

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	13
<i>Hoofdstuk 1</i> Ziek of gezond?	23
<i>Hoofdstuk 2</i> En waarom gaat het nu wel lukken?	29
<b>Food</b>	
<i>Hoofdstuk 3</i> De waarheid over voeding	37
<i>Hoofdstuk 4</i> Wat heb jij nodig?	45
<i>Hoofdstuk 5</i> Brandstof	51
<i>Hoofdstuk 6</i> Anticarb, anti-eiwit, antivet of anti-alles?	67
<i>Hoofdstuk 7</i> Alle voedingsstoffen op een rij	78
<i>Hoofdstuk 8</i> Inflammatie: bron van ziekte & veroudering	86
<i>Hoofdstuk 9</i> Eten voor je leven!	101
<i>Hoofdstuk 10</i> Jouw Food-plan	121
<b>Body</b>	
<i>Hoofdstuk 11</i> Zittend door het leven	133
<i>Hoofdstuk 12</i> Telt golfen ook?	139
<i>Hoofdstuk 13</i> Praktische tips voor de niet-topsporter	149
<b>Mind</b>	
<i>Hoofdstuk 14</i> Mentale gezondheid	158
<i>Hoofdstuk 15</i> Pillen of wortels?	166
<i>Hoofdstuk 16</i> Authenticiteit & zelfacceptatie	173
<i>Hoofdstuk 17</i> Mindfulness & meditatie	181
<i>Hoofdstuk 18</i> Rust & slaap	187
<i>Hoofdstuk 19</i> Maak je leven meer zen!	195
<i>Hoofdstuk 20</i> Voel je het al?	203

Het 21 dagen inspiratieplan	207
Voorbeeld weekmenu vasten	221
Recepten	227
<b>Bijlagen</b>	
1. Hoeveel energie verbruik je per dag?	286
2. Wat doen vitamines en mineralen in je lichaam?	288
3. Checklist voorraadkast	294
4. Overzicht van voedingswaarden	296
Bronnen	302



# Inleiding

Leo zit tegenover me terwijl ik dit schrijf. De liefde van mijn leven. We zijn al zo lang samen, maar het blijft elke dag weer een cadeau dat wij bij elkaar mogen zijn. Soms spreken we ergens met elkaar af, bijvoorbeeld in de stad. Als ik hem dan van ver aan zie komen lopen, krijg ik nog steeds vlinders in mijn buik. En het fijne is, ik weet dat hij precies hetzelfde voelt.

Dat wij bij elkaar zijn is best bijzonder, Leo is namelijk 23 jaar ouder dan ik. En dat leeftijdsverschil is de trigger geweest voor mijn ommezwaai van econoom naar diëtist-onderzoeker. Ik ben me gaan specialiseren in het effect van leefstijl op gezondheid en veroudering. Toen we net samen waren was alles roze, maar ondertussen voelde ik regelmatig een lichte verkramping in mijn hart als ik me weer eens bewust werd van ons leeftijdsverschil en vooral het idee dat Leo eerder dood zou gaan dan ik.

Ondertussen genoten we ook van het goede leven. We zijn dol op Italië en op Italiaans eten. Bij Bigoli in het centrum van Utrecht, een schattige traiteur met zo'n heerlijke toonbank vol met tapenades, salades, heerlijke prosciutto, kazen en taarten, waren we graag geziene gasten. We waren vooral dol op gorgonzola, zo'n heerlijke, romige schimmelkaas.

Wat een feest was het toen de bank waar ik werkte vroeg of ik in Milaan aan de slag wilde. Wonen in dat prachtige land, Italiaans leren spreken en dat heerlijke eten, natuurlijk wilde ik dat! Toen wij naar Italië verhuisden was Nederland al 'vergemakkelijkt' met kant-en-klaarmaaltijden voor ieders smaak. Daar maakten wij graag gebruik van, als we niet in een restaurant zaten tenminste. Als gestreste bankiers moesten we natuurlijk geregeld 'beloond' worden met een diner in een goed restaurant. We aten ook regelmatig ons favoriete gerecht: saté met patat. We hadden zelfs een scorelijstje van eettentent, een top-10-saté-met-patat.

In Italië gingen we natuurlijk lekker door, van pizza en pasta tot overheerlijke groentegerechten met vis, salades met verse truffel en natuurlijk de gorgonzola, die romiger was dan ooit. Toen we voor het eerst het karretje in de *supermercato* aan het vullen waren, vielen ons eerst de bergen felgekleurde groenten en fruit op, en geen enkele kant-en-klaarmaaltijd.

