelen op groente en fruit maar ook verzorgingsproducten en schoonmaakmiddelen kunnen schadelijk zijn voor ons lichaam. Deze afvalstoffen kunnen zich gaan ophopen in je lichaam.

## 24HR DETOX, VERHOOGD JE ENERGIENIVEAU EN LAAT JE STRALEN.

Belangrijk is dus dat je lichaam zichzelf goed kan reinigen en hiermee de vervuiling verwijderd. Hierin speelt gezonde voeding een grote rol. Het is bekend dat antioxidanten

een gunstige invloed hebben op je lichaam omdat zij helpen om vrije radicalen te deactiveren en af te voeren. Zo wordt je lichaam beschermt en worden er minder afvalstoffen opgehoopt.

Een detox is een snelle en effectieve manier om je lichaam te reinigen. Door 1 of 2 keer per jaar een detox week in te lassen, heeft je lichaam hier het hele jaar profijt van.

24hr Detox is het supplement als aanvulling op je voeding om je lichaam te ontdoen van afvalstoffen!

Het Detox plan duurt 2 weken en bestaat uit 3 overzichtelijke fases.

ALLE  
AFVALSTOFFEN  
UIT JE LICHAAM  
VERDWIJNEN

HET DETOX PLAN  
BESTAAT UIT 3  
OVERZICHTELIJKE  
FASES.



## 3 OVERZICHTELIJKE FASES



### Fase 1: De voorbereiding.

In fase 1 zal je je voeding geleidelijk gaan afbouwen. Deze afbouw is ter voorbereiding op de detox, om je lichaam niet aan een te grote overgang bloot te stellen. Je helpt je lichaam een handje om langzaam aan over te gaan op de echte detox fase. De voorbereidingsfase duurt 5 dagen, waarbij je overtollige kilo's kunt verliezen.



### Fase 2: De Detox.

In fase 2 vindt de detox daadwerkelijk plaats. Je zal in deze fase alleen nog vloeibare voeding tot je nemen, in de vorm van smoothies, sapjes en soep. Je drinkt verspreid over de dag vier keer een vloeibare maaltijd. Mocht je een iets mildere detox willen dan kun je nog gebruik maken van extra tussendoortjes. De detox duurt 5 dagen.



### Fase 3: Opbouwfase.

Fase 3 is net zo belangrijk als de voorgaande fases. Hierin voeg je elke dag wat meer voedingsmiddelen toe, om je lichaam weer langzaam te laten wennen aan een grotere voedselinname. Bouw dit rustig op. Zo ervaar je optimaal de voordelen van de detox. Deze fase duurt 4 dagen.

**DE DRIE FASES ZIJN ESSENTIEEL OM DE DETOX GOED TE VOLBRENGEN EN OM OPTIMALE RESULTATEN TE BEHALEN.**

ZEG JA  
TEGEN EEN  
STRALENDE  
HUID!





---

# 24HR DETOX

---

## 24hr Detox

Gezonde voeding speelt een belangrijke rol bij het reinigen van het lichaam. Zoals eerder beschreven staan antioxidanten hierbij centraal doordat ze helpen om vrije radicalen af te voeren en te deactiveren. Om dit allemaal puur en alleen uit je voeding te halen is vaak erg lastig. Wij hebben de oplossing: 24hr Detox!

Gebruik één capsule in de ochtend en één capsule in de avond. 24hr Detox bevat veel vitamines, antioxidanten en vezels.



---

## 24hr Detox AM:

Neem 1 capsule 24hr Detox AM direct nadat je bent opgestaan.

---

## 24 hr Detox PM:

Neem 1 capsule 24 hr Detox PM voor het slapen gaan.

---

---

# EXTRA INFORMATIE

---



## Blender of juicer

Tijdens de detox is de blender of juicer je beste vriend. Zo maak je heel eenvoudig de lekkerste sapjes en smoothies in een handomdraai klaar. Een juicer is handig maar niet per se noodzakelijk. De recepten zijn gebaseerd op het gebruik met een blender. Wil je de sappen met een juicer maken? Houd er dan wel rekening mee dat er minder sap overblijft.



## Motivatie

Een goede motivatie staat natuurlijk voorop! Bedenk je goed wat voor mooie resultaten je kan behalen met het Detox plan en verlies je doel niet uit het oog. Een stralende huid, licht lichamelijk gevoel en een verhoogd energieniveau is het zeker waard om niet op te geven. Mocht je een zwaar moment hebben of meer advies willen dan kan je altijd contact opnemen met onze diëtistes via:

[klantenservice@bodyenfitshop.nl](mailto:klantenservice@bodyenfitshop.nl)



## Extra supplementen

Tijdens de detox is een goed visolie supplement een aanrader. Zo krijg je op elk moment voldoende essentiële omega-3 vetzuren binnen die goed zijn voor de hersenen en het hart. Ook een multivitamine is erg handig ter ondersteuning. Zo krijg je op elk moment tijdens de detox voldoende voedingsstoffen binnen.

# SUPERFOODS TER ONDERSTEUNING VAN JE DETOX



## Spirulina

Spirulina is een superfood op basis van zoetwatalgen. Het bevat veel chlorofyl, een natuurlijke reinigende stof die helpt om de darmen te reinigen, het bloed te zuiveren en het lichaam in staat stelt om zuurstof efficiënter op te nemen. Bovendien bevat chlorofyl ook magnesium, welke de hersenen en het zenuwstelsel stimuleert en beschermt tegen het opslaan van giftige stoffen in het centrale zenuwstelsel.



## Chlorella

Chlorella is een ééncellige groene alg. Gezien de voedingswaarde mag deze groene alg zonder twijfel een echte superfood genoemd worden. Chlorella zit bomvol B-vitamines, vitamine C, E, calcium, ijzer, aminozuren, omega-3 vetzuren, spoorelementen en antioxidanten. Verder is deze groene alg net zoals spirulina bijzonder rijk aan chlorofyl.



## Tarwegras

Tarwegras poeder wordt gemaakt van de grasstengels van een tarweplant. De tarwegrasstengels kan je persen zodat er een vers tarwegras sap ontstaat. Tarwegras is bijzonder rijk aan gezonde voedingsstoffen, zo staat slechts 100 gram tarwegras gelijk aan 2,3 kg groente! Voornamelijk eiwitten, aminozuren, antioxidanten en chlorofyl maken deze grassoort tot een superieure superfood.



## Gerstegras

Gerstegras is een krachtig superfood die een vorm van eiwit bevat die gemakkelijk te verteren is voor het lichaam. Daarnaast is het bijzonder rijk aan vitamines, mineralen, enzymen, fytonutriënten en carotenoïden. Gerstegras zit ook nog eens boordevol chlorofyl. Bovendien bevat gerstegras maar liefst 18 aminozuren inclusief de 8 essentiële die het lichaam zelf niet kan aanmaken.



## Aloë vera

Aloë vera is een geneeskrachtige plant met eetbare bladeren. In het binnenste gedeelte van de stengels bevindt zich een gel, die ook eetbaar is. Aloë vera is bijzonder gezond en bevat veel fytonutriënten en B-vitamines waaronder vitamine B12. Daarnaast bevat de plant mineralen zoals calcium, ijzer, zink, magnesium en maar liefst 20 verschillende aminozuren die belangrijk zijn voor ons lichaam. Aloë vera helpt het lichaam te ontgiften, heeft een galdrijvende werking en ondersteunt de lever.



# VOEDINGSMIDDELEN & DETOX



## Reinigende voedingsmiddelen

Verschillende soorten groente en kruiden ondersteunen de reinigende werking op je lichaam. Het toevoegen van alfalfa kiemen, peterselie, koriander, artisjok, brandnetel, citroen, groene bladgroente, paardenbloem, peterselie en knoflook aan je dagelijkse maaltijden helpt je lichaam met het verwijderen van afvalstoffen. Verstandig dus om deze natuurlijke detox kanjers wat vaker op je boodschappenlijstje te zetten.



