

# INTERMITTENT

**IN 4 WEKEN**  
**FITTER, GEZONDER**  
**EN SLANKER**  
**DOOR PERIODIEK VASTEN**

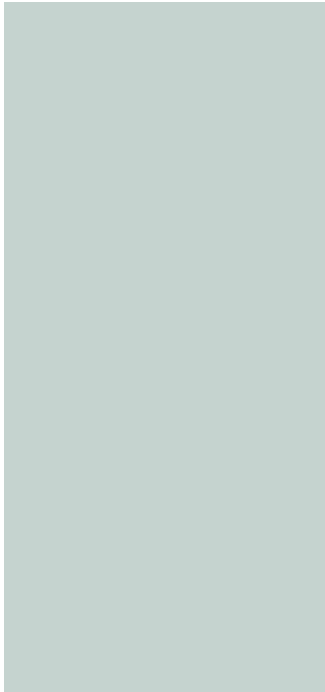
# FASTING

I.F.  
DAG- EN  
WEEKMENU'S,  
TIPS EN  
RECEPTEN



Nanneke Schreurs & José van Riele





# INHOUD

## **VOORWOORD 6**

### **WIE BEN IK?**

NANNEKE SCHREURS 8

JOSÉ VAN RIELE 11

## **WAT IS INTERMITTENT FASTING? 14**

### **DE EXPERT AAN HET WOORD**

RALPH MOORMAN 26

### **HORMESE 28**

### **DE EXPERT AAN HET WOORD**

KASPER VAN DER MEULEN 46

## **HET VIER-WEKENPROGRAMMA 48**

### **RECEPTEN 58**

### **DE EXPERT AAN HET WOORD**

RICHARD DE LETH 158

## **DE ERVARINGSDESKUNDIGEN AAN HET WOORD 184**

### **REGISTER 189**

# Waarom dit boek?

## VOORWOORD

**S**lanker, fitter en gezonder worden – wie wil dat nu niet? Er is een manier om dat te bereiken waarbij het niet gaat om wat je eet maar *wanneer*: Intermittent Fasting. Geen zoveelste dieet, maar een leefstijl waarbij je jezelf niets hoeft te ontfagen; geen feestjes, etentjes of stukjes taart. Waarbij je kunt blijven genieten van *fingerlicking good food* op *Fastfood Friday* of *Streetfood Saturday*, goddelijke taarten en stapels pannenkoeken tijdens een uitgebreide *Sinner Sunday Brunch*. Zonder cheatdagen of *guilty pleasures*, want genieten hoort ook bij een gezonde leefstijl, dat is niet iets om je schuldig over te voelen. Een methode dus met volop ruimte voor *pleasure food*.

Intermittent Fasting brengt je zowel geestelijk als lichamelijk meer in balans. Je zult je fitter en energiekeker voelen en makkelijker lichaamsvet verliezen. Daarnaast breng je met Intermittent Fasting je hormonen in balans, versterk je je immuunsysteem, zullen je darmen en spijsvertering beter functioneren en verklein je de kans op kanker en verouderingsziekten zoals alzheimer.

Wij mensen zijn gemaakt voor Intermittent Fasting. Ons lichaam functioneert het best als het regelmatig wordt uitgedaagd en geprikkeld. Het is niets nieuws, maar iets wat mensen al eeuwenlang doen en waarop onze genen nog steeds ingesteld zijn. In de hedendaagse maatschappij komen we steeds verder van de natuur af te staan, waardoor we weleens vergeten dat wij onderdeel zijn van die natuur. Door weer op de oorspronkelijke manier te eten ga je *back to basics* en zul je het beste uit jezelf kunnen halen.

Dit boek is een gids die je begeleidt op een nieuw pad in je leven. De meeste mensen vinden het fijn om een vastomlijnd plan te hebben, een programma dat je kunt volgen. Dat vind je in dit boek. Stap voor stap ga je Intermittent Fasting



integreren in je leven. Naast het voedingsprogramma en de recepten vind je ook andere leefstijltips. Door deze tips in de praktijk te brengen haal je het maximale uit dit dertigdaagse programma. Na die eerste dertig dagen ben je in staat om van Intermittent Fasting een vast onderdeel van je leven te maken. Het is een effectieve en efficiënte manier om controle te krijgen over je gezondheid, gewicht en energie – en bovendien een die je de rest van je leven kunt blijven toepassen. Na die eerste dertig dagen wil je waarschijnlijk helemaal niet anders meer.