Koken vond ik overigens geen probleem, ik kom uit een familie waarin veel wordt gekookt en graag en goed wordt gegeten. In die supermercato werd ons oog ook getrokken door een koeling met gorgonzola. En dan niet van die pietluttige stukjes van 100 gram, nee... kilo's! En voor dezelfde prijs als de 100 gram van het romige goud dat wij in Nederland kochten.

Na een paar weken Italië zond onze weegschaal allerlei panieksignalen uit. Dit kon zo toch niet langer doorgaan? Hoe deden die Italianen dat zelf eigenlijk? In Milaan ging ik dagelijks uit lunchen met liefvallige Italiaanse collega's die superslank waren en ondertussen tijdens de lunch een heel bord pasta wegwerkten. Daarna nog een kwart ananas, geen enkel probleem. En dan 's avonds natuurlijk weer een heerlijk diner.

*Hoe kon dat toch? Hoe kun je genieten van het goede leven en toch slank blijven?*

Op een zeker moment leerden wij Maria en Antonio kennen, een wat ouder, superschattig, Italiaans stel. Er werd bij hen thuis veel gekookt, ze waren ontzettend gastvrij en dus schoven wij zo nu en dan op zondagmiddag bij hen aan voor een *pranzo*. Dat zag er ongeveer zo uit: een antipasto van allerlei delicatessen zoals huisgedroogde worstjes, *culatello* (vergeet prosciutto, dit is het echte werk), geroosterde paprika in een olijfolie uit degaard van de familie. Soms maakte Maria ook verse ansjovis schoon, haalde deze even door de bloem en frituurde die, gevulde courgettebloemen of een caprese van tomaat, burrata en basilicum. Ze maakte ook zelf orecchiette, pasta die met de hand in de vorm van schelpjes werd gevormd, die ze dan serveerde met een tomatensaus van pomodori uit de eigen groentetuin met pecorino van dat ene boertje.

Wij hadden nog nooit zo heerlijk gegeten en Leo wilde maar één ding: kookles van Maria. Enkele weken later reed een klein bestelautootje voor waaruit de halve groentetuin van Antonio en Maria rolde. Het hele weekend liet Maria aan Leo zien hoe je al deze heerlijke gerechten zelf kon bereiden.

Dat was het begin, hier leerden wij wat onbewerkt eten is, wat de kwaliteit van ingrediënten doet, hoe verzadigend dit eten is en hoe blij je ervan wordt. We leerden ook van Maria dat het na zo'n zondagse lunch normaal is om 's avonds alleen een bordje groenten te eten.

Ook gingen we meer bewegen, de bergen in en de natuur ontdekken, waardoor we in elk geval niet nóg dikker werden. Echt slank bleef een stap te ver, daarvoor waren dit eten en de wijn gewoon té lekker.

Ondertussen bleef mijn zorg over Leo zo nu en dan de kop opsteken. Zijn conditie was gelukkig goed, dus wij wandelden flink door en kwamen

dan geregeld van die typische Italiaanse, pezige, oude mannetjes tegen. Sommigen liepen dagelijks een steil stuk berg op naar een groentetuin die ze daar hadden. Toen we met zo'n man aan de praat raakten vertelde hij dat hij al over de tachtig was en dat hij het steile stuk dat wij net in een uur hijgend en puffend hadden bestegen, dagelijks in een halfuur liep.

*Hoe was dit mogelijk? In Nederland had ik nog nooit zulke fitte tachtigplussers gezien.*

Ik begon te zoeken naar antwoorden en kwam erachter dat leefstijl (voeding, beweging en ontspanning) hierbij waarschijnlijk een veel grotere rol speelt dan gedacht. Ons eten werd meer 'klassiek' mediterraan met meer groenten, de stukken vlees werden wat kleiner, de hoeveelheid suiker nam wat af en we zochten de natuur wat vaker op.