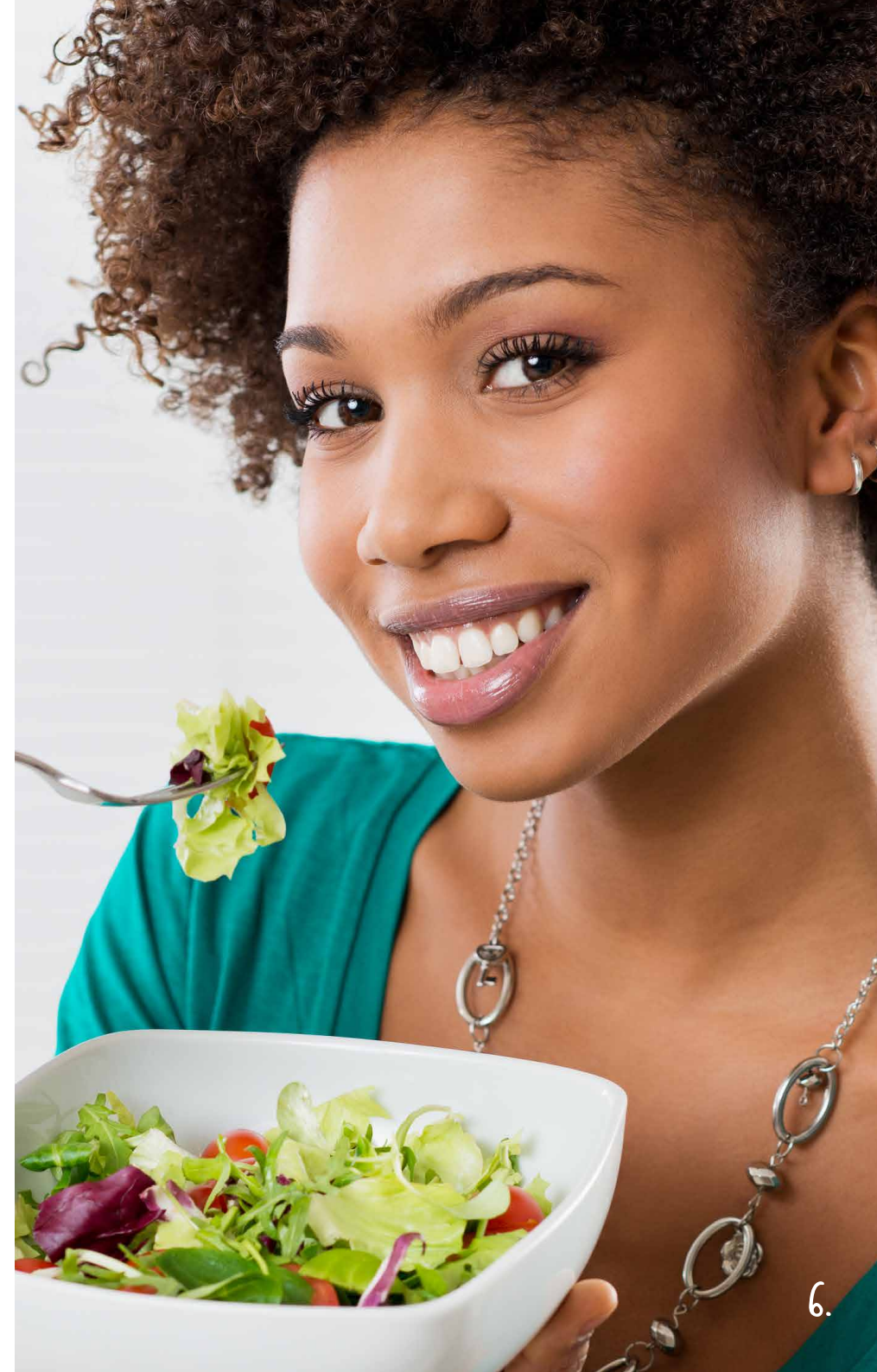
## Verwarmende voedingsmiddelen

Verwarmende voedingsmiddelen kunnen fijn zijn tijdens de detox omdat je het waarschijnlijk sneller koud zal hebben. Gember, kaneel en kurkuma bevatten verwarmende extracten die lekker zijn in je thee, smoothie of sapje.



## Goede bacteriën

Na de detox kan je voor extra herstel nog kiezen om wat extra pre- en probiotica (levende goede bacteriën) te nemen. Dit herstelt de natuurlijke balans van de darmflora. Je kan ervoor kiezen om dit via voeding te doen (door rauwe zuurkool, kombucha, kefir) of in de vorm van een supplement.



# TIPS EN HANDIGE WEETJES



## Eet verspreid en kauw goed op je voedsel

Het is erg belangrijk om je voedsel goed te kauwen. Dit klinkt gek als je tijdens de detoxfase alleen maar vloeibaar voedsel neemt, maar toch is dit nodig voor een goede vertering. De afbraak van koolhydraten begint namelijk al in de mond. Door het kauwen komt er speeksel vrij met amylase wat de koolhydraat afbraak start. Je kan een smoothie ook oplepelen, zo is het misschien makkelijker om er op te kauwen.



## Voldoende vocht bevordert de afvoer van afvalstoffen

Genoeg drinken is natuurlijk altijd verstandig, maar tijdens de detox helemaal. Voldoende vocht in je lichaam bevordert de afvoer van afvalstoffen. Ook wordt het honger- en dorstgevoel wel eens door elkaar gehaald. Door voldoende te drinken ervaar je minder honger. Probeer dagelijks minimaal 2 liter water te drinken. Daarnaast is het verstandig om niet rond de maaltijden te drinken. Zo worden voedingsstoffen beter opgenomen.



## Slaap voldoende en neem voldoende rust

Voldoende nachtrust is erg belangrijk als je wilt afvallen, maar ook als je daar niet mee bezig bent. Als je onvoldoende slaapt maakt je lichaam meer stresshormonen aan, waardoor je meer trek krijgt in eten. Ook ben je als je moe bent minder gemotiveerd en val je sneller terug in oude gewoontes.



## Wees goed voorbereid, zo houd je het beter vol

Start op het moment wanneer jij er klaar voor bent. Zorg dat je de juiste boodschappen in huis hebt of dat je genoeg tijd hebt om dit te halen. Volg zowel de voorbereidingsfase, de detox alswel de opbouwfase. Allen zijn even belangrijk voor een goed resultaat! Een goede voorbereiding geeft ook meer rust in je hoofd en meer ruimte om de detox te volbrengen.

## Vergeet niet te bewegen!

Beweging is belangrijk tijdens de detox. Langdurig en intensief sporten is niet erg verstandig maar er zijn verschillende vormen van matige beweging die prettig zijn tijdens een detox. Daarnaast geeft beweging een oppepper aan je immuunsysteem. Voor tips: bekijk de Yoga oefeningen van Laura Brijde (pagina 32).





# WELKE PRODUCTEN KUN JE HET BESTE LATEN?



## Glutenbevattende producten

Gluten zijn soms moeilijk voor het lichaam om af te breken. Het is om deze reden verstandig om brood, pasta, koekjes en andere tarweproducten te laten staan tijdens de detoxperiode.

## Zuivelproducten

De melksuikers die in zuivelproducten voorkomen zijn een zwaar te verteren eiwitbron. Je kan tijdens de detox beter overgaan op plantaardige melksoorten, zoals amandelmelk en andere notenmelken.



## Geraffineerde suiker en chemische zoetstoffen

Bewerkte suikers en zoetstoffen zijn moeilijk herkenbaar voor het lichaam en kosten daarom meer moeite om af te breken. Geniet tijdens je detox van natuurlijke suikers zoals bijvoorbeeld kokosbloesemsuiker of suikers uit fruit (dadels, bananen, vijgen en moerbeien).

## Koffie, zwarte thee en cafeïnehoudende dranken

Cafeïne is een stimulerend middel dat voorkomt in energiedrankjes, koffie, zwarte thee en frisdrank. Het nuttigen hiervan kan negatieve effecten met zich meebrengen. Langzaam



afbouwen is dan ook aan te raden, zo voorkom je ontwenningverschijnselen.

## Gist

Een gezond lichaam bevat evenveel gist als gezonde bacteriën. Wanneer deze balans verstoord is door bijvoorbeeld ongezonde voeding of stress dan is het belangrijk om de inname van gist te reduceren.

## Vlees

Vlees is één van de meest zware voedingsmiddelen voor het lichaam om te verteren, met name rood vlees. Langzaam minder vlees eten zal ervoor zorgen dat je detoxperiode makkelijker zal verlopen.



## Geraffineerde, bewerkte producten waar voedingsadditieven en bewaarmiddelen in zitten

Tijdens de detox wil je zo min mogelijk chemische stoffen binnen krijgen. Deze vind je vooral in kant-en-klare producten, deze kan je dus het beste vermijden.

## Vetrijke producten zoals gefrituurde en gebakken producten

Ook vette producten zijn moeilijk te verteren voor je lichaam en vallen zwaar op de maag. Help je lichaam een handje door gefrituurde snacks en andere vette producten te laten staan.