**NANNEKE SCHREURS**

Orthomoleculair therapeut,  
voedingsdeskundige,  
personal trainer en yogadocente,  
eigenaar Optimal Health Studio

HET IS EEN  
EFFECTIEVE EN  
EFFICIËNTE  
MANIER OM  
CONTROLE TE  
KRIJGEN  
OVER JE  
GEZONDHEID,  
GEWICHT EN  
ENERGIE.



# Wat is Intermittent Fasting?

ALS JE NIET AL EEN KLEIN BEETJE EEN IDEE HAD VAN WAT INTERMITTENT FASTING IS, HAD JE DIT BOEK WAARSCHIJNLIJK NU NIET IN HANDEN. MAAR VOOR DE VOLLEDIGHEID VERTEL IK HIER IN HET KORT WAT HET IS. DE UITGEBREIDE UITLEG VIND JE IN DE REST VAN HET BOEK.

**I**ntermittent Fasting betekent periodiek vasten, onderbrekend vasten of intermitterend vasten. Het houdt in dat je periodes waarin je voedsel en of dranken tot je neemt afwisselt met periodes waarin je dat niet doet (en dus aan het vasten bent).

Eigenlijk doet iedereen dit al elke dag, in ieder geval tijdens het slapen. Niemand eet tijdens zijn slaap, dus dan is er altijd sprake van een aaneengesloten langere periode waarin we geen voedsel tot ons nemen en dus vasten.

*Breakfast* betekent letterlijk 'breaking the fast'. En dat is precies wat het is: het moment waarop je 'het vasten (door-) breekt'. Het is dus niet gezegd dat een ontbijt op een bepaald tijdstip moet plaatsvinden en het, zoals velen denken en zeggen, een van de eerste dingen is die je moet doen na het wakker worden. Een ontbijt is alleen maar het eerste wat je eet na een langere periode van vasten.

Wanneer je Intermittent Fasting toepast, ben je bewust bezig met de afwisseling tussen de periodes waarin je wel eet en periodes waarin je aan het vasten bent.

Er zijn heel veel verschillende manieren en methodes om te vasten. Het programma in dit boek is een combinatie van twee daarvan. En in plaats van cold turkey te starten met een van de methodes, ga je ze in dit programma stap voor stap integreren in je leven. Zo hebben je lichaam en geest de tijd om te wennen. We zijn allemaal gewoontedieren en ons lichaam is daarop ingesteld. Voor sommigen werkt het prima om plotsklaps over te gaan op een totaal nieuwe eet- en leefstijl. Maar de meesten van ons vinden het beter en fijner om geleidelijk aan over te stappen op nieuwe gewoontes. Zo heeft het voor mij ook gewerkt. Vaak is dat de manier om er uiteindelijk een levenslange nieuwe leefstijl van te maken. Dus geef jezelf en je lichaam echt de tijd en ruimte om eraan te wennen.



Vasten doet de mens al zolang hij op aarde is. Soms vrijwillig, maar vaak uiteraard ook onvrijwillig, simpelweg gedwongen door de omstandigheden. Toen onze voorouders nog geen koelkasten hadden en door de natuur zwierven, wisselden periodes van voedsel in overvloed en periodes van weinig voedsel elkaar af. Daarop zijn onze genen ingesteld. Eigenlijk boots je met Intermittent Fasting dus de situatie uit de oertijd na waarin we met periodes van schaarste kampen.

In de huidige westerse maatschappij zijn we gewend continu de beschikking te hebben over voedsel. Daarnaast hebben we ook nog eens volop keuze. We zijn voor onze maaltijden nauwelijks afhankelijk van seizoen, beschikbaarheid of lichamelijke inspanning. Met één druk op de knop kunnen we maaltijden en boodschappen bovendien tot in onze keuken laten bezorgen. We zijn steeds meer en vaker gaan eten, maar bewegen over het algemeen minder. De technische ontwikkelingen gaan sneller dan onze genen en lichamen kunnen bijhouden.

