

7-Daagse Bone Broth Reset Gids

Herstel je darmen, verhoog je energie en laat je huid stralen

Welkom bij je Reset

Gefeliciteerd! Je staat op het punt om je lichaam een enorme gunst te bewijzen. Deze 7-daagse Bone Broth Reset is ontworpen om je spijsvertering rust te geven, je darmwand te ondersteunen en je lichaam te voorzien van essentiële voedingsstoffen zoals collageen, aminozuren en mineralen.

Wat kun je verwachten?

- **Meer energie:** Door je spijsvertering te ontlasten, houd je energie over.
 - **Betere spijsvertering:** Bone broth is rijk aan gelatine, wat helpt bij het herstellen van de darmwand.
 - **Stralende huid:** De collageenboost kan bijdragen aan een elastischere huid.
 - **Minder opgeblazen gevoel:** Rust voor je darmen betekent vaak een plattere buik.
-

Vorbereiding: Boodschappenlijst

Zorg dat je de volgende items in huis hebt voordat je begint:

- **Bone Broth:** Minimaal 4-5 potten (of maak zelf een grote pan). Reken op 2-3 koppen per dag.
 - *Aanrader:* Big Food Bio Beef Bone Broth of Mattisson Rund.
- **Gezonde Vetten:** Avocado, kokosolie, ghee, olijfolie.
- **Groenten:** Courgette, spinazie, broccoli, bloemkool, wortelen (voor in soepen).

- **Eiwitten:** Eieren, kipfilet, witvis (voor de niet-vasten dagen).
 - **Kruiden:** Kurkuma, gember, zeezout, zwarte peper, peterselie.
 - **Drinken:** Veel water en kruidenthee.
-

Het 7-Daagse Schema

Dit schema bouwt rustig op, heeft een piek in het midden, en bouwt weer af.

Fase 1: De Opbouw (Dag 1-2)

We beginnen met het vervangen van één maaltijd door bone broth en het elimineren van suikers en bewerkte voeding.

- **Ontbijt:** Roerei met spinazie of een smoothie met collageen.
- **Lunch:** Grote salade met kip of vis en olijfolie.
- **Tussendoor: 1 kop Bone Broth** (met een snufje zeezout).
- **Diner:** Lichte maaltijd (soep of gestoomde groenten met vis).
- **Avond:** Kruidenthee.

Fase 2: De Deep Cleanse (Dag 3-5)

Dit zijn de kern-dagen. We proberen hier 'Intermittent Fasting' toe te passen in combinatie met veel bone broth.

- **Ochtend (tot 12:00):** Alleen water, kruidenthee en **1 kop Bone Broth**.
- **Middag (12:00 - 18:00):**
 - Start met een lichte soep op basis van bone broth.
 - Tussendoor: **1 kop Bone Broth**.
 - Eet indien nodig een kleine portie gestoomde groenten met wat gezonde vetten (avocado).
- **Avond (na 18:00): 1 kop Bone Broth** en daarna rust. Probeer niet meer te eten.

Tip: Heb je echt honger? Voeg een lepel ghee of kokosolie toe aan je broth voor extra verzadiging.

Fase 3: De Herintroductie (Dag 6-7)

We gaan weer rustig vast voedsel toevoegen, maar blijven de broth drinken.

- **Ontbijt: 1 kop Bone Broth**, gevolgd door wat fruit of yoghurt (indien je zuivel verdraagt).
 - **Lunch:** Stevige maaltijdsoep met groenten en vlees/vis.
 - **Tussendoor:** Handje noten.
 - **Diner:** Gegrilde groenten met een stukje vlees of vis.
-

Recepten

1. De “Golden Broth” (Ontstekingsremmend)

- 1 kop hete Bone Broth
- ½ tl kurkuma poeder
- Snufje zwarte peper (belangrijk voor opname kurkuma)
- ½ tl gemberpoeder
- Optioneel: scheutje kokosmelk

2. Groene Broth Smoothie

- 1 kop afgekoelde Bone Broth
 - 1 handje spinazie
 - ½ avocado
 - Sap van ½ citroen
 - *Blend alles tot een gladde massa.*
-

Veelgestelde Vragen

Mag ik koffie drinken? Probeer het te beperken tot 1 kopje zwarte koffie in de ochtend. Cafeïne kan de rust voor je darmen verstoren.

Ik voel me een beetje slap, is dat normaal? Ja, dit kan de “keto-griep” zijn of ontgiftiging. Drink extra water met een snufje zeezout. Als het niet gaat, eet dan wat meer gezonde vetten of een stukje fruit.

Moet ik biologische broth gebruiken? Ja, bij voorkeur wel. Botten van biologische dieren bevatten minder toxines en antibiotica-resten.

Disclaimer

Deze gids is bedoeld voor informatieve doeleinden en is geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel, zwangerschap of medicijngebruik altijd eerst je huisarts.

Bone Broth Nederland - *Jouw gids naar een gezonder leven.* Bezoek ons op: www.bone-broth.nl