## Drink zeker geen alcohol

Alcohol wordt direct na het drinken vanuit het spijsverteringskanaal opgenomen in het bloed. Dit houdt in dat als je tijdens het nuttigen van alcohol ook eet, de alcohol vertraagd wordt opgenomen maar ook dat het voedsel minder snel wordt verteerd en je lichaam eerst de alcohol opneemt en gebruikt. Ook bevat alcohol veel calorieën. Daarnaast ben je de volgende dag vaak minder gemotiveerd om gezond te eten en te gaan bewegen doordat je je futloos voelt.



# DE VOORBEREIDING

In de eerste fase van het Detox plan word je voorbereid op de echte detoxfase. Je bouwt je voeding langzaam af, zodat de stap naar vloeibare voeding niet te groot is en je goed bent voorbereid. Hiermee vergroot je de kans dat jouw detox een succes wordt en houd je het gemakkelijker vol!

DE LEKKERSTE GROENE  
SMOOTHIES MAAK JE IN EEN  
HANDOMDRAAI!  
ZIE PAGINA 10.

## Verse citroensap

Begin de dag met een glas lauw water met vers citroensap. Dit stimuleert de reinigende werking van de lever en de stofwisseling. Citroen is daarnaast rijk aan vitamine C, verlicht een opgeblazen gevoel en geeft je een stralende huid.

## Start 24hr Detox

In deze fase begin je met de detox capsules. 1 capsule in de ochtend en 1 capsule voor het slapen gaan.

## Drink dagelijks een groene smoothie!

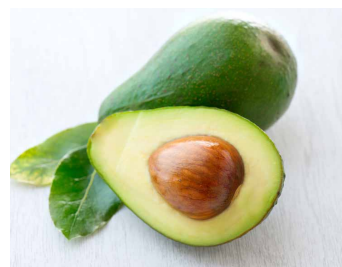
Het sap van vruchten en groenten bevat een flinke hoeveelheid mineralen en vitamines met bovendien licht verteerbare koolhydraten. Deze licht verteerbare koolhydraten helpen de toevoer van vetten naar de lever, waardoor afbraak van vetweefsel heel geleidelijk gaat. De mineralen uit de sappen vormen een belangrijke bron van basische stoffen die de zure toxines kunnen neutraliseren. Op deze manier zal je minder last hebben van vervelende ontgiftingsverschijnselen.

De blender en juicer zijn je beste vriend tijdens de detox! Hierdoor worden de sapjes en smoothies al een soort van voorgekauwd. Zo kost het je lichaam nog minder moeite om te verteren en de vitamines en mineralen op te nemen. Leuk voor je lijf, positief voor de detox en handig voor jou.

START DE  
DAG MET EEN GLAS  
LAUW WATER  
MET VERSE  
CITROENSAP



# MAAK DE LEKKERSTE GROENE SMOOTHIES



**1.**

## NEEM EEN BASIS VLOEISTOF

- Water
- Kokoswater
- Vruchtensap
- Plantaardige melk
- Groene thee

**2.**

## NEEM EEN BASIS FRUIT

- Banaan
- Mango
- Perzik
- Peer
- Appel
- Kiwi
- Bessen
- Citroen
- Ananas
- Sinaasappel
- Limoen

**3.**

## KIES GEZONDE VETTEN

- Avocado
- Kokosolie
- Hennepzaad
- Lijnzaad
- Superfoodolie
- Omega 369 olie

**4.**

## NEEM EEN BASIS SMAAKMAKER

- Kruiden
- Dadels
- Peterselie
- Gember
- Basilicum
- Goji bessen
- Moerbeien
- Vijgen
- Peterselie
- Koriander
- Munt

**5.**

## KIES EEN GROENTE

- Spinazie
- Boerenkool
- Rucola
- Sla
- Andijvie
- Raapstelen
- Courgette
- Komkommer
- Wortel
- Tomaten

**6.**

## KIES EEN TOEVOEGING

- Eiwitten
- Vitamines
- Superfoods
- Noten
- Zaden

HELLO SEXY  
NEW YOU!

# FASE 1

## DE VOORBEREIDING

In de eerste fase van het Detox plan word je voorbereid op de echte detox fase. Je bouwt je voeding langzaam af, zodat de stap naar vloeibare voeding niet te groot is en je goed bent voorbereid. Hiermee vergroot je de kans dat jouw detox een succes wordt en houd je het gemakkelijker vol!



# FASE 1 VOORBEELDDAGMENU

## PRE ONTBIJT

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

## ONTBIJT

### Granenpap

- 40 gram speltvlokken
- 150 ml plantaardige melk
- 1 stuk fruit
- 1 el gedroogd fruit (gojibes, rozijn, moerbeï)
- 1 tl zaden (hennepzaad, chiazaad, lijnzaad)

Kook de speltvlokken gaar in een pannetje met de melk. Voeg het fruit en de zaden toe. Voeg naar smaak eventueel nog kruiden toe, zoals: kaneel, kardemom, gember of vanille.

**Tip:** Je kan ook pap maken van haver, boekweit, gerst, of teff. Kook de granen gaar of week ze een nacht in de koelkast.

## TUSSENDOOR

### 1 glas groene smoothie

- ½ banaan
- 1 handje spinazie
- 1 handje ananas
- 150 ml water

Snijd het fruit en voeg alle ingrediënten samen in een blender. Blend totdat er een gelijkmatige smoothie ontstaat.

## LUNCH

### Healthy salade

- 75 gram sla of bladgroente
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- 100 gram kikkererwten
- ½ avocado
- 4 el hüttenkäse
- Optioneel: 1 plukje alfalfa
- Peper en zout naar smaak
- 1 el paprikapoeder

Verdeel de sla over een bord en snijd de groente in stukjes. Kruid de kikkererwten met paprikapoeder. Verdeel de groente, kikkererwten en hüttenkäse over de sla. Voeg eventueel nog alfalfa toe en zout en peper naar smaak.

## TUSSENDOOR

### 1 glas groene smoothie

- ½ komkommer
- ½ appel
- 1 handje druiven
- 150 ml plantaardige melk

Snijd het fruit en voeg alle ingrediënten samen in een blender. Blend totdat er een gelijkmatige smoothie ontstaat.

## DINER

### Pittige kip met broccoli en quinoa

- 150 gram gestoomde broccoli
- cel sesamzaadolie
- 1 el sesamzaad
- 75 gram gegrilde kipfilet
- 1 el sambal
- 50 gram gekookte quinoa

Leg de gekookte broccoli op een bord en verdeel de sesamzaadolie en sesamzaad er overheen. Besmeer de gegrilde kipfilet met sambal en leg deze samen met de quinoa op het bord. Voeg eventueel nog zout en peper naar smaak toe.

## AVOND

- 1 handje ongebrande en ongezoeten noten

## VOOR HET SLAPEN

- 1 capsule 24hr Detox PM

HET IS BELANGRIJK  
OM VOLDOENDE TE  
DRINKEN TIJDENS  
DE DETOX!



# VARIATIE ONTBIJT

## CHIAZAAD PUDDING MET FRUIT

- 100 ml plantaardige melk
- 2 eetlepels chiazaad
- Fruit naar keuze, bijv: bosbessen, kiwi of banaan

Doe de melk met de chiazaad in een schaalje of een glazen pot. Zet het een nachtje in de koelkast. De zaden zullen het vocht opnemen zodat er een pudding structuur ontstaat. Gebruik vers fruit als topping op de pudding.

## KWARK MET SUPERFOOD MUESLI

- 200 gram magere kwark
- 1 stuk fruit of verse bessen
- 30 gram Superfood Muesli (of een handje noten)
- 1 tl kaneel

Doe de kwark in een schaalje en verdeel het fruit, de Superfood Muesli en kaneel er overheen.

## BOEKWEIT-PANNENKOEKEN

- 50 gram boekweitmeel
- 1 ei
- 150 ml melk
- Snufje zout
- Kokosolie om in te bakken

Maak de mix door het boekweitmeel met het ei, melk en een snufje zout te mengen met een garde in een kom. Roer goed door zodat er een glad beslag ontstaat. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de pannenkoeken aan beide zijden goudbruin. Lekker met gemalen kokos, vers fruit en een drupje honing.