#### **DE VOORDELEN OP EEN RIJ**

- Betere vetverbranding
- Gewichtsbeheersing
- Verbetering spieropbouw
- Fitter en energieke
- Verbetering van de hormoonbalans
- Ontstekingsremmend
- Verbetering en versterking immuunsysteem
- Anti-aging
- Positieve invloed op de hersenen
- Positief effect op je humeur
- Verbetering cholesterolwaarden
- Verbetering darmmilieu
- Verminderde kans op kanker

Al deze voordelen van Intermittent Fasting zijn wetenschappelijk bewezen. Een aantal wordt in dit boek nader uitgelegd. Ook heb ik enkele mensen aan het woord gelaten die ofwel ervaringsdeskundige zijn, ofwel op professioneel vlak meer weten van Intermittent Fasting. Zoals je in een aantal ervaringsverhalen zult lezen zijn er nog veel meer voordelen

## 'ONZE GENEN ZIJN INGESTELD OP PERIODES VAN SCHAARSTE'

dan die hierboven opgesomd staan. Iedereen ervaart deze methode op zijn eigen manier, maar dat het veel voordelen heeft om Intermittent Fasting onderdeel van je levensstijl te maken staat vast.

Bij een van de groepen deelnemers die ik heb begeleid, is er bij de huisarts voorafgaand en na afloop van zes weken Intermittent Fasting bloed geprikt. Er was bij hen sprake van een spectaculaire verbetering in bloedwaarden zoals cholesterol en ontstekingswaarden. Maar geloof mij niet, en geloof ook anderen niet: ga het zélf ervaren en voel wat Intermittent Fasting voor jou kan doen. Geef je lijf en geest minimaal vier weken de tijd om aan deze manier van eten te wennen.



# Het vier- weken- programma

## **Klaar voor de start?**

- Lees voordat je begint eerst 'Wanneer niet' op blz. 16.
- Zijn de daar genoemde contra-indicaties niet op jou van toepassing, zorg er dan voor dat je goed voorbereid bent. Een goede voorbereiding is het halve werk. Lees het programma rustig door. Of in ieder geval week 1, zodat je weet wat je te wachten staat.
- Bouw bij voorkeur je aantal eetmomenten al voor het programma af naar maximaal drie hoofdmaaltijden en één tussendoortje.
- Zorg ervoor dat je alle benodigdheden in huis hebt. Wat wil je gaan maken en wat heb je daarvoor nodig?
- Plan je twee vastendagen in. Zet ze in je agenda en omcirkel ze of teken er een grote klok bij of wat je maar leuk vindt om te tekenen.
- Installeer de app 'Zero' voor meer motivatie bij het toepassen van de Eating Windows.
- Wil je echt een start maken met een gezond voedingspatroon en weet je dat je makkelijk in de verleiding komt als er minder gezonde voeding voorhanden is? Zet die dan uit het zicht (of zorg ervoor dat je ze helemaal niet in huis hebt). Uit het oog is ook vaak uit het hart. Wanneer je ze niet ziet, heb je ook minder snel zin in dat soort producten.
- Plan ook je Alles-Mag-Dag in de agenda. Wanneer ga jij genieten van een etentje met vrienden, een uitgebreide brunch of een fastfood Friday?
- Is vermindering van lichaamsvet een van jouw doelen? Meet en weeg jezelf dan voordat je begint (zie 'Meten en wegen' op blz. 42).



### **Het programma bij darmklachten**

Is een van jouw redenen om het programma te volgen verbetering van je darmgezondheid? Kies dan de glutenvrije en zuivelvrije opties in het programma.

Ook al zijn er geen intoleranties of allergieën bij je vastgesteld, veel mensen merken dat hun darmen rustiger worden als ze gluten en zuivel laten staan. Het is beslist de moeite waard om deze dertig dagen te gaan ervaren hoe dat voor jou is. Intermittent Fasting is al een mooie tool om de darmgezondheid te verbeteren; voeding kan een grote meerwaarde hebben en de effecten van Intermittent Fasting versterken.