Niet lang daarna zag ik ineens Clinton op televisie. In een interview bij CNN was de man die ooit met hamburgers en bier op foto's stond nu superslank en gezond in beeld. Hij vertelde dat dr. Ornish hem had geholpen bij het verbeteren van zijn voedingspatroon. Hij at tegenwoordig bijna helemaal plantaardig en zijn hartproblemen (behoorlijk ernstig en al vergevorderd) waren als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik stond perplex. Niet alleen over zijn stralende gezondheid, maar ook over die plantaardige voeding. Geen vlees zag ik nog wel zitten, maar ook geen vis, geen ei en de kaas! Nooit meer gorgonzola! Dat was natuurlijk geen optie. Maar Clinton had me getriggerd, want hij was overduidelijk 'verjongd', zijn bloedvaten waren 'schoon'. Dat wilde ik natuurlijk ook voor mijn Leo, die ondertussen diep verzonken was in het boek *Dieren eten* van Jonathan Safran Foer.

Leo is een grote dierenvriend en terwijl ik op Sardinië pens en biggetjes van het spit at, keek Leo de andere kant op. Hij kon de aanblik van vlees eigenlijk niet verdragen. En hoewel hij dol was op de culatello werd hij vegetariër.

Ondertussen las ik boeken van dr. Ornish en andere artsen en onderzoekers die aangetoond hadden dat een meer plantaardige leefstijl gepaard gaat met minder ziekte en een langer en gezonder leven. T. Colin Campbell, een biochemicus en voedingsonderzoeker, bekend van *The China Study* (hierover later nog meer), had ondertussen ook een cursus ontwikkeld die ik volgde. Het was mijn eerste kennismaking met voedingswetenschap en – kritisch als ik ben – bestookte ik de mentor van de groep met allerlei vragen. Vragen die niet altijd goed beantwoord konden worden. Ik vond het lastig te rijmen dat onderzoeken en wetenschappelijke artikelen van 'tegenstanders' goed en kritisch geanalyseerd werden, terwijl de resultaten

van onderzoeken die goed in het eigen straatje pasten te positief ingevuld werden.

*Maar ik wist er te weinig van. Ik had geen basis. En ik wilde het precies weten.*

Dus begon ik bij nul. Ik schoof als veertiger aan bij allemaal jonge meiden in de collegebanken om voeding & diëtetiek te studeren.

Toen ik als twintiger na mijn studie economie bij een bank ging werken, kon ik niet begrijpen dat mijn collega's 's avonds nog voor hun lol vakliteratuur lazen. Tegenwoordig zit ik zelf op elk onbewaakt ogenblik te scrollen op PubMed (de online internationale, medisch-wetenschappelijke bibliotheek). Ik doe niets liever dan wetenschappelijke artikelen lezen en zorgen dat kennis omgezet wordt in praktische 'therapie'. Ik noem het *leefstijltherapie* die je preventief, maar ook als behandeling kunt gebruiken. Het gaat over voeding, beweging, stressmanagement, rust en slaap. Food, Body en Mind dus.

### ***Meer of beter?***

Ooit wilde ik alleen maar méér. Sinds een aantal jaren wil ik niet méér, maar wil ik vooral béter. Ik zie in elk geval veel anderen met eenzelfde ongemak rondlopen. We hebben alles, maar er wringt wat. Iets zit dwars. Is het die carrière, die hypotheek, zijn het die spullen, die kopzorgen of is het dat ongezonde lijf, de vermoeide geest?

Bij gezondheid weet je pas wat je gemist hebt als je de top ervaren hebt. We denken dat een middelmatige gezondheid normaal is, een pijntje hier, een zeurtje daar... Ach, het hoort erbij. Ik had over mijn gezondheid vroeger eigenlijk niet zoveel te klagen. Ik was best gezond. Maar als ik nu terugkijk op vijftien jaar geleden, dan zie ik pas hoe groot het verschil is.

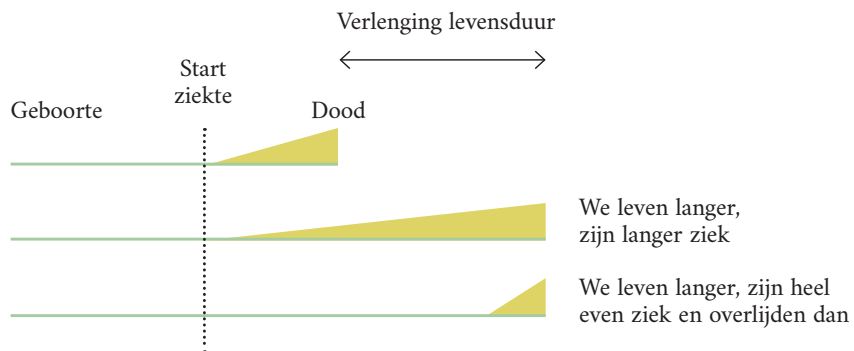
'Best gezond' is iets anders dan:

- heel veel energie hebben;
- slank, sterk en flexibel zijn;
- zelden of misschien wel nooit last hebben van klachten;
- opgewekt en tevreden zijn;
- kortom: schoon vanbinnen en vanbuiten.

