



## HET DETOXPROGRAMMA VAN RONALD

### DAG 1

- 07.00 uur ; groot lauw glas water met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 09.00 uur ; 600 gram fruit; peer/mango/blauwe bessen/frambozen/kaneel + 500 ml bio sojamelk  
ontbijt vitamine
- 14.00 uur ; 200 ml water / greens / hele avocado  
lunch vitamine
- 16.00 uur ; crossfit workout van 40 minuten
- 17.00 uur ; 50 gram noten en 100 gram rode paprika
- 18.30 uur ; 700 gram witte bonen / uien / rode paprika / courgette / bio tomaten passata / kokosolie  
200 gram kabeljauw  
diner vitamines
- 23.00 uur ; avond vitamines

### DAG 2

- 07.00 uur ; groot lauw glas water met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 08.45 uur ; 600 gram fruit; peer/mango/blauwe bessen/frambozen/appel/banaan/kaneel + 500 ml bio sojamelk  
ontbijt vitamine
- 10.00 uur ; crossfit workout van 20 minuten / 20 minuten infrarood cabine
- 11.30 uur ; 200 ml water /whey greens/hele avocado
- 14.00 uur ; salade van bieten/veldsla/bosui /olijfolie/mosterd/maple syrup  
lunch vitamine
- 16.00 uur ; 50 gram noten en 100 gram tomaten
- 18.30 uur ; 600 gram rijst van romanesco/sperziebonen/ui/knoflook/kokosolie paprika  
200 gram schar  
diner vitamines
- 23.00 uur ; avond vitamines

day tracker geeft 3050 verbrande calorieën aan

### DAG 3

- 07.00 uur ; groot lauw glas water met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 08.15 uur ; 150 gram havermout/cranberry's/ongezwavelde abrikozen/kaneel/kokend water  
vitamine
- 12.30-21.00 uur ; SAUNADAG
- 13.00 uur ; 200 ml water/whey greens/hele avocado + 50 gram ongebrande noten en wortelen



- 15.30 uur ; vitamine
- 600 gram fruit; peer/mango/blauwe bessen/frambozen/appel/banaan/kaneel + 500 ml bio sojamelk + 80 gram pure chocolade (75%)
- 18.00 uur ; dorade filet + 400 gram groenten
- vitamine
- 23.00 uur ; avond vitamine

day tracker geeft 3025 calorieën aan

#### DAG 4

- 06.15 uur ; groot lauw glas water met keltisch zeezout
- groot glas met groene thee
- 08.00 uur ; 40 min crossfit workout
- 09.00 uur ; 600 gram fruit; peer/mango/blauwe bessen/frambozen/appel/banaan/kaneel + 500 ml bio sojamelk
- vitamine
- 11.45 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado
- 14.30 uur ; 200 gram pasta / olijfolie / knoflook + 600 gram groenten
- vitamine
- 18.30 uur ; 50 gram ongebrande noten en wortelen
- vitamine
- 22.00 uur ; avond vitamine

day tracker geeft 3360 calorieën aan

#### DAG 5

- 06.15 uur ; groot lauw glas water met keltisch zeezout
- groot glas met groene thee
- 08.45 uur ; 150 gram haverhout / cranberry's / ongezwavelde abrikozen / kaneel / kokend water
- vitamine
- 11.30 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado + 50 gram ongebrande noten en wortelen
- 14.00 uur ; 600 gram spruiten, sperziebonen en uien 200 gram victoriabaars
- vitamine
- 17.00 uur ; 500 gram appel, kaki en banaan
- vitamine
- 23.00 uur ; avond vitamine

day tracker geeft 2360 calorieën aan



Na 5 dagen detoxen ben ik 500 gram lichter. Tot dit moment merk ik fysiek of mentaal weinig van het programma. Het verschilt niet heel veel van mijn vaste voedingspatroon, los van de flinke hoeveelheden kwark, yoghurt en kipfilet die ik normaal neem. Het moeilijkste is het eten van alle maaltijden binnen 10 uur. Wat ik wel ervaar is dat het lijkt alsof mijn huid losser op mijn lichaam zit waardoor ik het makkelijker vast kan nemen. Ik ben benieuwd hoe ik de volgende 5 dagen ga ervaren.