## MUGCAKE

- 1 banaan
- 1 ei
- 5 el ultra fine oats
- 1 el chiazaad of lijnzaad
- Snufje zout

Doe alle ingrediënten in een kom en mix door elkaar met een garde. Giet het mengsel in een magnetron bestendig kopje. Verwarm het in de magnetron totdat de mugcake gaar is, dit is na ongeveer 1,5 – 2 minuten. Keer de mugcake om op een bord en laat deze eventjes afkoelen. Lekker met kwark of Griekse yoghurt en vers fruit.





# LUNCH VARIATIE

## GEITENKAAS AARDBEI SALADE

- 50 gram gemengde rucola sla
- 2 tomaten
- ½ komkommer
- 1 handje aardbeien
- ½ avocado
- 50 gram geitenkaas
- 2 el balsamicoazijn
- Peper en zout naar smaak

Verdeel de sla op een bord. Snijd de groente en leg dit op de sla. Brokkel de geitenkaas over de salade en maak het af met balsamicoazijn, peper en zout.

## TROPISCHE SPINAZIESALADE

- 50 gram verse bladspinazie
- 75 gram gerookte kip
- 1 tomaat
- ½ mango
- ¼ komkommer
- 4 el hüttenkäse
- Plukje alfalfa

Was de bladspinazie in een vergiet. Snijd de gerookte kip in reepjes en de groente en fruit klein. Meng de bladspinazie met de groente, het fruit en de hüttenkäse op een bord. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Verdeel als laatste de alfalfa over de salade.

## SPELTBROOD MET HUMMUS EN ROEREI

- 2 sneetjes speltbrood
- 2 eieren
- 2 el hummus
- Scheutje amandelmelk
- 1 tomaat, gesneden
- Kerriepoeder
- Zout en peper

Zet een kleine pan op het vuur en laat de pan warm worden. Rooster ondertussen het speltbrood in een broodrooster. Breek de eieren boven de pan, voeg de melk en de gesneden tomaat toe. Laat het ei al roerend

langzaam stollen. Voeg de kruiden toe en roer totdat al het vocht is verdampt. Leg de sneetjes geroosterd speltbrood op een bord. Besmeer deze met de hummus en verdeel het roerei erover. Lekker met verse kruiden zoals tuinkers of bieslook.

## LINZENSALADE MET PEER

- 100 gram linzen
- 50 gram veldsla
- ½ avocado, gesneden
- ½ kleine rode ui, gesnipperd
- 6 cherry tomaten, gehalveerd
- 50 gram feta kaas
- 1 el koriander
- Zout en peper naar smaak

Laat de linzen uitlekken en spoel ze eventueel af met koud water. Verdeel de sla op een bord samen met de linzen, avocado, rode ui en tomaten. Brokkel de feta over de salade en breng op smaak met koriander, zout en peper.





# DINER VARIATIE

## VERSE ZALM MET QUINOA EN GROENE ASPERGES

- 40 gram quinoa
- 250 gram groene asperges
- ½ olijfolie
- 1 verse moot zalm
- ½ sinaasappel
- Zout en peper naar smaak

Bereid de quinoa volgens de verpakking. Snijd de onderkant van de asperges af en snijd ze in stukken van ongeveer 2 cm. Verhit olijfolie in een wok en roerbak de asperges in 4 minuten gaar. Snijd ondertussen de zalm in blokjes. Bak de zalm nog even twee minuten mee met de asperges. Rasp de schil van de sinaasappel en pers hem uit. Voeg de schil en het sap van de sinaasappelsap toe aan het asperge-zalm mengsel. Roer de quinoa er doorheen en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

## COURGETTE-DOPERWTEN SOEP

- 1 courgette
- ½ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 handjes diepvries doperwten
- Peper en zout naar smaak
- Klein handje ongezouten cashewnoten

Snijd de courgette in grote stukken, snipper de rode ui en pers de knoflook. Doe alle ingrediënten in een pan met 250 ml water. Zet de pan op het vuur en kook de groente gaar in 15 minuten. Voeg peper en zout naar smaak toe. Haal de pan van het vuur en pureer de soep fijn met een staafmixer. Doe de soep in een kom en verdeel de cashewnoten er overheen.

*Ook lekkere soep combinaties zijn: pompoen-zoete aardappel, courgette-rode ui, spinazie-broccoli, wortel-tomaat en venkel-asperge.*

## GEGRILDE KIPFILET MET SPINAZIE EN KAMUT PASTA

- 50 gram kamut pasta
- 100 gram kipfilet
- ½ el olijfolie
- 150 gram verse spinazie
- ½ paprika, gesneden
- 1 el zelfgemaakte pesto
- Zout en peper naar smaak

Kook de kamut pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok en bak de kipfilet goudbruin. Voeg de spinazie en paprika toe en laat nog even meebakken. Voeg de afgegoten pasta met de pesto bij de groente in de wok en roer goed door. Serveer de pasta op een bord. Lekker met extra verse blaadjes basilicum.

## ZOETE GEITENKAAS PAPRIKA COUSCOUS

- 50 gram volkoren couscous
- ½ paprika
- ½ kleine rode ui
- 3 handjes rauwe spinazie
- 50 gram geitenkaas met honing
- 1 el rozijnen
- 1 el cashewnoten
- Peper en zout naar smaak

Bereid de couscous volgens de verpakking. Snijd de paprika en rode ui fijn. Verdeel de spinazie op een bord en verbrokkel hierboven de geitenkaas. Voeg de couscous, groente, rozijnen, cashewnoten en zout en peper naar smaak toe.



## HEALTHY WALNOTEN GROENE PESTO:

Mix 100 gram verse basilicum, een snufje zout, ½ teen knoflook, 100 gram walnoten, 5 el olijfolie en geraspte schil van 1 citroen in een blender of keukenmachine tot een gladde massa. Bewaar de pesto in een afsluitbaar potje of bakje.

# TUSSENDOORTJES

## **SUPERFOOD WAFEL BELEGD MET:**

- Notenpasta
- Hummus en avocado
- Zelfgemaakte guacamole
- Pindapasta en banaan
- Zachte geitenkaas en goji bessen
- Hüttenkäse en tomaat
- Avocado met gekookt ei of gerookte zalm

## **EEN HANDJE...**

Handje ongebrande, ongezouten (gemengde) noten of geroosterde kikkererwten.

## **SNACKGROENTE MET EEN GEZONDE DIP**

Bijvoorbeeld wortel, tomaat, komkommer, bleekselderij, rettich, radijs met hüttenkäse, guacamole, hummus of yoghurt dip.



### **RECEPT: GEROOSTERDE KIKKERERWTEN**

Mix 200 gram kikkererwten met 1 tl paprikapoeder, een snufje chilipoeder en ½ el olijfolie. Rooster de kikkererwten knapperig in een voorverwarde oven op 200 graden in ongeveer 25 minuten. Kijk de laatste 10 minuten regelmatig en hussel goed door totdat ze gelijkmatig goudbruin worden.



### **RECEPT: YOGHURT DIP**

200 ml Griekse yoghurt, 1-2 theelepels mosterd, 1 el bieslook, 1 teen knoflook, zout en peper naar smaak. Meng de yoghurt met de geperste knoflook. Voeg de mosterd, zout, peper en bieslook toe en roer goed door. Bewaar de dip goed afgesloten in de koelkast.





# SMOOTHIE VARIATIE

## CREAMY SMOOTHIE

- 2 sinaasappels
- ½ banaan
- ½ avocado
- Handje aardbeien

## HEALTHY BOOST

- 1 banaan
- 1 peer
- ½ komkommer
- 4 blaadjes munt
- Sap van ½ limoen
- Plukje peterselie
- 150 ml amandelmelk

## GREEN ENERGY

- Handje boerenkool
- 1 appel
- 1 kiwi
- 1 cm gember
- 1 el vers citroensap

## GLOWING COCONUT

- ½ banaan
- ½ courgette
- Handje ananas
- Handje mango
- 150 ml kokosmelk

## BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix de smoothie tot een romig geheel. Serveer de smoothie in een glas en drink met een rietje of lepel hem op. Zo geniet je er langer van en vergeet je niet om te kauwen op je smoothie.