Leo en ik eten ondertussen plantaardig, bewegen regelmatig, we vermijden stress zoveel mogelijk en zorgen voor voldoende rust en betekenis in ons leven. En medicijnen gebruikt Leo trouwens niet meer. Zijn cholesterolwaarden en bloeddruk zijn perfect. In zijn leeftijdsgroep is slechts één op de tien Nederlanders vrij van ziekte en medicatie, en tot die kleine groep zeer gezonde mensen behoort hij nu. Natuurlijk speelt ‘geluk’ daarbij ook een rol, maar de rol van geluk is wel beperkt. Genetische aanleg of pech is slechts voor 10-30% van de gevallen bepalend voor het krijgen van de meest voorkomende ziektes<sup>1</sup>.

Toen we hiermee begonnen zochten we naar een goed boek dat ons inzicht kon geven in het hoe en waarom van een gezonde leefstijl. Dat was er niet. In de afgelopen tien jaar heb ik de informatie allemaal bij elkaar gesprokkeld en nu, nu ik ook in staat ben wetenschappelijke literatuur goed te interpreteren (ik schrijf ondertussen zelf dat soort artikelen), voelt het goed om zo’n boek zelf aan te bieden aan lezers die willen weten hoe zij gezond kunnen leven. En geloof me, het is geen lijdensweg, want wat wij ook hebben geleerd is dat ‘langer leven’ niet het centrale doel is en moet zijn. Het gaat over goed leven, nu genieten.

Door de huidige, uitstekende gezondheidszorg is de kans op een lang leven overigens best wel groot. Langer leven is echter wat anders dan goed leven. Het is immers de vraag hoe lang je leeft zonder ziek te zijn, anders gezegd: hoe lang is de *gezonde* levensduur?

