



2 dagen menu - voor en/of na saptvastdagen

MENU 1

Behorende bij module 2 – Saptvasten & Detoxen

Als je een saptdag wilt houden (zie module 2) dan raad ik aan om een of liever twee dagen ervoor alvast licht(er) te gaan eten en dierlijke voeding, koffie, pasta etc te vermijden om de overgang naar het vasten niet te groot te maken en om zoveel mogelijk uit je vastdag(en) te halen.

Hieronder vind je een voorbeeld hoe je 2 dagen voor en/of na je saptvast kunt eten. Ik heb 2 verschillende 2 dagen menu's gemaakt. Een voor en een voor na je vastdag(en)

Bijvoorbeeld:

Je wilt op zaterdag een vastdag inlassen. Dan kun je voor donderdag en vrijdag onderstaande menu inzetten.

2^E DAG VOOR JE SAPVAST

- Opstaan: 1 glas lauw water met vers citroensap
- Ontbijt: Smoothie - Fresh & Sweet Rucola (blz. 14 smoothie ebook)
OF
Havermout ontbijtje (warm) (recepten ebook blz: 11)
- Drinken Drink gedurende de dag extra water en je favoriete kruidenthee.
(vermijd koffie en/of groene thee)
- Middag: Crackers (merk Pain des fleurs – Kastanje of Boekweit) (recepten ebook blz: 20)
met Spread (merk nieuwe band) en kiemen
- Tussendoor banaan en/of een appel (biologisch) of stukje LoveChock (chocolade reep)
- Avond: Aubergine linzen soep (zie blz. 55 Receptenboek) + Yam broodje (oranje)
- Snack (optioneel): handje walnoten (goed kauwen!!)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



1^E DAG VOOR JE SAPVAST

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroensap
- Ontbijt: Havermout ontbijt (koud) (Recepten ebook blz: 10)
Of Smoothie Ananas (smoothie ebook blz: 15)
- Snack: 1 stuk fruit of 1 handvol noten.
- Middag: Cracker(s) belegd met avocado en kiemen (neem er lekker veel van!)
(recepten ebook blz: 22)
- Avond: Tomatensoep (warm) + Regenboog salade met hummus
(recepten ebook blz: 80) (recepten ebook blz: 28)

Boodschappenlijst 2 dagen voor en/of na sapvastdagen

Voor 2 dagen – totaal 2 citroenen (sap in lauw water elke ochtend)

DAG 1

Als je een blender hebt:

Smoothie - Fresh & Sweet Rucola (smoothie ebook blz: 14)

- 2 handjes rucola
- 1 rode grapefruit
- 1/2 ananas
- 1 banaan
- 1 kopje water

OF

Havermout ontbijtje warm

- 4 eetlepels glutenvrije havermout
- 200 ml plantaardige melk (amandel-, of kokosmelk)

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



1 theelepel gezonde vetten zoals bijvoorbeeld olijfolie, hennepolie of walnootolie.
1/4 theelepel macapoeder
1 eetlepel witte amandelpasta
1 snufje zeezout

Tussendoor drankje:

Zorg dat je **lekkere, biologische kruidenthee** in huis hebt zodat je dit tussendoor kunt drinken. Denk bijvoorbeeld aan: Rooibos-, venkel-, of gember thee. Varieer vooral en drink totaal 2 liter per dag (water en/of kruidenthee)

Middag - Crackers

Merk Pain des Fleurs – Boekweit of Kastanje
Spread van het merk Nieuwe Band
Kiemmen (gemengd)
Kerriepoeder (mild)

Tussendoortje: appel of ander stukje rijp fruit (biologisch) of stukje LoveChock (goede chocoladereep)

Avond - Aubergine Linzen soep + = Yam Broodje (oranje) te koop bij Yumbo of Plusmarkt

2 aubergines
2 handjes gedroogde linzen
1 ui
1 prei
2 tenen knoflook
1,5 liter à 2 liter groentebouillon (afhankelijk van hoe dik je de soep wilt hebben)
2 tl kruidenmix, bijv. ras el hanout, garam masalla of kerrie/curry
olijf- of kokosolie, om in te bakken

Topping

verse munt en/of koriander
pijnboompitten
kokosroom



DAG 2

Havermout ontbijtje (koud)

2 kopjes amandelmelk (vers gemaakt of merk ecomil)
1 1/2 eetlepel chiazaad
1 theelepel rauwe cacao
en/of
1 theelepel kaneel
1 banaan (rijp)
Optioneel: theelepel kokosbloesemsuiker

Of

Smoothie Ananas (smoothie ebook blz: 21)

½ Rijpe ananas
2 handjes Boerenkool

Snack: 1x Reep: LoveChock (rauwe chocolade reep) smaak naar eigen keuze

Tussendoor drankje:

Zorg dat je **lekkere, biologische kruidenthee** in huis hebt zodat je dit tussendoor kunt drinken. Denk bijvoorbeeld aan: Rooibos-, gember-, witte-, of kamillethee. Varieer vooral en drink totaal 2 liter per dag (water en/of kruidenthee)

Crackers

Merk Pain des Fleurs – Boekweit of Kastanje
Rijpe avocado
Kiemen (gemengd)
Peper en zout naar smaak

Tomatensoep (a la mama)

1.5 à 2 kg rijpe (tros)tomaten
2 uien
1 rode paprika
1 à 2 winterwortelen
1 blokje groentebouillon (zonder enummers)
2 eetlepels havervlokken
Sojasaus (bragg of nama sohu)

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Regenboog salade

1 gele of rode paprika
1 oranje paprika
1 avocado
paar wortels, geraspt
bakje tomaatjes
halve komkommer
2 handjes rucola of bladsla
verse kruiden, ik had dit keer Thaise basilicum
2 el zonnebloempitten

