

Opbouwdagen

Je hebt je detox weer achter de rug en vanaf vandaag mag je je eten weer opbouwen! Wij adviseren je dat in fasen te doen en rustig weer je lichaam te laten wennen aan vast voedsel

Tips voor de opbouwdagen

Dag 1: Start de eerste dag rustig en eet nog alleen maar groente en fruit

Dag 2: Vanaf vandaag mag je een lichte eiwitbron toevoegen (witte vis, ei, kip)

Dag 3: Vanaf vandaag mag je weer koolhydraten toevoegen, liefst wel 'bruin' (volkeren/spelt en/of desum) en liever niet wit brood, witte spaghetti of witte rijst.



Voorbeeld recept: Smoothie | Groen

Wat heb je nodig? (1 pers.):

- 1 banaan
- 3 grote handen spinazie
- 150ml amandelmelk
- kaneel naar smaak
- blender

Hoe maak je het?

- snijd de banaan in stukjes en doe in een blender
- voeg de spinazie en amandel melk toe
- Breng op smaak met de kaneel
- Blend alles tot een heerlijke smoothie



Voorbeeld recept: Japanse Soep | Miso | Groente

Wat heb je nodig? (1 pers.):

- 1 miso bouillonblokje (te koop bij Ekoplaza)
- 1 rode paprika
- 3 champignons
- 1 handje tauge
- 50 gram tofu in stukjes gesneden
- 150ml kokend water

Hoe maak je het?

- Breng water met het miso bouillonblokje aan de kook.
- voeg de groente en tofu toe en verwarm nog een paar minuutjes door

Na de detox

De grootste valkuil is om na je detox dagen gelijk weer je oude eetpatroon op te pakken. Dat is natuurlijk prima, maar het meeste resultaat behoud je als je toch probeert het intermitterend fasting zoveel mogelijk vast te houden

Tips voor na de detox:

Eet je ontbijt pas op het moment dat je echt honger hebt. Zo verleng je de natuurlijke vastenperiode van de nacht. Probeer je te houden aan drie eetmomenten per dag en skip zoveel mogelijk tussendoortjes. Plan eens per maand een JUIZS dag in en leef 1 dag in de maand alleen op sapjes.



Voorbeeld recept: Salade | Vitamine C

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 2 handjes baby spinazie
- 1 stronk broccoli, in roosjes gesneden
- 1 avocado
- 1 handje bosbessen
- 1 handje granaatappel pitjes
- 100 gr feta kaas, verkruimeld
- Olijfolie
- Balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?

- Blancheer de broccoli kort (3-4 minuten) in ruim kokend water met wat zout

- Giet de broccoli af en laat een beetje afkoelen.

- Snijd de avocado in stukjes.

- Maak het bord op met de babyspinazie, broccoli, stukjes avocado, bosbessen, granaatappel pitjes en feta kaas.

- Besprenkel de salade met een klein beetje olijfolie (extra vierge) en balsamico azijn

Deze recepten zijn geïnspireerd door mijn eigen keuken en ik ben een groot fan van de vegetarische gerechten van Marley Spoon (geroosterde bloemkool is hun idee).

WIN EEN GRATIS SHOTS PAKKET!

Weet jij nou een makkelijk gezond recept met veel groente wat hier prima tussen zou passen? Mail het naar info@juizs.nl Tussen de inzenders verloten we een Shots pakket t.w.v. €54,95 !!



Op- & Afbouwrecepten

Drie dagen vooraf aan je detox

Ja, over vier dagen is het zover, dan begin je met je Detox Sapkuur. Om zo min mogelijk last van ontgiftingsverschijnselen te hebben, adviseren we je vanaf vandaag al af te bouwen met je eten.

Tips voor afbouwdag 3

Probeer vandaag slechts 3 maaltijden te eten en tussendoortjes zoveel mogelijk te skippen. Lukt dat niet? Neem dan wat rauwkost, een stuk fruit, een gekookt eitje of een handje noten. Alcohol is vanaf vandaag een NO GO.