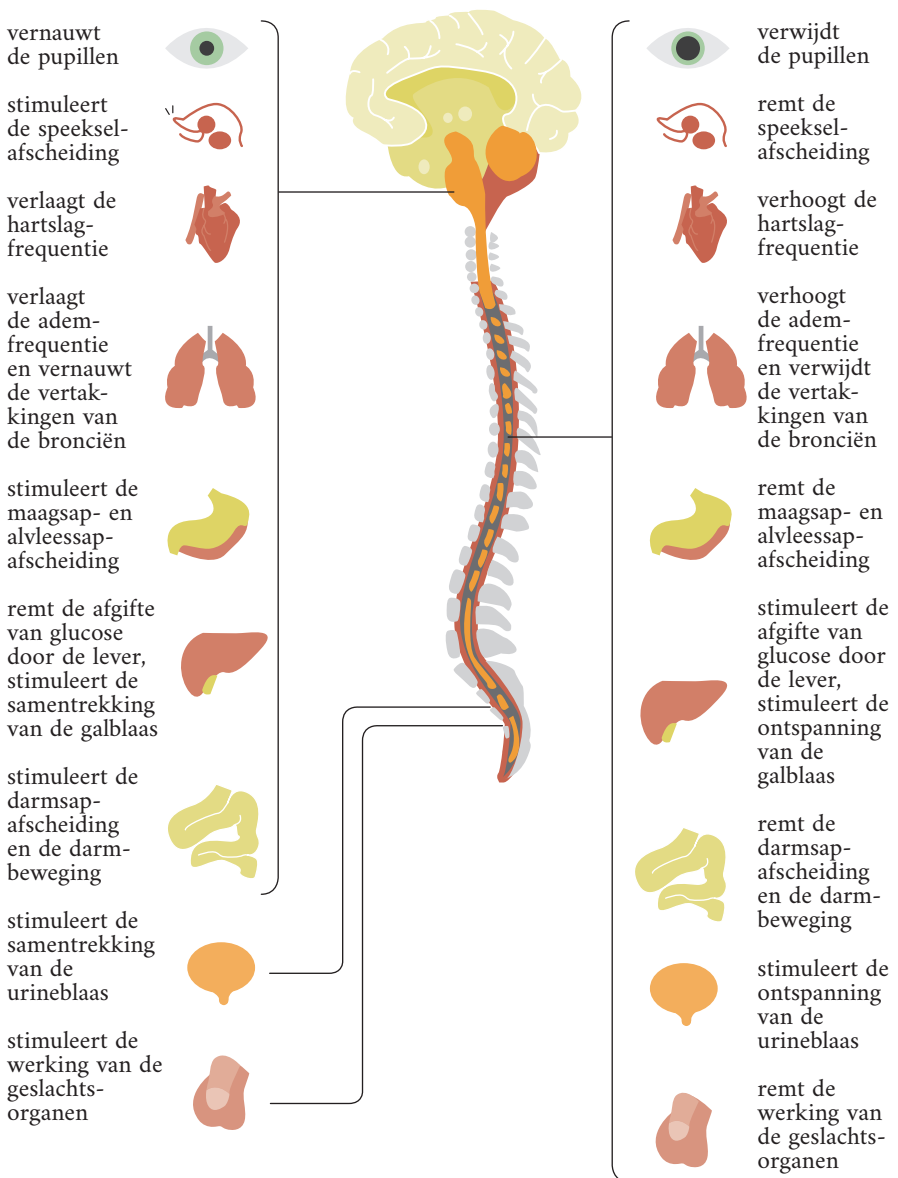


.....  
 Figuur 1: verlenging van levensduur of gezonde levensduur  
 (gebaseerd op een figuur van Hansen et al. Trends in Cell Biology, 2016)




## parasympathisch deel

## sympathisch deel



Figuur 20: parasympathisch en sympathisch zenuwstelsel



**Het 21 dagen  
inspiratieplan**

Een volledig uitgewerkt plan? Ik vond het lastig om dit in het boek te zetten, want we zijn gelukkig allemaal anders en dit boek gaat er juist over dat je jouw *persoonlijke* leefstijlplan maakt, passend bij jou en jouw situatie. Toch kreeg ik vaak de vraag: ‘Wendy, vertel me gewoon precies wat ik moet doen. Als jij het zegt, dan doe ik het gewoon!’ Ik ben echt van mening dat als het niet je ‘eigen’ plan is, dat het dan niet werkt. Zo zit de mens niet in elkaar.

Gelukkig vond ik een middenweg: geen 21 dagen oplossing voor al jouw problemen, maar een inspiratieplan. Een voorbeeld gebaseerd op mezelf dat voor veel mensen een geschikte start kan zijn. Je kunt het exact doen zoals in het plan staat, maar je kunt ook uitstekend allerlei variaties maken die beter bij jouw leven passen.

### Food

Het 21 dagen menu is volledig plantaardig. Het bevat gemiddeld 1.800 kilocalorieën en 65-70 gram eiwitten per dag. Dat is voldoende voor een niet al te actieve vrouw met een gemiddelde lengte en een gezond gewicht. Aan het einde van dit 21 dagen inspiratieplan vind je een nadere toelichting over de berekeningen.

Verbruik je meer energie per dag, bijvoorbeeld omdat je wat groter, actiever of een man bent? Dan kun je gewoon wat grotere porties nemen. Ben je een krachtpatser? Dan zijn wat extra eiwitten (noten, peulvruchten, sojaproducten) wel zo fijn. Misschien wil je wat gewicht verliezen? Dan is dit inspiratieplan waarschijnlijk een goede basis.

Het plan bevat ook alle aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor een volwassene (mannen graag iets grotere porties nemen) met uitzondering van vitamine D, vitamine B12 en de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Dat is het standaardpakketje supplementen voor iemand die 100% plantaardig eet:

- Vitamine D: alle soorten en merken zijn geschikt (Hema, Kruidvat, Vitaminstore). Wel zijn de meeste varianten gemaakt van wolvet van schapen. Iemand die dus liever helemaal geen dierlijke producten gebruikt moet dan even verder zoeken naar veganistische varianten die ook verkrijgbaar zijn. De dosering kan variëren van 10-25 microgram per dag. Soms wordt de dosering aangegeven met ‘IE’, dat zijn zogenaamde ‘internationale eenheden’. Dan mag de dosering 400-1.000 internationale eenheden per dag zijn.
- Vitamine B12: ook hier maakt het merk niet zoveel uit. De dosering hangt af van welk type je gebruikt, we onderscheiden onder andere methylcobalamine, adenosylcobalamine en cyanocobalamine. Zelf gebruik ik methylcobalamine, dat is een actieve vorm. Omdat er maar een fractie van wat je neemt wordt opgenomen, is de dosering hoog, meestal 1.000-1.500 microgram. Aanbevolen wordt om bij een volledig plantaardig

voedingspatroon elke dag zo'n tabletje in te nemen.

