Recovery Detox Plan

Ready. Set. Detox.

Super goed dat je een detox hebt besteld!
Om het maximale uit je detox te halen heb ik samen met onze voedingsdeskundige, Elma van der Vlies, een Recovery Plan voor je samengesteld.

Lees het plan goed door en bereid je voor op meer energie, een heldere geest en een verlicht gevoel. Heb je nog vragen, dan kun je ons altijd mailen of een berichtje via Instagram sturen.

Liefs,

Priscilla

Inhoudsopgave

1. Wanneer starten met een detox?
2. Instructies bewaren en gebruik sapjes
3. 3 - fasen: Pre-tox, Detoxdagen, After detox
4. Meestvoorkomende detoxklachten en oplossingen
5. Recepten
6. Tips om gezond te blijven eten

Wanneer starten met een detox?

Meest gekozen dag

In principe kan je alle dagen van de week starten met de detox. De meest gekozen dag is de maandag. Op vrijdag begin je met de pre-detox en op maandag start je.

Tip voor vrouwen

Omdat een detox veel van je lichaam vraagt, is het goed om de detox te starten als je in de 2de week van je cyclus zit. Dit is dus na de menstruatie. Zo zorg je ervoor dat je het minste kans hebt op ongemakken tijdens de detox.

LET OP!

Detoxen is niet geschikt voor kinderen onder de 16 jaar, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen die medicatie gebruiken of langdurig ziek zijn. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts.

Instructies bewaren en gebruik sapjes

Houdbaarheid
Onze sapjes zijn ongeveer 10 maanden houdbaar vermits bevroren. Controleer de datum op het etiket. Eenmaal ontdooit zijn de sappen 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Ontdooien
Plaats het sapje in de koelkast(ontdooit in ca. 25 uur) of buiten de koelkast (ontdooit in ca. 6 uur).

Bewaren in de koelkast
Ongeopend tot wel 3 dagen goed. Voor optimale voedingsstoffen binnen 24 uur opdrinken.

Voor gebruik
Goed schudden: voor een gelijkmatige smaakbeleving – schud het sapje goed voor gebruik!

3 - Fasen Plan

Het Cilly Recovery Plan biedt een driedelig detoxprogramma: voorbereiding, detox en herstel. Dit stapsgewijze plan helpt je lichaam zich aan te passen, de detoxfase optimaal te benutten en rustig te herstellen, waardoor je bijwerkingen minimaliseert en het lichaam optimaal ondersteunt.

Fase 1: Pre-tox

Doel

Je lichaam in 3 dagen rustig voorbereiden op de detox. Zo geef je je lichaam de tijd om zich aan te passen en is de overgang naar de detox soepeler.

Afbouwen van gewoontes

Verminder cafeïne (max. 1 kopje koffie), witbrood, witte rijst, gefrituurd voedsel en zuivel. Zo bereid je je lichaam voor op lichtere en zuivere voeding die de detox biedt.

Vermijden

Alcohol, sigaretten, bewerkt voedsel, medicatie (in overleg met arts), suiker/snoep, groene/zwarte thee.

Meer hydratatie

Drink meer water en kruidenthee, om te hydrateren en afvalstoffen af te voeren. Dit mag je tijdens de detox ook blijven doen.

Fase 1: Pre-tox

Rook je of heb je gerookt? Ben je gewend om (veel) alcohol te drinken?
Dan kunnen de klachten sterker zijn. Wanneer je te veel klachten krijgt, lijkt het erop dat je lichaam de afvalstoffen die vrij komen onvoldoende kan verwerken en afvoeren.

Begin in dat geval 1 of 2 dagen eerder met de pre-detox fase, voordat je aan de detox fase begint. Iedereen reageer anders en soms is het nodig je lichaam wat meer tijd te geven om aan het echte Detoxen te beginnen.

Fase 2 - Detoxdagen

Doel

Je lichaam reinigen en rust geven met voedzame sappen, shots, soepen en thee. Duur: 2-7 dagen.

Begin de dag met een boost

Start de ochtend met een Gembershot om je spijsvertering en energie een oppepper te geven. Voor een extra zachte ervaring kun je het shot ook toevoegen aan een glas warm water. Het warme water helpt je darmen op gang te komen, wat essentieel is voor een goed begin van de dag.

Fase 2 - Detoxdagen

Kleurrijke dag

Elke kleur groente heeft weer verschillende vitamines en mineralen. Daarom wissel je de kleuren af. Zo krijg je een breed scala aan voedingsstoffen binnen die je lichaam ondersteunen tijdens het herstel.

Calorieën

Tijdens de detox krijg je tijdelijk verminderde calorie inname. Groente en fruit bevatten weinig calorieën, maar zijn wel rijk aan gezonde voedingsstoffen. De verminderde calorieën kan leiden tot gewichts- en vochtverlies. Je krijgt minder calorieën binnen, maar niet te weinig energie.