# SMOOTHIE TIPS!

## CHOCO SMOOTHIE:

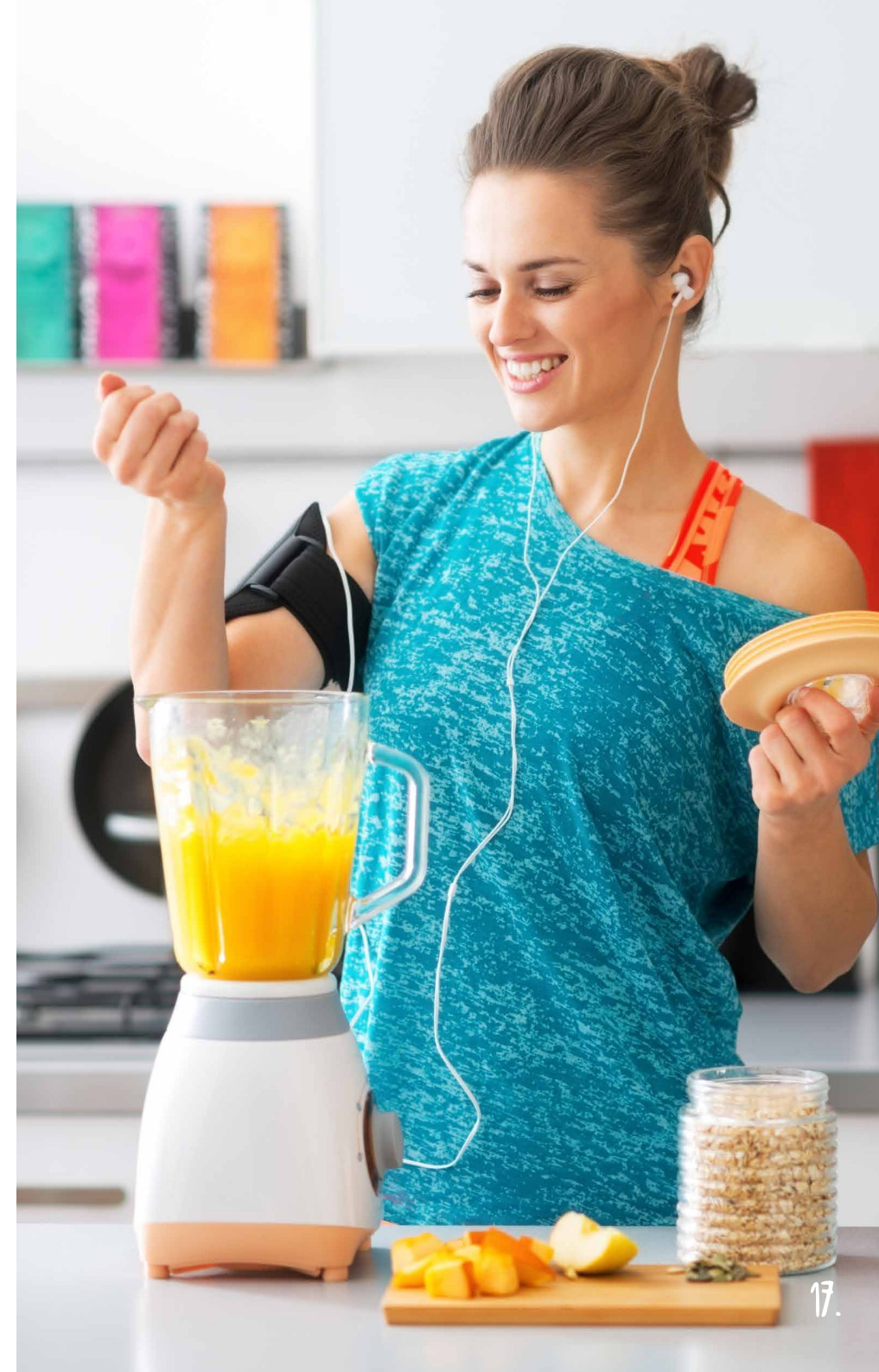
- 1 banaan
- 1 peer
- 2 dadels
- 1 el cacao poeder
- 200 ml amandelmelk

## MANGO-SINAASAPPEL SMOOTHIE:

- 1 banaan
- ½ mango
- 2 sinaasappels
- 150 gram kwark
- Scheutje melk

## HAVERMOUT-BESSEN SMOOTHIE:

- 250 ml amandelmelk
- 1 banaan
- Handje frambozen
- Handje aardbeien





HELLO SEXY  
NEW YOU!

# FASE 2

## DE DETOX

Je bent er nu klaar voor, de detox kan beginnen. In de eerste fase heb je je lichaam goed voorbereid. Je gaat tijdens de detox door middel van sappen, smoothies en soepen je lichaam helpen om alle afvalstoffen af te voeren en te reinigen. Zodat je je weer fit, energiek en stralend voelt!

---

## FASE 2 DE DETOX

---

Je kan deze detox op twee manier volgen. Zoals strikt aangegeven in het voorbeeld dagmenu of je kiest voor een mildere detox. Dit houdt in dat je dagelijks twee extra detox proof tussendoortjes aan je dagmenu toevoegt. Deze kan je nemen wanneer jij er behoefte aan hebt of op een moment dat je wel een boost kan gebruiken.

Je kan kiezen uit een gezonde reep op basis van noten en gedroogd fruit. Rocket Fuel Energy Bar or Primal Pantry bars zijn bijvoorbeeld goede opties. Je kan ook een handje noten met gedroogd fruit nemen of ga voor een heerlijke zelfgemaakte detox snackball.

---

## RECEPT DETOX SNACKBALLS

---

### WAT HEB JE NODIG?

- 175 gram dadels
- 75 gram gemengde noten
- 2 el cacao
- 100 gram quinoa flakes

Ontpit de dadels en doe deze met de noten in de blender of keukenmachine. Maal goed fijn tot er een samenhangend geheel ontstaat. Er mogen best nog wat stukjes noten inzitten, zo heb je een lekkere bite in je snack. Doe het dadel-noten mengsel in een kom, meng de cacao poeder en quinoaflakes er doorheen. Knead alles goed door elkaar. Maak kleine balletjes van het deeg en leg deze op een plat bord. Laat de balletjes hard worden in ongeveer 2 uur in de koelkast. Ze zijn ook heel geschikt om in te vriezen, zo heb je altijd een gezonde snack bij de hand op de momenten dat je wel wat extra energie kan gebruiken.

EEN HANDJE NOTEN  
MET GEDROOGD FRUIT  
OF EEN ZELFGEMAAKTE  
DETOX SNACK.





# FASE 2 DETOXDAG 1

## PRE ONTBIJT:

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

## ONTBIJT:

08.00-12.00 u

### **Boerenkool-ananas smoothie:**

- 1 banaan
- Handje ananas
- Handje mango
- Handje aardbei
- 250 ml kokoswater
- 2 handjes boerenkool

## LUNCH:

12.00-16.00 u

### **Bietensap**

- 4 bieten
- 2 appels
- 2 handjes bramen
- 2 cm verse gember
- Water

## MIDDAG:

16.00-18.00 u

### **Bleekselderijsap**

- 3 stengels bleekselderij
- 2 peren
- Handje ananas
- 3 blaadjes munt
- 1/2 limoen
- Water

## DINER:

18.00-20.00 u

### **Wortel-pompoensoep**

- 150 gram wortels
- 150 gram pompoen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el lijnzaad/psylliumvezels
- Water

*Bereiding:* Snijd de wortels in stukjes. Schil de pompoen en snijd deze in blokjes. Snipper de ui en pers de teentjes knoflook. Breng een pan met 250 ml

water aan de kook. Voeg de groente toe en kook deze gaar in ongeveer 15 minuten. Serveer de soep in een kom en verdeel de lijnzaad of psylliumvezels er overheen.