- Algenolie: in dit boek is al vaker aan de orde gekomen dat ik de voorkeur geef aan algenolie als bron voor de zogenaamde omega 3-visvetzuren EPA en DHA. Het is aan te bevelen dagelijks 200-450 mg EPA en DHA te nemen in de vorm van algenoliecapsules. Het merk Testa biedt een goede variant aan.

Het uitgangspunt is dat je drie maaltijden per dag neemt en geen tussen-doortjes. Daarom zijn de porties best flink, dit is geen foutje in de receptuur. Het grote voordeel van plantaardige voeding is dat je lekkere volle borden kunt nemen, heerlijk! Een extra pluspunt is dat je met dit menu dus als vanzelf al twaalf uur per dag kunt 'vasten'.

Er zijn allerlei variaties mogelijk. Vind je het bijvoorbeeld allemaal te veel werk? Bedenk dan dat je gerust elke dag hetzelfde ontbijt kunt nemen of als lunch wat vaker per week een broodmaaltijd.

### **Body**

In dit plan wordt ervan uitgegaan dat je geen topsporter bent en dat je echt nog wat stapjes zou mogen maken. Lees het plan door en ga na in hoeverre jij al doet wat ik voorstel. Als je al ver boven deze basis zit, bedenk dan dat je vanuit jouw huidige situatie ook een ontwikkelplan zou kunnen maken. Vind je dat lastig? Maak dan eens een afspraak met een personal trainer, zodat je professioneel advies krijgt over jouw beste volgende stap.

### **Mind**

Ook voor Mind geldt dat sommige lezers al helemaal thuis zijn in bijvoorbeeld mindfulness. Ook in dat geval kun je eens nadenken over hoe je je verder kunt ontwikkelen. Zit het aan de kant van je intenties, je aandacht of je houding?

Voor de meeste lezers zal het echter al een hele stap zijn om *elke dag* iets aan mindfulness te doen. Het lastige van mindfulness is dat je er echt bewust tijd voor moet nemen (ook al is het maar één minuut). Eten *moet* je (en willen we!) meerdere keren per dag, daar moet je dus iets mee. Bij mindfulness gebeurt er simpelweg niets als jij geen actie onderneemt om bewust iets aan ontspanning, ademhaling of meditatie te doen.

### **Food Body Mind**

Je kunt natuurlijk alles in één keer aanpakken, maar je kunt er ook voor kiezen om het inspiratieplan drie keer achter elkaar te doen. Eerst alleen Food, dan nog eens met Food en Body en tot slot Food, Body en Mind. Of bekijk het inspiratieplan en maak met behulp daarvan je eigen plan op basis van het format.

# Voorbeeld weekmenu vasten

Onderzoek toont aan dat regelmatig vasten goede effecten kan hebben op de gezondheid. Het verlaagt het risico op een aantal ouderdomsziektes, zoals hart- en vaatziektes en diabetes. Mensen met overgewicht kunnen de vastenweek bijvoorbeeld één keer per twee maanden doen, voor mensen met een gezond gewicht wordt geadviseerd niet vaker dan vier keer per jaar te vasten. Uiteraard hangt het ook af van je specifieke situatie.

Het best onderzochte vastenplan op dit moment is het Fasting Mimicking Diet, ontwikkeld door onderzoeker Valter Longo. Het is een vijfdaags vastenprogramma, waarbij het niet nodig is helemaal te stoppen met eten of alleen sappen te drinken. Het vastendieet bevat weinig koolhydraten en eiwitten, maar wel gezonde vetten en vezels.

Bewegen kan, maar het advies is het te laten bij wandelen en rustige oefeningen, zoals yoga.

In dit deel vind je een weekplan, waarin het vijfdaagse vastenprogramma volgens de principes van het Fasting Mimicking Diet van Valter Longo is geïntegreerd.