#### DAG 6

08.00 uur ; groot lauwwater met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee  
12.15 uur ; 150 gram havermout / cranberry's / ongezwavelde abrikozen / kaneel / kokend water  
vitamine  
14.30 uur ; 300 gram tomaten en paprika met olijfolie  
17.00 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado + 50 gram ongebrande noten en wortelen  
vitamine  
14.00 uur ; 600 gram paprika, courgette, grote bonen, 200 gram bio quinoa  
vitamine  
22.15 uur ; 500 gram appel, kaki en blauwe bessen, 500 ml bio soja + kaneel  
vitamine  
02.30 uur ; avond vitamine

day tracker geeft 2770 calorieën aan

#### DAG 7

09.30 uur ; groot lauwwater met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee  
10.00 uur ; 150 gram havermout / cranberry's / ongezwavelde abrikozen / kaneel / kokend water  
vitamine  
11.00 uur ; 40 min crossfit workout  
12.00 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado  
14.30 uur ; 500 gram appel, ananas en blauwe bessen, 500 ml bio soja + kaneel  
vitamine  
18.30 uur ; 600 gram paprika, courgette, zwarte bonen en ui, 100 gram bio couscous + 200 gram victoriabaars  
vitamine  
22.00 uur ; avond vitamine

day tracker geeft 2840 calorieën aan



## DAG 8

- 06.30 uur ; groot lauwwater met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 09.00 uur; 500 gram fruit; blauwe bessen / ananas / appel + 500 ml bio soja melk + kaneel  
ontbijt vitamine
- 11.00 uur ; 20 min crossfit workout + 20 min infrarood sauna
- 12.00 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado  
lunch vitamine
- 14.00 uur ; 50 gram noten + wortelen
- 18.30 uur ; 600 gram doperwtten / uien / rode paprika / courgette  
100 gram quinoa + 200 gram kabeljauw  
diner vitamines
- 23.00 uur ; avond vitamines

day tracker geeft 3050 verbrande calorieën aan

## DAG 9

- 06.30 uur ; groot lauwwater met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 09.00 uur; 500 gram fruit; blauwe bessen / ananas / appel + 500 ml bio soja melk + kaneel  
ontbijt vitamine
- 11.30 uur ; 200 ml water / whey greens / hele avocado  
lunch vitamine
- 14.00 uur ; 50 gram noten + wortelen
- 18.30 uur ; 600 gram doperwtten / uien / rode paprika / courgette  
100 gram quinoa + 200 gram kabeljauw  
diner vitamines
- 23 uur ; avond vitamines

day tracker geeft 2416 verbrande calorieën aan

## DAG 10

- 06.30 uur ; groot lauwwater met keltisch zeezout  
groot glas met groene thee
- 08.00 uur ; 20 min crossfit workout + 20 min infrarood sauna
- 09.00 uur ; ontbijt vitamine 200 ml water / whey greens / hele avocado  
ontbijt vitamine
- 12.00 uur ; 500 gram fruit; blauwe bessen / ananas / mango / peer + 500 ml bio sojamelk + kaneel  
lunch vitamine



14.00 uur ; 50 gram noten + wortelen  
18.30 uur ; 200 gram victoriabaars, zwarte bonen, puntpaprika, tomaat, bosui en opnieuw  
100 gram quinoa  
23.00 uur ; avond vitamines

day tracker geeft 2785 verbrande calorieën aan

In de 10 dagen ben ik onder de streep uiteindelijk 500 gram gewicht verloren. Ik merkte vooral vanaf dag 7 dat mijn lichaam hard aan het werk was. Dit maakte ik op uit het feit dat ik het van binnenuit enorm koud kreeg. Dit herkende ik vanuit de Sportvasten periodes. Veel fysiek verschil merkte ik niet op met uitzondering dat mijn broek duidelijk losser zat na de 10 dagen. Mogelijk waren mijn darmen minder uitgezet na de 10 dagen. Mentaal heb ik ook geen verschil ervaren. Maar, het grootste verschil na 10 dagen detox heb ik ervaren met mijn slaapkwaliteit en uitgerust opstaan! Mijn day tracker registreert mijn slaap en deze gaf aan dat mijn rusthartslag in die 10 dagen gedaald was van gemiddeld 49 hartslagen per minuut naar 42. Tevens is mijn slaapkwaliteit omhoog gegaan met een gemiddeld onrustige slaapkwaliteit van 2 op een schaal van 5 naar een 4 op een schaal van 5. Deze duidelijke verandering bij mij persoonlijk heb ik als meest positieve ervaren, aangezien de wetenschap duidelijk aangetoond heeft dat de kwaliteit van je slaap van grote invloed is op je algehele gezondheid voor nu en in de toekomst. Het gehele traject ervaar ik als een positieve boost voor je lichaam en het programma is uitstekend vol te houden. Door deze ervaring zal ik wekelijks elementen uit het programma toepassen en het gehele programma om de 4 maanden opnieuw doorlopen.

**"Door te detoxen is mijn slaapkwaliteit omhoog gegaan en sta daardoor uitgeruster op!"**