### **Hoeveelheden**

Nogmaals (ik zei het al eerder, maar dit is belangrijk): de maaltijden en de hoeveelheden van de recepten vormen een richtlijn. Alleen op de vastendagen is het belangrijk om de vastgestelde hoeveelheid calorieën te eten. Alle overige dagen eet je naar behoefte en wat je wilt. Bijvoorbeeld: op dag 1 staat er als ontbijt de Green overnight oats, maar je kunt hier ook een ander ontbijt nemen. Er staat ook bewust geen hoeveelheid bij de blauwe bessen aangegeven, want misschien wil je er maar een paar of liever 200 gram – alles is prima! Leer te luisteren naar je lichaam, naar wat het nodig heeft en naar wat goed voelt.

Het enige wat belangrijk is zijn de vastgestelde hoeveelheden en het aantal calorieën op de vastendagen en in het Eating Window. De rest kun je naar eigen behoefte invullen.

Heb je wel wat meer behoefte aan structuur, dan kun je het voedingsschema volgen.

EEN GOEDE  
VOOR-  
BEREIDING  
IS HET  
HALVE WERK



# Week 1

Het vierweken  
programma

Deze week eet je elke dag in een Eating Window van 12/12: 12 uur vasten, binnen 12 uur eten.

- Plan twee vastendagen waarop je calorie-inname 900 kcal (3x 300 kcal) is.
- Kies één dag in de week als Alles-Mag-Dag, waarop je nog steeds binnen je Eating Window eet en maximaal drie hoofdmaaltijden nuttigt. Een van de hoofdmaaltijden op zo'n Alles-Mag-Dag is jouw pleasure meal, iets waarvan je heel erg geniet.
- Per dag: maximaal drie eetmomenten en één tussendoortje.
- Koudetraining: eindig minimaal drie dagen per week je douchebeurt met 15 seconden douchen met koud water. Begin met warm en eindig met koud of in ieder geval lauw water.
- Beweeg minimaal twee dagen in de week op een nuchtere maag (dus ga voor het ontbijt wandelen, fietsen of zwemmen, of volg een yogales).

## DAG 1

**Ontbijt:** Green overnight oats (zie recept blz. 125)

Met extra blauwe bessen

**Lunch:** Healthy eating-salade (zie voorbeeldrecepten blz. 141) met Zoete aardappeltoast (zie recept blz. 164) of een volkorenpistolet

**Diner:** 300-500 g geroerbakte groenten met kip, vis of tempé

*Optioneel: extra rijst, zoete aardappel of quinoa*

**Snack (optioneel):** handje walnoten

## DAG 2 VASTENDAG 1 (900 kcal)

**Ontbijt:** 300 kcal Green overnight oats (zie recept blz. 125)

**Lunch:** 300 kcal salade naar keuze (zie recept blz. 141)

**Diner:** Zoete aardappel-wortelsoep (zie recept blz. 147)





## DAG 3

**Ontbijt:** yoghurt, kwark of kokosyoghurt met vers fruit naar keuze en handje noten

**Lunch:** bruine pistolet met sla, avocado, tomaat en olijfolie

**Diner:** 300-500 g geroerbakte groenten met kip, vis of tempé

*Optioneel: extra rijst, zoete aardappel of quinoa*

**Snack (optioneel): Proteïneshake**

## DAG 4

**Ontbijt:** Bliss balls (zie recept blz. 130) met een smoothie of proteïneshake (zie recepten blz. 176)

**Lunch:** soep naar keuze (zie recepten blz. 144) met (optioneel) broodje

**Diner:** Chana masala (zie recept blz. 167)

**Snack (optioneel): versfruitsalade van verschillende soorten en kleuren fruit. Bijvoorbeeld: kiwi, appel en banaan of blauwe bessen, mango en aardbeien**

## DAG 5 VASTENDAG 2 (900 kcal)

**Ontbijt:** Mango-lassi (zie recept blz. 119)

**Lunch:** Tabouleh met quinoa (zie recept blz. 155)

**Diner:** Green energy bowl (zie recept blz. 163)

## DAG 6

**Ontbijt:** Mango-lassi en Bliss balls

**Lunch:** Zoeteaardappeltoast met spread naar keuze (zie recepten blz. 164)

**Diner:** Chana massala

## DAG 7 ALLES-MAG-DAG

Deze dag kun je ook op een van de andere dagen inplannen. Op deze dag eet je nog steeds binnen je Eating Window van 12 uur en nuttig je maximaal drie hoofdmaaltijden en één tussendoortje. Maar op deze dag kun je bijvoorbeeld van een uitgebreide zondagse brunch genieten met een stapel pancakes, eet je een lekker groot stuk taart of plan je een Fastfood Meal of etentje met vrienden in.