De structuur van de zevendaagse vastenweek is als volgt:

**Dag 1** Afbouwdag (je eet ongeveer 50-75% van wat je normaal eet)

**Dag 2-6** Fasting Mimicking Diet (je eet gemiddeld 600-1.100 kilocalorieën per dag)

**Dag 7** Opbouwdag (je eet ongeveer 50-75% van wat je normaal eet)

## **Waarschuwing**

Een week vasten volgens deze methode is geschikt voor gezonde mensen. Ik raad af dit menu langer dan een week aan te houden of frequenter te doen dan aanbevolen. Zie het als een afwisseling op het 21 dagen inspiratieplan. Vasten is niet geschikt voor:

- Zwangere vrouwen.
- Vrouwen die borstvoeding geven.
- Mensen van zeventig jaar of ouder.
- Mensen die een slechte voedingstoestand hebben, waaronder een body



mass index (BMI) van 19 of lager. Je kunt je BMI online berekenen, onder andere op de website van het Voedingscentrum.

- Als je voedselallergieën hebt of bepaalde voedingsmiddelen echt niet mag eten. Overleg in die gevallen eerst met een diëtist.
- Als je ziek bent.
- Twijfel? Neem dan contact op met je huisarts of met een diëtist.

### **Planning**

Het is belangrijk om deze week vasten goed te plannen. Probeer een week te reserveren waarin je geen of vrijwel geen sociale verplichtingen hebt en het rustig aan kunt doen met je werk. Ideaal is een week vrij, een week voor jezelf, waarin je ook lekker de natuur in gaat voor een wandeling en tijd hebt voor ontspanning, voldoende slaap en wellicht ook meditatie of persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit.

### **Klachten**

Vasten is niet gemakkelijk en kan gepaard gaan met klachten.

De meest gehoorde klachten zijn:

- Hoofdpijn (meestal gedurende één dag)
- Spierpijn
- In mindere mate: misselijkheid

### **Supplementen**

Voor de zekerheid wordt geadviseerd tijdens de vastenweek dagelijks twee supplementen te nemen:

- 1 Een algenoliesupplement voor DHA en EPA (de zogenaamde omega 3-visvetzuren, maar dan uit algen), bijvoorbeeld van het merk Testa. Gebruik de op de verpakking aangegeven dagdosering.
- 2 Een multivitamine. Er zijn diverse merken (bijvoorbeeld Orthica, Vitaminhealth, Etos) die een vegetarische of vegan multivitamine verkopen. Neem de halve dagdosering (als de dagdosering 2 tabletten is, dan is gedurende deze vastenweek 1 tablet per dag voldoende).

### **Drinken**

Tijdens het vasten is het belangrijk dat je voldoende drinkt. In het weekplan wordt dit nogmaals benadrukt. Zorg dus dat je steeds een flesje water bij de hand hebt. Koffie en alcohol zijn deze week niet toegestaan, hoewel de onderbouwing voor het niet drinken van koffie in de aanpak van Valter Longo ontbreekt. Je kunt dus overwegen wel dagelijks 1-2 kopjes zwarte koffie zonder suiker te gebruiken. Stoppen met koffiedrinken, terwijl je normaal vrij veel koffiedrinkt, kan extra hoofdpijn veroorzaken. Hoofdpijn

is een bekende bijwerking van vasten en het treedt meestal op rond de tweede dag. Het kan daarom handig zijn om al een paar dagen eerder te stoppen met het drinken van koffie. Drink je normaal dagelijks alcohol? Stop dan ook bij voorkeur een week voor het vasten met alcohol.

Thee, bij voorkeur kruidenthee, gemberthee en muntthee mag je drinken zoveel als je wilt, uiteraard zonder suiker. Drink ook dagelijks minimaal 1 liter water met een halve citroen hierin uitgeknepen. Geadviseerd wordt om in totaal 2 liter thee en/of water per dag te drinken.

### **Toelichting bij het weekmenu**

Zoals eerder aangegeven zijn dag 1 en 7 geen vastendagen, maar opbouw- en afbouwdagen.

De genoemde gerechten kun je vinden in het receptendeel van dit boek. De overnight oats, salade basisrecept en linzensoep vind je bij de normale recepten, alle andere recepten zijn in het receptendeel behorend bij dit voorbeeld weekmenu vasten opgenomen. Je vindt daarin ook drie alternatieven voor de groentesoepen: een bietensoep, een bloemkoolsoep en een broccolisoepp. Kies gewoon wat je lekker vindt. Je mag ook gerust steeds dezelfde soep nemen.