Vegan Flex, het beste van twee werelden

Vegan Flex by Fittergy

Intro

Steeds meer mensen leven volgens de veganistische filosofie, omdat wetenschappelijk onderzoek de laatste jaren laat zien dat carnivoren (mensen die veel dierlijke voedingsmiddelen eten) vaker last hebben van westerse welvaartsziekten en overgewicht. **Daarbij realiseren steeds meer mensen zich de impact van de vleesindustrie op het milieu**

Overstappen naar volledig plantaardig voedsel lijkt inderdaad de kans op welvaartsziekten te verminderen. Alleen het verlies van spiermassa, toenemende vermoeidheid en verminderd herstel bij sporten liggen op de loer.

De oplossing is een flexibele vegan levenstijl: meet the best of both worlds.

Vitamine A tekort -

Spiermassa verlies -

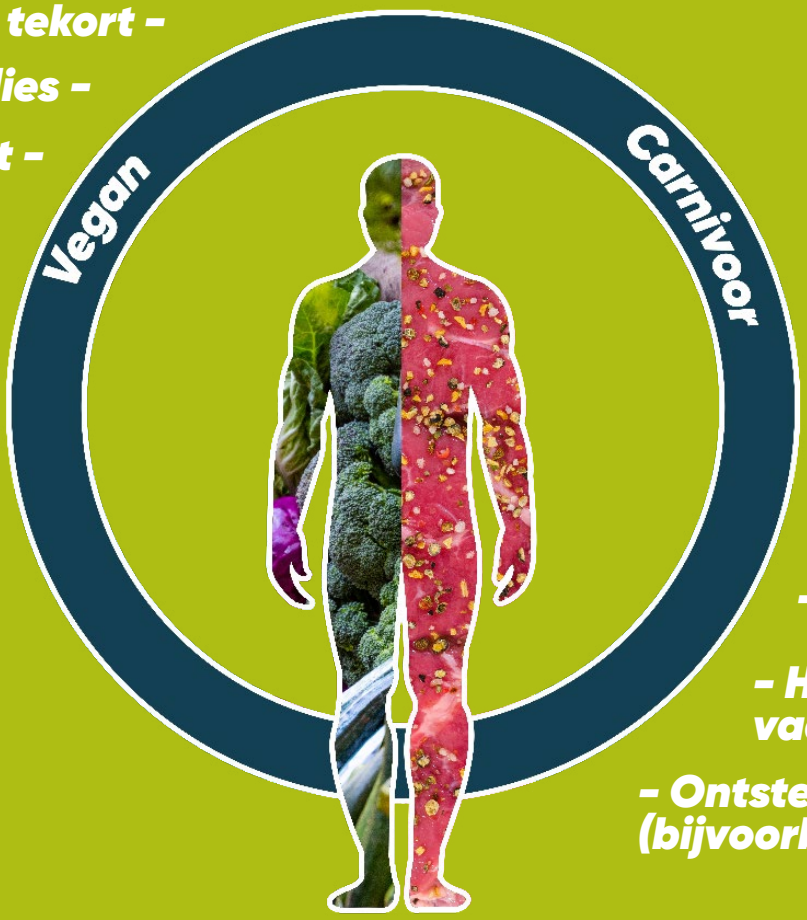
Vitamine D tekort -

B12 tekort -

IJzer tekort -

Zink tekort -

Mentale - vermoeidheid



- Obesitas

- Diabetes

- Hart- en vaatziekten

- Ontstekingsziekten (bijvoorbeeld reuma)

www.Veganflex.nl

Vegan Flex by Fittergy

Je kunt natuurlijk minder dierlijke producten eten en dit vervangen voor plantaardige voedingsmiddelen. Hiermee kun je al mooie resultaten bereiken. Wil je het optimale resultaat en ook nog eens je lichaam volledig ontgiften? Kies dan voor een uitgebalanceerd flexibel vegan voedingspatroon.

Vegan Flex by FIttergy is een fantastisch programma die past in onze westerse levenstijl. Je gaat elke dag scherp letten op de hoeveelheid dierlijke producten die je eet. Een aantal dagen eet je normaal, een aantal aaneengesloten dagen per week eet je volledig vegan. Je eet in het weekend een lekkere ribeye zonder al te veel te hoeven nadenken.

Kortom: je kunt in het weekend een Bourgondische levensstijl hebben en toch energiek en fit blijven. Probeer daarom eens twee dagen (minimaal 48 uur) ons uitgekiende en smakelijke Vegan Flex by Fittergy schema. Je doet dan hetzelfde wat door Draper aan de universiteit van Leiden getest is.

Veel succes!

Team Fittergy

In 10 dagen resultaat!

Wil je echt leren en ervaren hoe je een Vegan Flex leefstijl kan starten? Volg dan via één van de Fittery Coaches het volledige Vegan Flex programma. Vegan Flex is een 10-daagse detox.

Je bouwt in vier dagen je inname van dierlijke eiwitten af, daarna eet je vier dagen volledig plantaardig en tenslotte bouw je in twee dagen het eten van dierlijke eiwitten weer op.

Je eet volgens het intermittent fasting schema alle voeding binnen 10 uur. Doordat je lichaam 14 uur geen calorieën en voeding binnen krijgt, gaan je vetcellen gifstoffen en vet afgeven aan het bloed zodat ze uiteindelijk worden uitgescheiden.

En je probeert veel te bewegen. Elke dag minimaal 60 minuten rustig bewegen (wandelen of fietsen) en minimaal twee keer per week voor 30 minuten een intensievere sport zodat je gaat zweten. Vooral intervaltrainingen zorgen dat je goed gaat transpireren. Via zweet kun je ook de gifstoffen uitscheiden.