## AVOND:

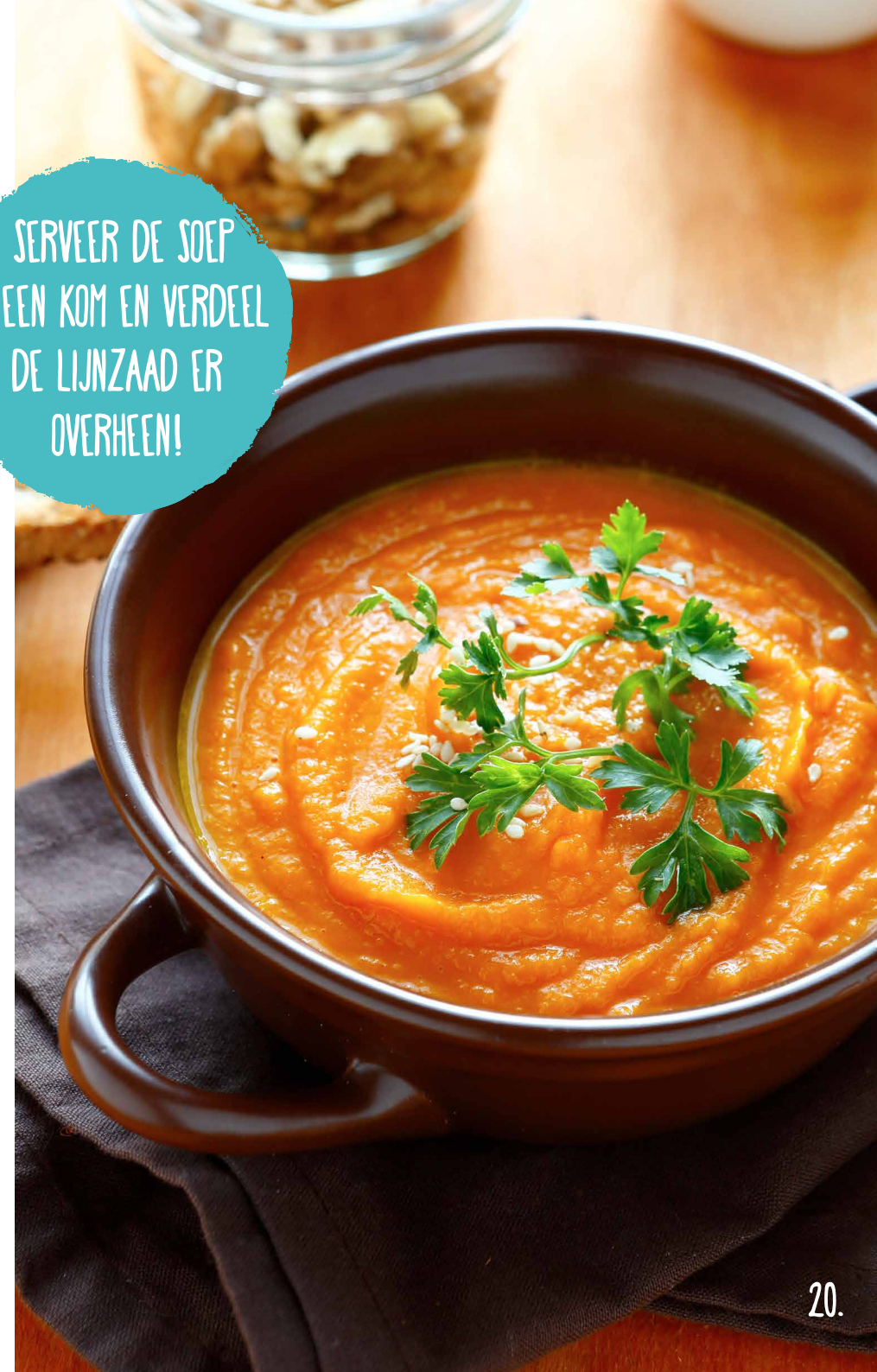
21.30-22.00 u

- 24hr PM Detox PM

### **Tip:**

Een kopje kamille thee voordat je naar bed gaat werkt heel ontspannend en kan ervoor zorgen dat je beter en lekkerder slaapt.

SERVEER DE SOEP  
IN EEN KOM EN VERDEEL  
DE LIJNZAAD ER  
OVERHEEN!



## FASE 2 DETOXDAG 2

### PRE ONTBIJT:

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

### ONTBIJT:

08.00-12.00 u

#### **Wortel-banaan smoothie**

- 300 ml amandelmelk
- 1 banaan
- 1 appel
- 2 wortels
- Snufje kaneel
- Water

### LUNCH:

12.00-16.00 u

#### **Spinaziesap**

- 2 handjes spinazie
- 1/2 komkommer
- 2 peren
- 3 munt blaadjes
- Handje mango
- Water

### MIDDAG:

16.00-20.00 u

#### **Wortelsap**

- 3 wortels
- 2 groene appels
- 2 cm gember
- 1/2 citroen

### DINER:

18.00-20.00 u

#### **Broccolisoepp**

- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el Italiaanse kruiden
- 1 el lijnzaad/psylliumvezels
- Water

*Bereiding:* Snijd de broccoliroosjes van de stronk. Snipper de ui fijn en pers de knoflook. Breng een pan met 250 ml water aan de kook en voeg de groente toe. Laat de

groente gaar koken in ongeveer 15 minuten. Pureer de soep glad met een staafmixer. Serveer de soep in een kom en verdeel de Italiaanse kruiden en lijnzaad of psylliumvezels er overheen.

### AVOND:

21.30-22.00 u

- 24hr Detox PM

MAAK EEN  
OVERHEERLIJKE SAP  
VAN SPINAZIE





## FASE 2 DETOXDAG 3

### PRE ONTBIJT:

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

### ONTBIJT:

08.00-12.00 u

#### **Frisse meloen smoothie**

- 1/4 Meloen
- 1/2 komkommer
- 1 banaan
- 200 ml amandelmelk
- Snufje kaneel

### LUNCH:

12.00-16.00 u

#### **Appel-ananas sap**

- 1/2 Groene appel
- Handje ananas
- 3 munt blaadjes
- Sap van 1/2 citroen

### MIDDAG:

16.00-20.00 u

#### **Rucola-sinaasappelsap**

- 2 handjes rucola
- 2 sinaasappels
- 1/2 mango
- Sap van 1/2 limoen

### DINER:

18.00-20.00 u

#### **Tomaat- venkelsoep**

- 5 tomaten
- 1/2 venkel
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el bieslook
- 1 el lijnzaad/psylliumzaad

*Bereiding:* Snijd de tomaten en venkel in stukjes. Snipper de ui en pers de knoflook. Breng een pan met 250 ml water aan de kook. Doe de groente in de pan en kook gaar in ongeveer 15

minuten. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Serveer de soep in een kom en verdeel de bieslook en lijnzaad of psylliumzaad er overheen.

### AVOND

21.30-22.00 u

- 24hr Detox PM

#### **Weetje:**

Venkel heeft een krachtige uitgesproken smaak die een beetje doet denken aan anijs. Net als artisjok is venkel een goed ingrediënt bij spijsverteringsproblemen. Het heeft namelijk een kalmerende werking op de binnenkant van de maag en de organen.

VENKEL IS EEN  
GOED INGREDIËNT BIJ  
SPIJSVERTERINGS-  
PROBLEMEN



## FASE 2 DETOXDAG 4

### PRE ONTBIJT:

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

### ONTBIJT:

08.00-12.00 u

#### **Banaan-sinaasappel smoothie**

- 200 ml amandelmelk
- 2 sinaasappels
- 2 handjes bosbessen
- 1 banaan
- Snufje kaneel

### LUNCH:

12.00-16.00 u

#### **Bleekselderij-peersap**

- 1/2 komkommer
- 2 peren
- 2 stengels bleekselderij
- 1 el peterselie
- 1/2 citroen

### MIDDAG:

16.00-20.00 u

#### **Venkel-wortelsap**

- 1 venkel
- 2 appel
- 4 wortels
- 1/2 limoen
- 2 cm gember

### DINER:

18.00-20.00 u

#### **Courgettesoep**

- 1/2 courgette
- 1/2 rode ui
- Snufje zout en peper
- 1 el lijnzaad/psylliumzaad

**Bereiding:** Snijd de courgette en rode ui in stukjes. Breng een pan met 250 ml water aan de kook. Kook de groente gaar in ongeveer 15 minuten. Pureer met een staafmixer tot een gladde

soep. Roer de Italiaanse kruiden, het lijnzaad of psylliumzaad door de soep en serveer in een kom.

### AVOND:

21.30-22.00 u

- 24hr Detox PM

#### **Wist je dat?**

Peterselie een perfect detox ingrediënt is. Het geeft niet alleen een lekkere twist aan je sapjes en smoothies, het heeft ook een positieve invloed op de spijsvertering. Het doodt namelijk de bacteriën in de maag en zorgt voor een gezonde spijsvertering.

