LenteFit

energiek en gezond door voeding en massage

Persoonlijk advies bij Praktijk LenteFit

De informatie hierna is een hulpmiddel om mee te starten. Wat voor jou werkt, hangt af van meer dan je bloedgroep: je klachten, je energie, je ritme en wat je lekker vindt. Daar kijk ik graag samen met je naar.

Pakket LenteFit: shiatsu aangevuld met voedingsadvies

Zes afspraken in mijn praktijk in Zwolle Zuid. Bij elke afspraak krijg je een shiatsubehandeling en is er tijd voor je vragen over voeding en leefstijl.

- intake en behandeling van 90 minuten
- 5 vervolgafspraken van 75 minuten
- persoonlijk voedings- en leefstijladvies
- prijs: zie de tarieven op lentefit.nu

Meer informatie: lentefit.nu/pakket-lentefit

Shiatsu in Zwolle Zuid

Shiatsutherapie bij spanning, vermoeidheid of terugkerende lichamelijke klachten. Over de kleding of, in overleg, op de huid. Shiatsu wordt vaak (deels) vergoed vanuit je aanvullende zorgverzekering.

Meer informatie: lentefit.nu/shiatsu-massage-zwolle

Afspraak maken of eerst een vraag?

Plan online een afspraak via lentefit.nu, bel of app 06 - 48 50 61 20 of mail naar lenny@lentefit.nu.

Praktijk LenteFit · Lenny Louws, shiatsutherapeut in Zwolle Zuid, lid LVNT en RBCZ
Staatsmanlaan 4, 8014 TV Zwolle · www.lentefit.nu

Lente Fit

energiek en gezond door voeding en massage

Advies dag 1

Opstaan:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Havermoutpap met appel

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Gedroogde vijgen	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Speltbrood met geitenbrie cherrytomaatjes en komkommer	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Handje walnoten en rozijnen	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Tonijn quiche	
½ blikje tonijn	75 gram ui
1 el olijfolie	25 gr boekweitvlokken
45 gram geraspte geitenkaas	1 ei
1 el sojamelk	Beetje sambal
1 el kappertjes	Olijven naar smaak
Klein of half teentje knoflook	Gemengde salade of rauwkost voor erbij.

Bereidingswijze:

Havermoutpap:

30 gram havervlokken mengen met 170 gram sojamelk (let op het te kopen zonder toegevoegde suikers!). Optioneel snufje kurkuma en zout toevoegen. En halve appel in blokjes erdoor roeren. In pannetje a/d kook brengen en roeren tot gewenste dikte. Eetsmakelijk.

Lunch, is prima met losse rauwkost mee te nemen voor als je buiten de deur moet eten.

Tonijnquiche:

Heb je een keer geen tijd tip!

Uitgelekte tonijn in olijfolie aanbakken.
Fijn gesneden ui kort meebakken en daarna geperste knoflook erdoor mengen.
Alle ingrediënten mengen en in een ingevette ovenschaal doen, glad strijken en aandrukken.
In een voorverwarmde oven, 20 minuten bakken op 225 graden celcius.

Advies dag 2

Opstaan: vb tijd 7u	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken) vb tijd 7.30
Omelet van 2 eieren met geitenkaas

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt): 9.30	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten) 10.u	
Verse of gedroogde pruimen	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje):12.u	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten) 12.30	
speltbrood met sesampasta	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch): 14.30	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten) 15.00	
Havermoutmuffin	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Ovenschotel van laag rundergehakt met ui en prei een laag sperziebonen met doperwten, een laag pompoenpuree met geitenkaas.	
Ui	Prei
Sperziebonen	Mager rundergehakt
Doperwten	pompoen
Groentebouilon	Soja-room
geitenkaas	

Bereidingswijze:

Omelet klutsen, beetje oregano en zout erdoor en dan bakken in de pan met wat olijfolie. Kaas eroverheen laten smelten. Smakelijk!