Een Alles-Mag-Dag is om te genieten van voeding die iets minder gezond is maar die jij erg lekker vindt. Inspiratie voor een uitgebreide zondagse brunch, een Fastfood Friday of een Sinner Sunday kun je vinden op blz. 60, 89 en 68.





# SNICKERS OATS

*Bereiding 5 minuten / wachttijd 10-12 uur / 2 personen*

## INGREDIËNTEN **BEREIDEN**

80 g havermout  
1 el rauwe cacao  
1 el macapoeder  
2 tl kaneel  
50 g rozijnen  
400 ml amandelmelk

Meng de havermout, cacao, het macapoeder, de kaneel en rozijnen door de amandelmelk en verdeel dit mengsel over twee glazen potten.

Sluit de potten af en laat de havermout een nacht wellen in de koelkast. Roer de volgende dag alles nog een keer goed door.

**Karamellaag**  
2 el pindakaas  
4 dadels  
scheutje amandelmelk  
1 tl grof zeezout

Voor de karamellaag: blend de pindakaas met de dadels, amandelmelk en het zeezout tot een smeuiig geheel. Verdeel de karamel over de overnight oats.

Breek de chocolade in stukjes en verdeel ze over de karamellaag. Garneer met de pinda's.

**Topping**  
stuk pure chocolade  
handvol pinda's

## TIP

Je kunt de chocolade ook au bain-marie smelten en hem over de karamellaag schenken.

**OOK NODIG**  
twee glazen potten  
blender

**ALLERGENEN** noten/pinda's





# BLUEBERRY OCEAN DONUTS

*Vorbereiding minimaal 6 uur weken (cashewnoten)  
bereiding 10 minuten / oventijd 15 minuten  
5 stuks*

## INGREDIËNTEN BEREIDEN

### Donuts

225 g speltbloem  
2 tl bakpoeder  
150 ml amandelmelk  
2 el ahornsiroop  
2 el zonnebloemolie  
2 tl vanille-extract  
2 tl kaneel  
½ tl zout

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet een donutvorm in met wat olie. Zeef de bloem met het bakpoeder boven een kom. Schep de rest van de ingrediënten erdoor en meng het geheel met een spatel tot een beslag.

Verdeel het beslag over de donutvorm en bak de donuts in circa 15 minuten gaar en goudbruin.

Maak ondertussen de topping. Draai de geweekte cashewnoten in een keukenmachine of blender met de rest van de ingrediënten tot een smeuijge pasta.

### Blueberry Ocean-topping

100 g cashewnoten, geweekt  
25 g blauwe bessen  
1 el kokosolie, gesmolten  
1 el agavesiroop  
1 el Ocean Blend-poeder van Unicorn Superfoods\*

Bestrijk de donuts royaal met de topping.

### TIP

\* De knalblauwe kleur van deze topping is gemaakt met het Ocean Blend-poeder van Unicorn Superfoods (online verkrijgbaar op [unicornsweetfoods.com](http://unicornsweetfoods.com)). Maak jouw favoriete topping door ander fruit en een ander poeder te gebruiken, zoals matcha of açai.

**OOK NODIG**  
donutvorm

**ALLERGENEN** gluten/noten







# GROENTE-TARTE TATIN

*Bereiding 20 minuten / oventijd 20 minuten / 9 stuks*

Tijdens mijn opleiding aan VIP Health & Nutrition, een vegetarische kokopleiding in Haarlem, leerde ik van mijn docente Femke veel nuttige en waardevolle dingen.