Thee

Onze unieke kruidenthee helpt je darmen verder tot rust te brengen. De thee bevordert ook de opname van vocht en heeft een kalmerend effect op je spijsvertering. Een ideale manier om je detox compleet te maken.

Tip bij honger

Voel je je tijdens fase 2 af en toe zwak of heb je honger? Probeer dan langzaam stukjes rauwe groente te kauwen of een biologische salade te eten. Dit soort momenten horen erbij tijdens een detox. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Wees geduldig en lief voor jezelf.

Fase 2 - Detoxdagen

Gebruik onderstaand schema voor de door jou gekozen aantal dagen detox.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
7.00/ 9.00 uur	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml	Gember shot 30 ml
10.00/ 11.00 uur	Healthy Hero 230 ml	Hallo Pumkin 230 ml	Healthy Hero 230 ml	Celery Juice 230 ml	Sun's Out 230 ml	Celery Juice 230 ml	Sun's Out 230 ml
12.00/ 13.00 uur	Sun's Out 230 ml	Willows Garden 230 ml	Pink Ruby 230 ml	Red Explosion 230 ml	Healthy Hero 230 ml	Healthy Hero 230 ml	Celery Juice 230 ml
14.00/ 15.00 uur	Popeye 230 ml	Popeye 230 ml	Popeye 230 ml	Hallo Pumpkin 230 ml	Celery Juice 230 ml	Hallo Pumpkin 230 ml	Red Explosion 230 ml
15.00/ 16.00 uur	Celery Juice 230 ml	Celery Juice 230 ml	Celery Juice 230 ml	Popeye 230 ml	Hallo Pumkin 230 ml	Red Explosion 230 ml	Healthy Hero 230 ml
16.00/ 17.00 uur	Made with Love 230 ml	Healthy Hero 230 ml	Hallo Pumpkin 230 ml	Made with Love 230 ml	Popeye 230 ml	Popeye 230 ml	Made with Love 230 ml
18.00/ 19.00 uur	Soep naar keuze	Soep naar keuze	Soep naar keuze	Soep naar keuze	Soep naar keuze	Soep naar keuze	Soep naar keuze
19.00 uur	Pink Ruby 230ml	Pink Ruby 230 ml	Made with Love 230ml	Pink Ruby 230ml	Red Explosion 230 ml	Sun's Out 230 ml	Pink Ruby 230ml
20.00/ 22.00 uur	Thee van de dag	Thee van de dag	Thee van de dag	Thee van de dag	Thee van de dag	Thee van de dag	Thee van de dag

LET OP! De samenstelling kan afwijken van het schema. Dit komt omdat we mee bewegen met de seizoenen. Het is belangrijk dat je sap kleur afwisselt gedurende de dag.

Fase 3 - After Detox

Yes, je hebt het gehaald! Je kan echt trots zijn op jezelf! We begrijpen dat een koekje of snoepje in de kast nu extra verleidelijk is, maar probeer de verleiding te weerstaan.

Doel

Het is tijd om je voeding rustig weer opbouwen, met aandacht en zorg. Duur: 3 dagen.

Bewust kiezen

In deze fase is het belangrijk dat je bewust kiest wat je eet en dat je voeding stap voor stap weer uitbereidt. Zie dit als een nieuwe start voor je lichaam, waarin het de kans krijgt om langdurig van de welverdiende rust en herstel te genieten. Bouw je dagmenu langzaam op en let goed op hoe je lichaam reageert op deze veranderingen.

Voeding om nog even te vermijden

Vermijd voorlopig nog koffie, snoep en alcohol. DIt geeft je lichaam de ruimte om zijn herstel optimaal voort te zetten.

Fase 3 - After Detox

Opbouwschema voor het After Detox

1 dag na je Detox

Op deze dag kan je voorzichtig uitbreiden. Hier een lijst met ingrediënten die je lichaam de nodige voedingsstoffen geven zonder te overbelasten. Ook kan je plantaardige zuivelopties toevoegen die een lichte en gezonde grond van eiwitten en vetten zijn, wat perfect is voor je herstel.

Voedzame opties

- Rauwe groente
- Verse groentesoep
- Salades
- Knollen
- Peulvruchten
- Fruit
- Noten en zaden

Plantaadige zuivelopties

- Sojamelk
- Amandelmelk
- Havermelk
- Kokosproducten

Fase 3 - After Detox

Opbouwschema voor het After Detox

2 dagen na je Detox

Op de tweede dag na je Detox kun je je voeding verder uitbreiden met lichte en voedzame keuzes. Je kan alles eten van 1 dag na je detox en daaraan kan je (glutenvrije) granen toevoegen voor extra vezels en energie.