Havermoutmuffin:

200 ml sojamelk, 250 gram havervlokken, 1 banaan (optioneel), 1/2 appel, beetje himalaya zout, flinke scheut zonnebloemolie, 4 eieren, 4 tl wijsteenzuurbakpoeder of bakingsoda. Dit allemaal door elkaar mengen met een staafmixer. Extra blokjes appel erdoor. Dan ingrediënten naar smaak toevoegen; bijvoorbeeld dadel, rozijn, noten. Oven op 170 graden en ca 30/35 minuten afbakken. Met satéprikker/breinaald testen of het deeg droog is vanbinnen. Uiteraard kun je deze vooraf bakken, bewaren in de koelkast en verwarmen voor het eten. Ook ideaal voor tussendoor, bezoek vind het ook lekker. Je kunt ze zelfs invriezen, maar dat is voor de energetica vh eten niet aan te raden. Dat geldt overigens voor alles wat ingevroren is geweest.

Ovenschotel:

Ui en prei fruiten, gehakt erbij en rul bakken. Sperziebonen en doperwten voorkoken. Pompoenpuree: Halveer de pompoen en verwijder de pitten. Kook de pompoen in groentebouillon totdat je er met een vork in kunt prikken (15 a 20 minuten). Zout toevoegen en smeuïg maken met soja-room. De ingrediënten laag op laag in een ovenschaal doen en eindigen met geraspte geitenkaas. Ca 20 minuten gratineren op 200˚

Lekker met een rauwkost salade

Advies dag 3

Opstaan:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Havermoutmuffin zie recept gisteren.

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Appel met rozijn	Optioneel gemberthee

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Speltbrood met kipfilet, sla en tomaat	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Wortel(sap)	

Diner eerst drinken ca 2 uur na tussendoortje:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Zalmsteak met citroen Broccoli met amandelsnippers Bruine rijst Glaasje rode wijn of bier.	

Tussendoor:
Handje met ongebrande en ongezouten nootjes

Bereidingswijze:

Zalmsteak insmeren met olijfolie en onder de gril leggen of als biefstuk bakken.
Amandelsnippers ligt roosteren in een ongevette pan en over de broccoli strooien.

Advies dag 4

Opstaan:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Speltpannenkoek

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Gedroogde abrikozen of pruimen	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
2 speltboterhammen met beleg naar keus.	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Gevuld eitje 10 eieren hard gekookt 3 tl Bouillonpoeder (let op de khd) tl puntje Curcuma 1 tl Kerrie tl puntje Paprikapoeder 1 tl sambal 2 flinke el Mayonaise (let op suikervrij, Belgische) 1 lente ui fijnsnijden 10 g roomboter Peper naar smaak	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Biefstuktartaar met portobello-paddenstoelen saus, venkel en sla.	

Bereidingswijze:

Speltpannenkoek

3 eieren splitsen, eigeel mengen met 200 gr speltmeel, 2 tl wijnsteenzuur bakpoeder, snufje kurkuma, kardemom en zout, 150 ml amandelmelk (opletten bij ingrediënten is het gezoet en of er tarwe bij inzit!) 1 el agavesiroop (kan ook met dadelsiroop) en even laten wellen. Ondertussen de eiwitten stijfkloppen.
Een handvol blauwe bessen, of appelblokjes door het beslag heen doen dan de eiwitten door het beslag mengen. Ik bak ze meestal als drie in de pan in de roomboter. Eventueel nog een beetje agavesiroop eroverheen.
Heerlijk ontbijt!

Gevulde eieren:

Halveer de eieren.
Lepel de eidooiers er uit en doe ze in een kom. Leg de halve eieren op een bord
Meng het eigeel met alle kruiden, de mayonaise en boter, tot een gladde stevige emulsie, gebruik hiervoor eerst een vork en dan een spatel. De emulsie in een spuitzak doen en 1 uur in de koeling leggen, dan eigeel in de halve eieren spuiten…

Biefstuktartaar:

Ui fruiten in olijfolie, knoflook erbij, portobello in stukjes snijden en mee laten fruiten tot het vocht verdampt is. Soja-room erdoor doen en niet meer laten koken. Evt op smaak maken met zout en cayennepeper.

Venkel:

Schoonmaken en 20 min koken in water met zout of bouilontablet. Honing-tijmsaus, per persoon een lepel honing verwarmen en een halve lepel tijm erbij en zout naar smaak. Dit over de venkel gieten.