De resultaten zijn direct zichtbaar. Je valt dan tot 3 kilo af, Je leert veel meer over verantwoorde voeding, ervaart meer energie, je darmfunctie verbetert en er vindt een diepe ontgifting plaats. Hoe mooi is dat?

Ga de uitdaging aan!

Wil je de 48 uur veganistische uitdaging proberen? Bekijk dan de heerlijke VeganFlex-recepten die zijn inbegrepen

Als je meer wilt lezen over de wetenschappelijke bevindingen van Colleen Fogarty Draper met betrekking tot de 48-uurs effecten van veganisme, bekijk dan de volgende link:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29087622/

Ontbijt dag 1

Carrot cake overnight oats

60 g biologische havermout (70 g)
30 g geraspte wortel
10 g rozijnen
1 tl chiazaad
½ tl kaneel
Snuf gemberpoeder
240 ml amandelmelk (280 ml)
20 g walnoten, gehakt (50 g)

Bereidingswijze:

Meng de havermout, geraspte wortel, rozijnen, chiazaad, kaneel en gemberpoeder door elkaar in een jam- of weckpotje. Schenk de amandelmelk in delen er bij terwijl je roert.

Zet het potje afgedekt in de koelkast en laat dit een nacht staan. Haal de volgende ochtend de overnight oats uit de koelkast en bestrooi met gehakte walnoten. Dat wordt smullen!

Lunch dag 1

Italiaanse kikkererwtensalade

100 g kikkererwten (150 g)
1 gele paprika
1 tomaat
100 g gemengde sla
1 el olijfolie
1 el balsamico azijn
Peper en zout
10 zwarte olijven, gehalveerd
10 g pijnboompitten
Handje verse basilicum

Bereidingswijze:

Spoel de kikkererwten af. Snijd de paprika en tomaat in stukjes. Meng alle ingrediënten behalve de pijnboompitten en basilicum door elkaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Strooi ze samen met de basilicumblaadjes over de salade. Buon appetito!

Diner dag 1

Teriyaki tempeh met bloemkoolrijst

1 el sojasaus
1 el olijfolie
1 tl honing
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 tl gemberpoeder
50 g tempeh
200 g broccoli (300 g)
1 tl kokosolie
100 g kikkererwten (150 g)
200 g bloemkoolrijst (300 g)
Peper en zout

Bereidingswijze:

Maak in een kommetje een marinade van de sojasaus, olijfolie, honing, geperste knoflook en gemberpoeder. Snijd de tempeh in blokjes en roer door de marinade. Laat dit afgedekt minimaal 30 minuten intrekken.

Was de broccoli en kook of stoom in ongeveer 5 minuten beetgaar. Verhit ondertussen de kokosolie in een kleine koekenpan en bak de tempeh in een paar minuten goudbruin en krokant.
Spoel de kikkererwten af in een vergiet. Bereid de bloemkoolrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de kikkererwten door de bloemkoolrijst.

Schep eerst de kikkererwten-bloemkoolrijst op een bord en leg de broccoli en gebakken tempeh er bovenop of ernaast. Breng verder op smaak met peper en zout.

Ontbijt dag 2

Speculaas-mandarijn havermout

240 ml amandelmelk (280 ml)
60 g havermout (70 g)
1 tl speculaaskruiden
1 tl honing
1 mandarijn, in partjes
20 g amandelen, gehakt (50 g)
Snufje kaneel

Bereidingswijze:

Meng in een steelpannetje de amandelmelk met de havermout, speculaaskruiden en honing. Breng het rustig aan de kook en laat 3 à 5 minuten zachtjes koken. Draai vervolgens het vuur uit en laat nog even staan tot het de juiste dikte heeft voor jou. Doe de havermout over in een kom. Verdeel de mandarijnpartjes, gehakte amandelen en een snufje kaneel over de havermoutpap.

Lunch dag 2

Appel-linzensalade

100 g linzen (150 g)
1 kleine appel
½ rode puntpaprika
50 g cherrytomaatjes
100 g gemengde sla
1 el balsamico azijn
Peper en zout
20 g hazelnoten, gehakt (50 g)
10 g pittenmix (20 g)

Bereidingswijze:

Spoel de linzen af. Snijd de appel en paprika in stukjes en halveer de cherrytomaatjes. Doe alles in een schaal en meng met de sla en balsamico azijn. Breng op smaak met peper en zout.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan. Strooi de hazelnoten en pittenmix over de salade.

Diner dag 2

Vegan buddha bowl

150 g kikkererwten (200 g)
200 g bloemkoolroosjes (300 g)
2 el olijfolie
2 tl ras el hanout
Olijfolie spray
1 teentje knoflook, fijngehakt
100 g spinazie (200 g)
Peper en zout
100 g cherrytomaatjes
1 el hummus

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken op keukenpapier. Meng de kikkererwten en bloemkoolroosjes met 2 el olijfolie en 2 tl ras el hanout kruiden en verspreid over de bakplaat. Voeg naar wens nog wat peper en zout toe. Zet voor ongeveer 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Verhit ondertussen een koekenpan en spray in met olijfolie. Fruit de knoflook en voeg vervolgens de spinazie toe. Roerbak tot de spinazie is geslonken. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de cherrytomaatjes door de helft. Verdeel de bloemkoolroosjes, kikkererwten, spinazie en cherrytomaatjes over een diep bord of kom en maak af met wat hummus in het midden. Je vegan buddha bowl is ready to eat, eet smakelijk!

Vegan Flex by Fittergy