

Vasten, de tijd tussen Carnaval en Pasen

Vasten tijd. Volgens traditie is het tussen Carnaval en Pasen vastentijd. Nu zijn er diverse methodes om te vasten en heeft ieder land zijn eigen cultuur in deze.

Wat mij betreft betekent vasten dat je jezelf iets ontziet wat je heel lekker vindt (en eigenlijk ongezond is).

Zo zou je kunnen zeggen, ik drink in deze periode geen alcohol, of ik eet helemaal geen chocola, of ... Kortom vul het zelf maar in.

Maar vasten is vaak ook weer je lichaam reinigen van het uitbundige Carnavalsleven.

Tijdens Carnaval wordt er veel bier gedronken en bier zijn koolhydraten en die zitten nu waarschijnlijk op de heupen of rondom de buik. Dus het is tijd om te gaan vasten en koolhydraatarm te gaan eten.

Koolhydraatbeperkt (of koolhydraatarm)

eten hoort bij de Mediterrane leefstijl. Een leefstijl die wij prettig vinden en waarvan al in vele studies wetenschappelijk is bewezen dat het een gezonde leefstijl is.

Om jullie wat inspiratie te geven, onderstaand een 5 tal koolhydraatarme gerechten.

En wil je meer kilo's kwijt want de zomer komt er aan? Dan is

het volgen van een koolhydraatarm programma van Straight
away de perfecte oplossing. Balans Soma heeft voor de maand
februari en maart een aanbieding: het intake gesprek (25,00)
is nu gratis.

Inspiratie voor koolhydraatarme gerechten

1. Bloemkoolrijst met kip in paprikasaus
2. Courgetti met aubergines
3. Boerenkool salade
4. Kip-broccoli-venkel-paprika pannetje
5. Spitskool sperziebonen wok