Advies dag 5

Opstaan:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Roggebrood

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Havermoutmuffin	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Pompoensoep	Evt met speltbrood

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Fruit	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Gemarineerde paprika ingrediënten voor 1 persoon. 1 eetlepel; (10 ml) azijn balsamico 1 zakje (25 gram) basilicum vers 1 halve Rode paprika 1 halve (80 gram) Groene paprika ½ teentje (2 gram) Knoflook vers 40 gram rode uien	

Bereidingswijze

Pompoensoep

Snij de pompoen in stukke. Verwijder de zaden. Snijd de pompoen in grove stukken. Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken.
Verhit de olie in een grote pan en bak de pompoen, winterpeen en ui 5 min. Voeg de knoflook, laurierblaadjes en komijn toe. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 min. gaar worden.
Verwijder de laurierblaadjes. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met de tabasco, peper en zout.

Gemarineerde paprika

Snijd de paprika in repen, de ui in ringen en de knoflook in kleine plakjes, de basilicum is ongeveer een handvol. Bak de paprika zachtjes in kokosolie aan met de knoflook, rode ui en basilicum (het hoeft niet bruin te worden) Doe alles in een kom en voeg naar smaak peper en zout toe en 1 of 2 scheutjes balsamicoazijn om er een verrukkelijk smaakje aan te geven. Heerlijk bij groene salade, gegrild vlees, vis of kip.

Advies dag 6

Opstaan:	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Omelet van 2 eieren met geitenkaas

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Fruit naar keus	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Soep naar keus met speltbrood	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Speltmuffin met banaan	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Groente pasta voor 4 personen: 2 stengels bleekselderij, 1 courgette en groente naar smaak (broccoli, prei, portobello) 300 gram gehakt 4 eetl roomkaas (geit of philadelphia) biologische tomatensaus of tomatenblokjes oregano 1 tl sambal 1 el kikkoman sojasaus snufje oregano snufje paprikapoeder snufje basilicum 2 mozzarella bol verse basilicum	

Bereidingswijze:

Speltmuffin met banaan

Cakebeslag maken met speltmeel ipv bloem. Stukjes banaan erdoor, in muffinvorm doen en 20 /30 minuten in de oven ca 175˚.

Groentepasta

Groenten naar keuze; restjes met iig bleekselderij en courgette. Snijd de groenten in stukje. Bak het gehakt en fruit de groenten in een pan. Doe er oregano, basilicum, sojasaus, sambal, paprikapoeder en peper bij Doe vervolgens de tomatensaus en de roomkaas erbij en laat het een paar minuten pruttelen. Breng het op smaak en doe dan het vuur uit. Doe alles in een ovenschaal, of zet de pan in de oven met de mozzarella eroverheen. Wachten tot het bruin wordt. Ca 10 minuten… Evt voor de rest van het gezin macaroni erbij koken.

Advies dag 7

Opstaan: vb tijd 7u	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water

Ontbijt: (30 minuten na het water drinken)
Havermoutpap met appel

Tussendoor drinken (ca 2 uur na ontbijt)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Fruit	

Lunch eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Soep wat je hebt met spelt brood	

Tussendoor drinken (ca 2 uur na lunch):	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Speltmuffin	

Diner eerst drinken (ca 2 uur na tussendoortje)	
2 glazen 500 ml	Lauw/warm water
Eten (na 30 minuten)	
Kip met champignons uit de oven **Ingrediënten voor 2 personen:** 2 kipfilets (ongeveer 100 g per stuk) 200 g portobello's 200 g oesterzwammen 1 tl chilipoeder 1 el olijfolie scheutje balsamico azijn 50 gram geraspte geitenkaas	

Bereidingswijze:

Havermoutpap:

30 gram havermout mengen met 170 gram rijstmelk. Snufje kaneel en zout toevoegen. En halve appel in blokjes erdoor roeren. In pannetje a/d kook brengen en roeren tot gewenste dikte. Eetsmakelijk.

Kip met champignons uit de oven

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd grote paddenstoelen in kleinere stukken.
Bestrooi de kipfilets met de chilipoeder.
Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipfilets kort aan.
Leg de kipfilets in een ovenschaal en bestrooi met zout en peper.
Bak in het bakvet de champignons kort aan.
Voeg tot slot een scheutje balsamico azijn toe en verdeel vervolgens de champignons over de kipfilets.
Strooi de geraspte kaas erover en zet het gerecht ca. 25 minuten in de oven.