1 pot kikkererwten, uitlekgewicht 240 gr
1 à 2 el tahin
sap van 1/2 à 1 citroen
vers gemalen peper
Keltisch zeezout
verse kruiden, ik had dit keer Thaise basilicum maar koriander kan ook
paar el extra vierge olijfolie



Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



2 dagen menu - voor en/of na saptvastdagen

MENU 2

Behorende bij module 2 – Saptvasten & Detoxen

Als je een saptdag wilt houden (zie module 2) dan is het aan te raden om een of twee dagen ervoor alvast licht(er) te gaan eten en dierlijke voeding, koffie, pasta etc te vermijden om de overgang naar het vasten niet te groot te maken en om zoveel mogelijk uit je vastdag(en) te halen. Ook is het handig om na je vast(dagen) niet al te zwaar te eten om het detox effect en je lichaam te ondersteunen.

Hieronder vind je een voorbeeld hoe je 2 dagen na je saptvast kunt eten

Ik heb 2 verschillende 2 dagen menu's gemaakt. Een voor en een voor na je vastdag(en)
Je kunt deze ook eventueel verwisselen.

Bijvoorbeeld:

Je wilt op zaterdag een vastdag inlassen. Dan kun je voor donderdag en vrijdag onderstaande menu inzetten.

1E DAG NA (OF VOOR) JE SAPVAST

- Opstaan: 1 glas lauw water met citroensap
Ontbijt: Ananas Smoothie (smoothie ebook blz: 15)
Of Chia ontbijtje met mango (recepten ebook blz: 7)
- Drinken Drink gedurende de dag extra water en je favoriete kruidenthee.
(vermijd koffie en/of groene thee)
- Middag: Crackers (merk Pain des fleurs – Kastanje of Boekweit) (recepten ebook blz: 21)
of yam broodje (oranje) met Spread (merk nieuwe band) en kiemen
- Tussendoor 1 banaan of een appel (biologisch)
- Avond: Wortelsalade met sinaasappel (recepten ebook blz: 17)
- Snack (optioneel): handje walnoten (goed kauwen!!)

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



2^E DAG NA (OF VOOR) JE SAPVAST

Opstaan:	1 glas lauw water met citroensap
Ontbijt:	Havermout ontbijt (koud) (recepten ebook blz: 10)
Snack:	1 stuk fruit of 1 handvol noten of 1 stuk rauwe chocolade (merk: Love Chock)
Middag:	Cracker met Avocado en kiemen (neem er lekker veel van!) (recepten ebook blz: 22)
Snack:	Fruit of handje noten (rauw)
Avond:	Boerenkool roerbak stampotje (recepten ebook blz: 56)

Boodschappenlijst 2 dagen menu voor en/of na sapvastdagen

MENU 2

Voor 2 dagen – totaal 2 citroenen (sap in lauw water elke ochtend)

DAG 1

Als je een blender hebt:
Ananas smoothie

½ ananas (rijp)
2 grote handen boerenkool (of spinazie)

OF

Chia ontbijtje met mango

2 kopjes kokosmelk of amandelmelk
2 eetlepels chiazaad
1 theelepel kokosbloesemsiiker of druppel stevia (optioneel)
½ theelepel kaneel
1 rijpe mango

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Tussendoor drankje:

Zorg dat je **lekkere, biologische kruidenthee** in huis hebt zodat je dit tussendoor kunt drinken. Denk bijvoorbeeld aan: Rooibos-, venkel-, of gember thee. Varieer vooral en drink totaal 2 liter per dag (water en/of kruidenthee)

Middag - Crackers

Merk Pain des Fleurs – Boekweit of Kastanje
Spread van het merk Nieuwe Band
Kiemen (gemengd)
Kerriepoeder (mild) optioneel

Tussendoortje: appel of ander stukje rijp fruit (biologisch) of handje rauwe noten

Avond - Wortelsalade met sinaasappel (zie blz. 17 recepten ebook)

275gr wortels
3 Medjool dadels
1 eetlepel zwarte rozijnen (ongezoet)
2 sinaasappels
25 gram amandelen
1 eetlepel vers citroensap
1/2 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels olijfolie (bio extra vierge)
1 theelepel gemalen komijn (optioneel)
Keltisch zeezout
Zwarte peper (gemalen)

Snack: handje walnoten (goed kauwen!)

DAG 2

Havermout ontbijtje (koud)

2 kopjes amandelmelk (vers gemaakt of merk ecomil)
1 1/2 eetlepel chiazaad
1 theelepel rauwe cacao
en/of
1 theelepel kaneel
1 banaan (rijp)
Optioneel: theelepel kokosbloesemsuiker

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



Snack: 1x Reep: LoveChock (rauwe chocolade reep) smaak naar eigen keuze

Tussendoor drankje:

Zorg dat je **lekkere, biologische kruidenthee** in huis hebt zodat je dit tussendoor kunt drinken. Denk bijvoorbeeld aan: Rooibos-, witte-, of kamillethee. Varieer vooral en drink totaal 2 liter per dag (water en/of kruidenthee)

Crackers

Merk Pain des Fleurs – Boekweit of Kastanje
Rijpe avocado
Kiemen (gemengd)
Peper en zout naar smaak

Boerenkool stampotje

600 gr boerenkool, gesneden
600 gr zoete aardappelen
3 sjalotjes
3 teentjes knoflook
150 ml amandelmelk (ongezoet!)
olijf- of kokosolie
peper

1 à 2 bakjes cherry tomaatjes (in vieren gesneden)
zakje pijnboompitjes (60 gr)



Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur