

## **Dieetadvies van "Frij ZIJN"**

Dit dieetadvies is ontwikkeld op basis van mijn jarenlange ervaring met prachtige medicijnen die ik tijdens mijn ceremonies en trainingen gebruik. Door je aan dit dieet te houden, kun je een diepere spirituele groei en persoonlijke ontwikkeling ervaren.

Hoe meer je je hieraan houdt, hoe beter het effect en hoe langer de voordelen na mijn ceremonie of training zullen aanhouden.

### **"Frij ZIJN" Dieetplan voor de komende week**

Algemene Richtlijnen:

#### **Vermijd:**

- Voedingsmiddelen rijk aan tyramine, Vlees, vis, zuivelproducten, suiker, zout, oliën (behalve een beetje olijfolie), pittig eten, oude kazen, alcohol, cafeïne, gefermenteerde producten, bewerkte voedingsmiddelen en vleeswaren, chocolade en citrusvruchten.
- Vermijd chemische producten zoals shampoo en deodorant.

#### **Toegestaan:**

- Verse groenten, vers fruit (behalve Citrus), volle granen, peulvruchten, noten, zaden, en plantaardige eiwitten (zoals tofu en tempeh).

**Hydratatie:** Drink voldoende, bij voorkeur gezuiverd water, en kruidenthee. Voorbeeld

#### **Dag 1:**

- Ontbijt: Havermout met amandelmelk, chiazaad en blauwe bessen.
- Lunch: Quinoa salade met gestoomde groenten zoals broccoli, wortelen, en spinazie. Voeg een kleine hoeveelheid olijfolie toe.
- Snack: Een handvol amandelen of walnoten met een appel of banaan.
- Diner: Linzensoep met knoflook, ui (minimaal), zoete aardappel en spinazie, geserveerd met bruine rijst.
- Avond: Lichte salade van bladgroenten met tomaat, komkommer en avocado.

#### **Dag 2:**

- Ontbijt: Smoothie van spinazie, banaan, en kokosmelk.
- Lunch: Bruine rijst met gestoomde groenten en kikkererwten.
- Snack: Wortelstengels met humus.
- Diner: Zoete aardappel curry met kokosmelk en linzen.
- Avond: Courgettepasta met pesto van basilicum en noten.

#### **Dag 3:**

- Ontbijt: Boekweitpannenkoeken met bosbessen en ahornsiroop.
- Lunch: Bulgur salade met granaatappel, munt en amandelen.
- Snack: Groene appel met een handjevol ongezouten noten. Diner: Gegrilde groenten met Quinoa.
- Avond: Komkommersalade met dille en citroen.

#### **Dag 4:**

- Ontbijt: Chia pudding met kokosmelk en frambozen
- Lunch: Quinoa met gegrilde courgette, paprika en kikkererwten.
- Snack: Paprika reepjes met tahin.
- Diner: Gebakken tofu met zilvervliesrijst en gestoomde broccoli.
- Avond: Salade van tomaten, komkommer, en rode ui.

### Dag 5:

- Ontbijt: Overnight Oats met amandelmelk, chiazaad en aardbeien.
- Lunch: Linzensalade met verse spinazie, cherrytomaten en een beetje olijfolie.
- Snack: Stukjes appel met amandelboter.
- Diner: Stoofpot van kikkererwten met tomaat en courgette.
- Avond: Gemengde bladgroenten met avocado en een lichte vinaigrette.

### Aanvullende Voorbereiding:

Richt je op je intentie en waarom je dit doet. Breng tijd door in de natuur, blijf bij jezelf, en vermijd afleiding zoals sociale media. Vast zo nodig, maar zorg ervoor dat je voldoende kracht behoudt.

Kruidenthee is altijd toegestaan of drink, bij voorkeur, gezuiverd water.

Let goed op je dieet, maar zorg ook dat je niet te weinig binnenkrijgt, zodat je in je kracht blijft, want het proces is al intens genoeg.

Ik begeleid je met alle liefde en zorgen voor je veiligheid. Zorg jij ervoor dat je gezond blijft eten, ook al is dit een nieuwe manier van eten.

Ik ben ontzettend trots op jou en ik sta klaar om je te begeleiden.

Ik nodigen je uit om diep naar binnen te gaan. Het vereist moed om hieraan deel te nemen, en ik heb alle respect en liefde voor jou.

**Ga ervoor en maak er iets moois van!**