Een daarvan was het belang van een goede presentatie van een gerecht en hoe je met soms heel makkelijke hulpmiddelen iets simpels er aantrekkelijk kunt laten uitzien. Een voorbeeld daarvan was een versie van deze tarte tatins. Ik heb mijn eigen draai aan dit gerecht gegeven, maar het principe is hetzelfde. Een groentetaartje voor het ontbijt is heerlijk en voedzaam. Maar als je die groenten om je vork heen draait en vervolgens drapeert, oogt het ook meteen fraai. *Easy does it.*

## INGREDIËNTEN

### Bodem

300 g bladerdeeg (plantaardig en/of glutenvrij)

### Hummus

200 g kikkererwten uit blik, uitgelekt

1 el rozemarijn

4 el olijfolie

3 el tahin

1 el chilivlokken

2 el edelgistvlokken

zout

### Vulling

olijfolie, om in te bakken

½ gele courgette

½ groene courgette

1 paarse wortel

1 oranje wortel

½ zoete aardappel

1 el gemalen kurkuma

peper

grof zeezout

## OOK NODIG

spiraalsnijder

muffinvormpjes

## BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet de muffinvormpjes in met wat olie of boter (of gebruik siliconen muffinvormpjes).

Draai met een spiraalsnijder slierten van de groenten voor de vulling. Verhit olijfolie in een pan en bak de groenteslierten kort met de kurkuma. Breng op smaak met peper en zeezout. Draai wat van de groenteslierten om een vork en vul een muffinvormpje met de groente. Herhaal dit met de rest van de slierten en vul zo alle vormpjes.

Doe alle ingrediënten voor de hummus in een keukenmachine en mix ze tot een gladde puree. Schep de hummus op de laag met groenten in de vormpjes en druk stevig aan.

Snijd vormpjes uit het bladerdeeg ter grootte van de muffinvormpjes en leg die op de hummus. Bak de tarte tatins circa 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat afkoelen, draai de vormpjes om en haal de muffins er voorzichtig uit. Bestrooi met wat grof zeezout.

## VOEDINGSWAARDE

### PER PERSOON

kcal 239

vet 10 g

koolhydraten 26,8 g

eiwit 7,8 g



## **TAHINSAUS**

### **INGREDIËNTEN**

2 el tahin  
2 el water  
1 el citroensap

### **BEREIDEN**

Meng de ingrediënten tot een gladde saus, als een soort yoghurt.

Meer inspiratie voor spreads voor op je toast vind je op blz. 137.





# SUPERSANDWICH

## met zoete aardappeltoast

*Bereiding 10 minuten (zoete aardappeltoast)  
4-5 plakken toast*

Een Club Sandwich met lekker knapperig brood is heel fijn. Maar je kunt het natuurlijk ook eens anders aanpakken en je brood vervangen door toast van zoete aardappel. Zoete aardappeltoast is glutenvrij, plantaardig, vult goed, bevat veel waardevolle voedingsstoffen en... is ook nog eens lekker.

Het maken van de toast is zo gebeurd. De manier waarop jij je toast wilt beleggen bepaalt verder hoelang je bezig bent. Even je toast besmeren en je bent zo klaar; wil je deze supersandwich namaken, dan ben je iets langer bezig.

Leef je uit met verschillende soorten beleg en spreads. Ook heerlijk als ontbijt!

### INGREDIËNTEN BEREIDEN

1 zoete aardappel (het liefst een mooie ovale vorm)  
olie om in te vetten

Was de zoete aardappel met schil en al. Snijd hem in de lengte in plakken van circa ½ cm.

### OOK NODIG

grillpan

Vet een grillpan in met wat olie en bak de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar.

### TIP

### VOEDINGSWAARDE PER PLAK VAN CA 40 GRAM

kcal 40  
vet 0,1 g  
koolhydraten 8,5 g  
eiwit 0,5 g

Je kunt deze zoete aardappeltoast ook maken in een broodrooster, tostiapparaat of wafelijzer.





# In 4 weken fitter, gezonder en slanker

## MET INTERMITTENT FASTING

Het is een van de grootste – internationale – trends van het moment. In deze startersgids vind je veel heldere informatie, onder meer over hoe je het beste kunt beginnen, waarom het goed voor je is en hoe het werkt voor jouw lichaam.

Met dag- en weekmenu's, enthousiasmerende verhalen van (ervarings)-deskundigen en natuurlijk heel veel lekkere recepten. Boordevol vega(n) opties, *guilty pleasures*, zondagse brunches en nog veel meer.

**Of je nu start met vasten of een ervaren IF-er bent, dit boek is een absolute *must have*.**

**Nanneke Schreurs** is voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut en personal trainer. **José van Riele** is fotograaf. Van hen beiden verscheen eerder *Fit vega(n) food*.



**KOS  
MOS**

NUR 443  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