Voorbeeld recept:
Gewokte Gamba's | Quinoa | Spinazie

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 12 gamba's (6 per persoon)
- 1 uitje gesnipperd
- duim verse gember, fijngesnipperd
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 150 gram quinoa
- 3 grote handen verse (baby) spinazie
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel sesamolie
- (kokos)olie om in te bakken

** Eet je geen vis? Dit gerecht kan ook met Tofu of kipfilet (die van morgen ook!)*

Hoe maak je het?

- Breng een pan ruim water aan de kook
- Was de quinoa in een vergiet en kook deze gaar conform de verpakking
- Verwarm wat (kokos) olie in een wok en fruit de knoflook, uitje en verse gember op middelhoog vuur
- Voeg de gamba's toe en wok deze totdat ze mooi gaar en roze zijn
- voeg de spinazie toe en wok deze 2 minuten mee
- klop een sausje van de honing, sojasaus en sesamolie
- giet de gekookte quinoa af en voeg deze aan de gewokte gamba's toe
- Blus af met het sausje van honing, sojasaus en sesamolie
- Verwarm nog een minuutje verder en je bent ready to eat!

Twee dagen vooraf aan je detox

De eerste afbouwdag overleefd! Vandaag de tweede afbouwdag. Drink je normaal gesproken veel koffie? Probeer vandaag maar maximaal twee kopjes koffie te drinken.

Tips voor afbouwdag 2

Probeer vandaag nog maximaal 1 koolhydratenbron te eten. Dus heb je al koolhydraten gegeten bij je ontbijt of lunch? Dan skip je deze bij je avondeten zoals in het voorbeeld recept van vandaag.



Voorbeeld recept:
Geroosterde Bloemkool | Vis | Salade

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 1 kleine bloemkool
- 5 gram paprika poeder
- handvol verse kruiden: dille, koriander, munt
- 2 stukjes kabeljauw (of andere witvis)
- 1 citroen
- 5 gram Italiaanse kruiden
- 150 gram Griekse yoghurt
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 1 zakje veldsla
- 1 handje walnoten of amandelen
- honing
- olijfolie

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven op 220 graden. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en hussel ze om met olijfolie en 1 theelepel italiaanse kruiden, een snufje zout en peper
- Spreid de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 12-15 minuten
- Hak de dille fijn en pers de citroen uit. Maak een marinade voor de vis van 1 theelepel paprikapoeder, sap van een halve citroen, 1 eetlepel olie en de helft van de gehakte dille. Bestrijk de vis er mee.
- Meng de yoghurt met de rest van de Italiaanse kruiden, een snufje zout en peper.
- Maak een dressing van de rest van het citroensap, 1 el honing en 1 el olijfolie. Maak de veldsla hiermee aan en voeg de granaat-appel pitjes toe
- Verwarm een koekenpan met een klein beetje (kokos)olie en bak de vis goudbruin ca 3 minuten aan beide kanten.
- Serveer de vis met salade, yoghurt saus en geroosterde bloemkool

Laatste dag vooraf aan je detox

Morgen is het zover! Morgen ga je eraan geloven en begin je aan jouw detox sapkuur. Nam je gisteren en eergisteren nog tussendoortjes? Probeer vandaag je eetmomenten echt te beperken naar drie keer per dag en geen koffie meer.

Tips voor afbouwdag 1

Probeer vandaag alleen nog maar groente te eten. Wist je dat soep een ideale manier is om veel groente te eten? Een rijke groentesoep is daardoor een perfecte voorbereiding voor een detox!



Voorbeeld recept:
Soep | Geroosterde paprika - tomaat

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 6 gekleurde paprika's in stukjes gesneden
- 1 blikje (biologische) tomatenstukjes
- 1 uitje gesnipperd
- 1 bouillonblokje
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 300 ml gekookt water
- evt. verse basilicum
- peper en zout
- olijfolie
- bakpapier
- blender

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven op 180 graden
- Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Hussel de stukjes paprika, ui en knoflook met wat peper, zout en olijfolie en rooster deze in de oven tot de randjes wat gaan kleuren ca. 20 minuten
- Voeg de tomaten uit blik met het bouillon-blokje, (gekookt) water en de geroosterde groente in een blender en mix alles totdat er een dikke soep ontstaat
- Verwarm nog een minuutje verder in een pan, breng op smaak met wat peper en zout.
- Garneer evt. met wat verse blaadjes basilicum en je bent ready to eat!