

OERBUIK

Week 1: verboden voedingskast

Deze voedingsmiddelen ga je gedurende de volgende 30 tot 90 dagen niet eten of drinken:

- cafeïnerijke voeding/dranken:
 - koffie, groene thee, zwarte thee, thee met theïne, Herbalife theedrank (bevat cafeïne)
 - chocolade (bevat cafeïne)
- zuivelproducten:
 - boter, kaas, melk, kwark, yoghurt, kefir,...
- gluten:
 - neem glutenvrije granen zoals haver en gierst of glutenvrij brood of pasta
 - aardappelen en rijst zijn van nature glutenvrij
- eieren:
 - dus ook geen koekjes of mayonaise gebaseerd op eiwitten, of onze pannenkoeken
- frisdranken (alle soorten)
- varkensvlees en lamsvlees
- vis (behalve sardientjes, forel, zalm) of visolie van Herbalife Nutrition
- gefermenteerde voeding:
 - zuurkool, kambucha, kimishi, bier, wijn, sojasaus, tempeh, natto, miso, probiotische yoghurt, Herbalife Microbiotic, probiotica.
- mais: maiswafels, maiskoeken, popcorn, mais

OERBUIK

Week 1: extra antivirale en antibacteriële voeding

Drink elke dag op nuchtere maag in de ochtend:

- 250 tot 500 ml water met vers citroensap van 1/2 citroen of 2 limoenen
- drink een 15 tot 20 minuten later 250 tot 500 ml seldersap

Hoe maak je seldersap?

- **met een slow juicer:** als je sap klaar is dan zeef het eventueel nog door een zeefje dat alle vezels er uit zijn. Je sap wordt sneller opgenomen zonder vezels en de BOOST van de selder werkt dan nog beter.
- **met een blender:** doe de selder in de blender en blend het tot een sap. Doe het door een fijne zeef zodat enkel het sap opgedronken zal worden.

OERBUIK

Week 1: extra antivirale en antibacteriële voeding

Dagelijkse routine:

- 1. vers citroensap + je aloe vera drank**
- 2. 15 minuten later seldersap**
- 3. 30 minuten later je Formule 1 shake** (zonder toevoeging van vetten, fruit of groenten mag wel).
- 4. snack: fruit** (meerdere stukken mag of blend tot een fruitsmoothie
- 5. lunch: formule 1 shake of een maaltijd** met veel groenten en wat rijst of aardappelen of glutenvrije pasta of glutenvrij brood of een salade met enkel groenten en een beetje olijfolie met zout en peper (geen avocado, noten, pitten, zaden, ...) of glutenvrije havermoutkoekjes , of gelutenvrije bananenbrood, of glutenvrij worteltaart (maar dan alles zonder ei)
- 6. snack:** fruit (nog geen Herbalife snacks, behalve de tri blend, en de Herbalife chips, die mag wel. Bijvoorbeeld Tri blend met een beetje kokoswater en een banaan)
- 7. Hoofdmaaltijd: veel groenten + vlees of forel of sardientjes of zalm + (zoete) aardappelen of rijst of glutenvrije pasta.**

Dit is niet je eetpatroon voor heel je leven.

Dit is een tijdelijk eetpatroon om je lever te helpen reinigen , herstellen, ontgiften en de ziekteverwekkers in je lichaam neer te knallen.

OERBUIK

Week 1: boodschappenlijst

- Groenten (veel bladgroenten zoals spinazie, rucola, veldsla, ...)
- Groene selder
- Citroenen
- Rauwe honing
- Glutenvrije pasta
- Glutenvrij brood
- Glutenvrij havermout
- Aardappelen
- Fruit (veel: bananen, kersen, wilde bosbessen, mango, meloen, appelsien, appelen, bramen, aardbeien, kiwi,)
- Mager vlees
- Kokoswater
- Havermelk
- Rijstemelk
- Zeef
- Forel, sardientjes of zalm
- Formule 1 Herbalife maaltijdshake
- Tri Blend
- Herbalife chips
- Herbalif esoep
- Herbalife proteïne drank mix
- Theinevrije theezakjes of thee kruiden
- Eventueel als nodig spirulina, dulce (zeewier) of algenolie

OERBUIK

Week 1: wat met mijn eiwitten?

Ik raad in de eerste tijd soja en vleesvervangers af, alsook de eiwitrijke snacks.

Hoe kom je dan aan je voldoende eiwitten?

Eiwitten en vetten zijn moeilijker afbreekbaar dan koolhydraten. We willen onze vertering ontlasten, omdat bij darmklachten de vertering het net zwaar te verduren heeft. Vandaar dat we tijdelijk ons eiwitinname en vetinname sterk verminderen.

Richt je naar 0.8 gr eiwit per kg lichaamsgewicht per dag. Verhoog je groenten en fruit; koolhydraten en suiker uit groenten en fruit en de mineralen en vitamines helpen ook je spieren aansterken. Je moet er dan wel veel meer van gaan eten dan dat je nu doet.

Ik raad aan om minimum 500 gr groenten te eten per dag en minimum 5 porties fruit. Je lichaam heeft dit nodig om de ziekteverwekkers te doden. Je hoeft geen bang te hebben van de suikers in fruit, omdat je je vetinname beperkt tot 1 portie bij je hoofdmaaltijd en 1 portie of geen portie bij je lunch.

OERBUIK

Week 1: tips voor veganisten en vegetariërs

Tip voor de veganisten en vegetariërs: je eet tijdelijk geen vleesvervangers of sojaproducten (buiten de Herbalife Nutrition producten). De Tri blend, soep en de PDM zijn laag aan vetten, en geven je wel de eiwitten.

In spirulina zitten ook goede eiwitten en zeewier (dulce) in je smoothie van fruit zorgen voor de omega 3 vetzuren.