PUREER MET EEN  
STAAFMIJXER TOT EEN  
GLADDE SOEP





## FASE 2 DETOXDAG 5

### PRE ONTBIJT:

- 1 glas lauw water met vers citroensap
- 24hr Detox AM

### ONTBIJT:

08.00-12.00 u

#### **Framboos-banaan smoothie**

- 250 ml sojamelk
- 1 banaan
- 1 handje frambozen
- 1 sinaasappel
- 1 avocado
- Snufje kaneel

### LUNCH:

12.00-16.00 u

#### **Appel-komkommersap**

- 3 appels
- 1 komkommer
- 3 blaadjes munt
- 1/2 limoen

### MIDDAG:

16.00-20.00 u

#### **Wortel-peersap**

- 4 wortels
- 2 peren
- Handje ananas
- 2 stengels bleekselderij
- 2 cm gember
- 1 el peterselie

### DINER:

18.00-20.00 u

#### **Spinaziesoep**

- 300 gram spinazie
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl rozemarijn
- 1 el lijnzaad/psylliumvezel

**Bereiding:** Was de spinazie in een vergiet. Snijd de paprika in stukjes, snipper de ui en pers de teentjes knoflook. Breng een

pan met 250 ml water aan de kook en voeg de paprika, ui en knoflook toe. Kook de groente gaar in ongeveer 10 minuten. Voeg de spinazie toe en laat nog even kort meekoken. Pureer de groente tot een gladde soep met een staafmixer. Serveer de soep in een kom en verdeel de rozemarijn en lijnzaad of psylliumvezels er overheen.

### AVOND:

21.30-22.00 u

- 24hr Detox PM

WIST JE DAT?  
DE KLEINE TEENTJES VAN  
KNOFLOOK ECHE VOEDZAME  
BOMMETJES ZIJN.



HELLO SEXY  
NEW YOU!

# FASE 3

DE OPBOUWFASE

Het is heel begrijpelijk dat je tijdens je detoxkuur hebt gefantaseerd over allerlei lekker dingen die je straks weer mag gaan eten. Maar houd nog even vol! Het is namelijk net zo belangrijk om je voeding rustig op te bouwen als dat je hebt afgebouwd in de voorbereidende detox fase. Zo voorkom je vervelende klachten en laat je je lichaam geleidelijk wennen aan de grotere voedselinname.

---

## FASE 3 RUSTIG OPBOUWEN

---

Rustig opbouwen van je voeding is ook een essentieel onderdeel van de detox. Het is aan te raden rustig te beginnen met het terug te brengen van vaste voedingsmiddelen in je voedingspatroon. Je kan dit het beste doen door eerst stukjes fruit te proberen, het liefst biologisch. Deze eet je langzaam op en hier probeer je zo vaak als je kan op te kauwen, zo worden er enzymen gemaakt die helpen je voeding af te breken. Als de stukjes fruit je goed afgaan kan je verder gaan met een zelfgemaakte soep van groente met een rijstwafel. Hierna voeg je langzaam granen, zuivel en uiteindelijk vlees of vis terug in je voedingspatroon.

Pas nog eventjes op met vette, kruidige producten, peulvruchten en rood vlees. Deze kunnen je vervelende klachten bezorgen na een sapjeskuur omdat ze redelijk zwaar zijn om te verteren voor het lichaam. Pre- en probiotica bieden ook nog een goede ondersteuning tijdens de opbouwfase. Dit helpt namelijk om de darmflora te herstellen. Je kan hierbij denken aan rauwe zuurkool, kambucha en kefir.

JE KAN HET  
BESTE EERST  
BEGINNEN MET  
STUKJES FRUIT

---

## ZUURKOOI RECEPT

---

### WAT HEB JE NODIG?

- 2 witte kolen
- 2 el zout

Verwijder de harde strong van de witte kool en snijd of schaf in dunne slierten. Meng de kool met het zout. Doe de zuurkool in een schoongemaakte weckpot of gebruik een speciale zuurkoolpot. Stamp de kool met een pureestamper goed hard aan, zo komt er vocht vrij. Voeg eventueel nog een beetje water toe of een scheutje karnemelk mocht er niet voldoende vocht uit de kool zijn gekomen. Sluit de pot luchtdicht af. Bewaar de zuurkool de eerste dagen op kamertemperatuur om het gistingsproces op gang te brengen. Stamp de zuurkool ook nog een paar keer extra goed aan in deze dagen. Controleer na ongeveer drie dagen of het vocht in de pot verdubbeld is en verplaats de pot naar een donkere en koele plek. Controleer de zuurkool om de 3 dagen en schep het eventuele laagje schimmel dat is ontstaan eraf. De zuurkool is ongeveer na 4-6 weken klaar.





# FASE 3 OPBOUWDAG 1

## ONTBIJT:

### **Kiwi-ananas smoothie**

- ½ ananas
- 1 banaan
- 1 kiwi
- ½ citroen
- 1 tl tarwegras
- 250 ml kokoswater

*Bereiding:* Doe alle ingrediënten in de blender en meng totdat er een romige smoothie ontstaat. Serveer in een glas met een rietje.

## TUSSENDOOR:

Eén stuk fruit, bijvoorbeeld een peer.

## LUNCH:

### **Pesto salade**

- 75 gram gemengde sla
- ½ komkommer, gesneden
- 1 tomaat

- 2 bosuien
- 2 el zelfgemaakte pesto (recept vind je op pagina 15)
- 1 el pijnboompitten

*Bereiding:* Leg de sla op een bord en snijd de groente in stukjes. Verdeel de groente en de pesto over de sla en meng alles goed door elkaar. Verdeel als laatste de pijnboompitten er overheen.

## TUSSENDOOR:

- 2 rijstwafels met plakjes banaan.

## AVOND:

### **Pompoensoep met komijn**

- 200 gram pompoen
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 250 ml water
- 1 tl komijn

- 1 el cashewnoten
- Plukje alfalfa
- Zout en peper naar smaak

*Bereiding:* Schil en snijd de pompoen in stukken. Doe de pompoen, ui, knoflook en water in een pan en kook de groente gaar in ongeveer 15 minuten. Voeg de komijn, zout en peper naar smaak toe. Haal de pan van het vuur en pureer tot een gladde massa. Doe de soep in een kom en verdeel de cashewnoten en alfalfa er overheen.

**Tip:** Heb je de mildere detox gedaan? Dan kan je ook een handje noten als tussendoortje nemen.

HAAL DE PAN  
VAN HET VUUR EN  
PUREER TOT EEN  
GLADDE MASSA



## FASE 3 OPBOUWDAG 2

Op dag 2 van je opbouwfase kan je een kleine portie granen toevoegen aan je salade, bijvoorbeeld couscous, quinoa, zilvervliesrijst of volkoren pasta. Als dit goed gaat kan je als tussendoortje een bakje kwark of yoghurt nemen.

### ONTBIJT

#### **Rucola-sinaasappel smoothie**

- 1 sinaasappel
- 1 peer
- 1 kiwi
- 2 handjes rucola
- 250 ml kokoswater

Doe alle ingrediënten in de blender en meng totdat er een romige smoothie ontstaat. Serveer in een glas met een rietje.

### TUSSENDOOR

- Een stuk fruit met een handje noten.

### LUNCH

- 4 superfood wafels of zilvervlies rijstwafels
- 2 beleggen met ½ avocado en 1 el hummus
- 2 beleggen met 2 el hüttenkäse en 1 tomaat

### TUSSENDOOR

- 200 gram magere kwark
- 1 el lijnzaad
- 1 el gedroogd fruit
- 1 tl kaneel

### DINER

#### **Speltsalade met walnoten**

- 50 gram spelt of volkoren couscous
- 1/2 rode ui
- 1 paprika

- 2 handjes rucola
- 1 el rozijnen
- 1 el verse citroensap
- 1 handje walnoten

*Bereiding:* bereid de couscous volgens de verpakking. Snipper de ui en snijd de paprika in stukken. Meng de rucola, met de groente, rozijnen, couscous en citroensap op een bord. Verdeel als laatste de walnoten over de salade. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

VOEG EEN KLEINE  
PORTIE GRANEN TOE AAN  
JE SALADE BIJVOORBEELD  
COUSCOUS.





## FASE 3 OPBOUWDAG 3

Voeg tijdens opbouwdag 3 op een geleidelijke manier dierlijk producten terug in je voedingspatroon. Je kan het beste het eerste beginnen met een stukje vis, dit is namelijk licht verteerbaar voor je lichaam. Een stukje kabeljauw, zalm, tonijn of dorade is lekker met een groene salade en een graansoort. Je kan ook een stukje kip, kalkoenfilet of ei nemen.

### ONTBIJT

#### Avocado-kiwi smoothie

- ½ avocado
- 1 banaan
- 2 kiwi's
- 200 ml amandelmelk

*Bereiding:* Doe alle ingrediënten in de blender en meng totdat er een romige smoothie ontstaat. Serveer in een glas met een rietje.

### TUSSENDOOR

2 superfoodwafels belegd met 1 el pindakaas en kaneel.