(Glutenvrije) granen

- Boekweit
- Bruine rijst
- Quinoa

3 dagen na je Detox

De laatste opbouw dag na je detox alweer. Deze dag kan je alles eten van de 2 dagen hiervoor.

Extra toevoegen aan opbouwschema

- Eieren
- Bonen

Meestvoorkomende detoxklachten en oplossingen

Tijdens de detox kun je ongemakken ervaren doordat je lichaam zich aanpast en reinigt. Deze bijwerkingen zijn tijdelijk en verminderen meestal na een paar dagen. Neem voldoende rust, blijf gehydrateerd, en besef dat je lichaam zichzelf van binnenuit vernieuwt.

Duizeligheid en misselijkheid

Dit kan ontstaan door veranderingen in je bloedsuikerspiegel.

Onrustige darmen en veranderde stoelgang

Door de grote hoeveelheid vezels en nieuwe voedingsstoffen kunnen je darmen reageren.

Hongergevoel

Je lichaam moet wennen aan de lichtere, vloeibare voeding.

Hoofdpijn

Dit kan komen door een lager cafeïnegebruik of het afvoeren van afvalstoffen.

Vermoeidheid of rusteloosheid

Omdat je lichaam zich op herstel richt, kun je tijdelijk minder energie hebben.

Andere klachten

Zoals onaangename lichaamsgeur, een onrustige huid en lichte spier- of gewrichtspijn.

Recepten

Recept tijdens de Pre Tox

Deze salade bevat veel antioxidanten en gezonde vetten die je lichaam ondersteunen in de voorbereiding op de detox.

Ingrediënten

- 1 handje spinazie
- 1/2 rode biet, in plakjes
- 1 wortel, in reepjes
- 1/2 avocado, in stukjes
- 1 el olijfolie
- sap van 1/2 citroen
- peper en zout naar smaak

Optioneel
wat zaden of pitten als topping

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg de rode biet en wortel op een bakplaat.
3. Besprenkel met olijfolie
4. Rooster 20-25 minuten tot ze zacht zijn.
5. Meng ondertussen de spinazie met de avocado en leg de geroosterde groenten erop.
6. Besprenkel de salade met citroensap en breng op smaak met peper en zout.
7. Voeg eventueel zaden of pitten toe voor extra crunch.

Recepten

Recept tijdens de pre- en afterdetox dag 2

Deze salade is licht, voedzaam, en zit boordevol vezels en eiwitten wat ideaal voor en na de Detox is. Linzen helpt de bloedsuiker in balans te houden en bevordert de spijsvertering.

Ingrediënten

- 200 gram groene of bruine linzen (vooraf gekookt)
- 1 komkommer in blokjes gesneden
- 1 wortel, julienne gesneden
- 1/2 ui, fijgehakt
- 1 avocado, in blokjes gesneden
- 1 handvol verse koriander of peterselie, fijngehakt
- 1 handvol spinazie of rucola
- 1 el olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1 tl appelazijn
- zout en peper naar smaak
- 1 tl gerookte paprikapoeder (optioneel)

Bereiding

1. Kook de linzen volgens aanwijzingen verpakking, zorg dat de linzen nog een beetje een bite hebben.
2. Maak de dressing: meng in een kom de olijfolie, citroensap, appelazijn, gerookte paprikapoeder (indien gebruikt), zout en peper.
3. Meng de salade in een grote kom: linzen, komkommer, wortel, ui, avocado, en de groene blad groente (spinazie of rucola).
4. Voeg de dressing toe aan de salade en met goed door elkaar
5. Garneer met verse koriander of peterselie.

Tips om gezond te blijven eten

Yes, de detox zit erop! Hopelijk voel je je nu fris, energiek en herboren. Zonde om terug te vallen in ongezonde gewoontes, toch? Daarom deel ik tips om je gezonde lifestyle vol te houden. En geen zorgen: zelfs als je even de mist ingaat, helpen deze tips je snel weer op weg naar een energieke, gezonde jij!

Smoothie
Aan een smoothie kun je diverse groenten toevoegen, zoals een handje spinazie, boerenkool of bietenblad. Ben je druk? Met een maandbox van Cilly Juices heb je altijd een groente sap in huis.

Omelet
Left-over groenten zijn perfect voor een omelet. Denk aan paprika, ui, spinazie of champignons. Bak de groenten eerst en voeg daarna de geklutste eieren toe.

Snoepgroenten
Snackgroenten zoals snoepkomkommers, snoeptomaatjes, mini-paprikaatjes en radijsjes zijn een must op je boodschappenlijstje. Altijd gezond en lekker binnen handbereik.

Kiemgroenten
Kiemgroenten zijn een supergezonde en makkelijke toevoeging. Gebruik ze op een cracker, boterham, in een salade of als topping voor soep.

Groentesoep
Maak elke week een groentesoep, zoals courgettesoep, broccolisoep of paprika-wortelsoep.