### LUNCH

#### Hartige havermout

- 40 gram havermout
- 200 ml amandelmelk
- 2 gedroogde abrikozen
- 1 el walnoten
- 2 el feta kaas
- 1 tl olijfolie

*Bereiding:* Kook de havermout in de melk gaar in ongeveer 5 minuten. Doe de havermout in een kom. Snijd de abrikozen in stukjes en verdeel deze samen met de walnoten, verbrokkelde feta en olijfolie over de havermout. Voeg eventueel nog een snufje peper toe.

### TUSSENDOOR

Een bakje kwark met 1 el lijnzaad, handje aardbeien en snufje kaneel.

### DINER

#### Quinoa met gegrilde vis

- 50 gram quinoa
- ½ olijfolie
- 120 gram witvis
- ½ citroen
- 250 gram spinazie
- 1 teentje knoflook
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- Zout en peper

*Bereiding:* Bereid de quinoa volgens de verpakking. Verhit de olijfolie in een grillpan. Besprenkel de vis met citroensap en breng op smaak met zout en peper. Gril de vis gaar in de pan. Bak ondertussen de spinazie in een wok met de knoflook en tomaat. Meng de quinoa door het spinaziemengsel in de wok en leg daarna op een bord met de gegrilde vis.

JE KAN HET BESTE  
HET EERSTE BEGINNEN MET  
EEN STUKJE VIS. DIT IS  
LICHT VERTEERBAAR!





## FASE 3 OPBOUWDAG 4

Het is verstandig om zwaarder vlees pas te bewaren voor deze laatste opbouwdag, zoals rundvlees en varkensvlees. Je voelt zelf het beste aan hoe je lichaam reageert op deze zwaarder verteerbare voedingsmiddelen. Mocht je toch een zwaar gevoel in je maag krijgen, dan kan je beter nog even rustiger aandoen en het vlees switchen voor een stukje vis of gevogelte.

### ONTBIJT

#### **Ananas-boerenkool smoothie**

- ½ mango
- 2 schijven ananas
- 2 handjes boerenkool
- ½ citroen
- 150 gram magere kwark
- 100 ml water

Doe alle ingrediënten in de blender en meng totdat er een romige smoothie ontstaat. Serveer in een glas met een rietje.

### TUSSENDOOR

2 superfoodwafels of rijstwafels besmeerd met 2 el hüttenkäse, 1 el bosbessen en een snufje kaneel.

### LUNCH

2 speltboterhammen met hummus en roerei (zie pagina 15 voor het recept).

### TUSSENDOOR

1 appel met een handje ongezouten en ongebrande noten.

### DINER

#### **Gevulde courgette**

- 1 courgette
- 75 gram mager rundergehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 gram champignons, gesneden
- 1 tomaat, gesneden
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 30 gram feta of geraspte 30+ kaas
- Zout en peper naar smaak

*Bereiding:* Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgette in de lengte in twee gelijke stukken. Hol het binnenste van de courgette een beetje uit met een lepel. Leg de courgettehalften in een ovenschaal. Zet een koekenpan of wok op het vuur. Doe het gehakt samen met de knoflook en champignons in de pan en bak dit even kort door. Voeg de gesneden tomaat en de Italiaanse kruiden toe aan het mengsel en bak deze nog even mee. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Verdeel het gehaktmengsel in de courgette halften en verbrokkel de feta blokjes of strooi de geraspte kaas er overheen. Bak de gevulde courgettes gaar in ongeveer 30 minuten in het midden van de oven. Lekker met een groene salade of een portie pasta.

JE VOELT ZELF  
HET BESTE AAN HOE JE  
LICHAAM REAGEERT OP  
HET VLEES!



HELLO SEXY  
NEW YOU!

# YOGA GUIDE

## OEFENINGEN VOOR TIJDENS DE DETOX

Wist je dat bewegen je immuunsysteem een oppepper geeft? Ook de lichtere vormen van sporten hebben dit effect, zoals yoga. Yoga is ook nog eens perfect om uit te voeren tijdens de detox kuur, je komt heerlijk tot rust en het geeft een ontspannen gevoel.



# YOGA OEFENINGEN VAN LAURA BRIJDE

## Bewegen is belangrijk tijdens de detox.

Langdurig en intensief sporten is niet verstandig. Maar er zijn verschillende vormen van matige beweging die erg prettig zijn tijdens de detox. Wat dacht je bijvoorbeeld van yoga? Laura ([www.laurabrijde.com](http://www.laurabrijde.com)) deelt met ons haar favoriete yoga-poses zodat je helemaal tot rust komt. Het is tijd om wat terug te geven aan je hard werkende lichaam!

## Yoga oefeningen door:

Laura Brijde een echte fitgirl en is een van de grootste healthbloggers van dit moment!



## THE FIRE BREATH POSE

Ga in kleermakerszit zitten, zorg ervoor dat je houding recht is. Focus op je onderbuik en span deze kort maar krachtig aan terwijl je door je neus inademt. Dit zorgt ervoor dat de lucht uit je longen door je neus weer vrijkomt. Wanneer je de buikspieren weer ontspant, adem je in. Sluit je ogen en doe dit 10 keer. Richt je op je ademhaling en het effect.



## THE BOAT POSE

Vanuit een normale zitpositie breng je langzaam je benen gestrekt omhoog, terwijl je met je handen op de grond achter je heupen steunt. Zodra je benen in de lucht zijn wijs je met je handen naar je voeten, terwijl je voorzichtig naar achteren leunt. De kunst is hier om je rug recht te blijven houden. Open je schouderbladen, recht je rug en houd je nek lang. Adem langzaam in en uit. Probeer dit zo'n 10 tot 20 seconden vol te houden, na verloop van tijd zal je zien dat je steeds langer in deze pose kunt zitten.



## THE PLOW POSE

Breng je benen omhoog en zak langzaam maar zeker met gestrekte benen naar je hoofd toe. Raak met je tenen de grond aan en plaats je armen recht naast je rug om in balans te blijven. Duw je romp omhoog en probeer steeds iets verder met je hielen van je lichaam te gaan. Adem diep in via je buik en blijf één à twee minuten in deze houding. Breng daarna de benen voorzichtig weer omhoog.



## THE CAT POSE

Ga op handen en knieën zitten. Adem rustig uit en bol de rug, waarbij je lengte probeert te creëren in de onderrug. Wijs met je kin naar je borst. Tijdens een uitademing kom je terug in de neutrale positie. Herhaal dit een paar keer.

# YOGA OEFENINGEN VAN LAURA BRIJDE



## THE COBRA POSE

Ga op je buik liggen en plaats je handen naast je schouders. Adem rustig in en uit terwijl je de schouders naar achteren brengt en wijs je armen zo recht mogelijk naar je onderrug, zonder deze ook daadwerkelijk te belasten. Houd de pose voor zo'n 15 tot 30 seconden vast.



## THE DOWNWARD FACING DOG

Ga op je handen en knieën zitten, waarbij je heupen gelijk staan met je knieën en je handen onder de schouders staan. Spreid je vingers uit elkaar voor meer balans. Duw je billen omhoog en strek je armen en benen zover je kan, waarbij je de hielen richting de grond duwt. Mocht je je benen nog niet helemaal gestrekt kunnen houden, buig ze dan lichtjes. Adem rustig in en uit en blijf in deze positie voor zo'n 1 tot 3 minuten.



## THE KNEES TO CHEST POSE

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en trek je knieën langzaam naar je borst. Adem hierbij rustig uit. Pak met je handen je benen vast en wrijf met je rug voorzichtig heen en weer over de grond. Je kunt hierbij ook eventueel je benen voorzichtig van links naar rechts bewegen om zo je rug optimaal te bevrijden van krampen of pijntjes. Doe wat goed voelt en je zult merken dat de spanning verdwijnt.



## THE REVERSED BOAT POSE

Liggend op je buik met je benen en armen gestrekt naar achteren, breng je langzaam je hoofd en benen omhoog. Het schaambeentje en de buik blijven hierbij op de grond, terwijl de borst en knieën een beetje omhoog komen. Focus op je adem, blijf 20 tot 30 seconden in deze positie en laat los.

## Yoga zorgt voor een mentale detox.

Laura Brijde heeft speciaal voor ons een yoga guide geschreven, die natuurlijk perfect past bij dit Detox plan. De yoga guide bestaat uit 27 verschillende poses met duidelijke foto's en beschrijving zodat het zelfs voor de yoga-beginner goed te volgen is. [Download de yoga guide gratis!](#)





HELLO SEXY  
NEW YOU!

**BODY&FIT**<sup>®</sup>