

DANIEL VASTEN

Ten eerste zijn we heel blij dat je besloten hebt om mee te doen aan het Daniël-vasten voor de komende drie weken! Ten tweede, de lijst met voedingsmiddelen die we hebben gegeven is een eerste stap om je na te laten denken over het maken van betere keuzes wat voedsel betreft. Onthoud, het vasten gaat om het groeien in je relatie met God. En het gaat Hem er niet om wat er in je maag zit, maar wat er leeft in je hart. Daniël's besluit om het voedsel van de koning te laten staan was een uiterlijk symbool van een innerlijk besluit dat hij maakte tegenover God. Laat de keuzes die je de komende drie weken gaat maken, een reflectie zijn van de honger die je hebt naar Gods aanwezigheid in je leven.

Er is geen kant-en-klare lijst met wat je wel en niet mag eten tijdens het Daniël-vasten. Het gaat erom dat we in de komende 20 dagen leven naar de geest van Daniël. Als er iets is dat niet op de lijst staat, maar waarvan jij denkt het in aanmerking komt als 'eten voor de koning', vraag dan aan God om je te laten zien of het wel of geen deel mag uitmaken van jouw dieet in de komende weken. De details van het vasten zijn tussen jou en God – gebruik deze tijd om je op Hem te richten. God gaat je zeker zegenen op onverwachte manieren tijdens het vasten. We moedigen je aan om je gebeden op te schrijven, net als de vele manieren waarop God zich aan je bekent maakt. We kunnen niet wachten om te zien wat God in jouw leven gaat doen!

Richtlijnen voor het vasten

Focus

Het vasten is een geestelijke discipline, bedacht om ons meer met God te verbinden. We vasten om onze relatie met Hem te verdiepen en om in Zijn wegen te wandelen, naar Zijn bedoeling. De beste manier om dit te doen is door ons eetpatroon om te buigen. Dit wordt bereikt door je gebruikelijke eten te vervangen door het lezen van de Bijbel, gebed en door schrijven. Het overkoepelende doel is om een echte honger te ervaren om tijd met God te besteden.

Timeline

Dag 1: 24 uur alleen vloeistoffen nuttigen

Drink water, natuurlijke vruchtensappen en cafeïnevrije kruidenthee

Dag 2: Begin met het Daniël-vasten

Begin met het eten van fruit en groenten. Dit zet je door tijdens de komende 20 dagen.

Dag 22: Stop met vasten

Menu

Het Daniël-vasten is een gedeeltelijke vorm van vasten, wat betekent dat je sommige alledaagse dingen niet meer mag eten. Maar je hebt wel genoeg alternatieven. Richt je op het eten van fruit en groenten die puur en eenvoudig zijn. We hebben een lijst bijgevoegd van dingen die je wel kan eten en dingen die je liever kan vermijden. Als je een bepaalde aandoening hebt die je verbieden om deel te nemen aan het Daniël-dieet, dan zijn er andere opties. Kies iets uit je dagelijkse routine (bijvoorbeeld specifieke voedingsmiddelen, drankjes, televisie en andere technologie) en vast daarvan tijdens de komende 21 dagen. Onthoud dat de details niet zo belangrijk zijn als de geest waar in je meedoet.

Als je bepaalde medische aandoeningen hebt, of vermoed dat je die hebt, raadpleeg dan je huisarts voordat je aan vasten begint.

Voedingsmiddelen die je kunt eten

Volkoren granen: bruine rijst, haver, gerst

Peulvruchten: gedroogde bonen, pinto bonen, spliterwten, linzen, erwten met een zwarte punt

Fruit: appels, abrikozen, bananen, bramen, bosbessen, meloen, kersen, veenbessen, vijgen, grapefruit, druiven, guave, galia meloen, kiwi, citroenen, limoenen, mango's, nectarines, papaja's, perziken, peren, ananas, rozijnen, pruimen, gedroogde pruimen, frambozen, aardbeien, pomelo's, mandarijnen, watermeloen

Groenten: artisjokken, asperges, bieten, broccoli, spruitjes, kool, wortels, bloemkool, selderij, chilipepers, maïs, komkommers, aubergine, knoflook, gember, boerenkool, prei, sla, , mosterdplanten (er zijn veel variëteiten: zie http://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_juncea), champignons, okraplant (gevonden in winkels met buitenlandse producten), uien, peterselie, aardappelen, radijs, koolraap, sjalotten, spinazie, spruiten, pompoenen, zoete aardappelen, tomaten, rapen, waterkers, courgette

Zaden, noten, taugé

Vloeistoffen: water (zoveel mogelijk), ongezoete sojamelk, cafeïnevrije kruidenthee, natuurlijk vruchtensap (geen toegevoegde suiker), extra-virgin olijfolie (kleine hoeveelheden), honing.

Voedingsmiddelen om te vermijden

Vlees, gevogelte, vis

Witte rijst

Gebakken eten

Cafeïne, koffie, thee (inclusief decafé)

Koolzuurhoudende dranken

Voedingsmiddelen met conserveringsmiddelen of toegevoegde stoffen

Geraffineerde suiker of suikervervangers

Witte bloem

Margarine, bakvet, varkensvet of andere vetrijke producten

Alle soorten brood

Zuivel (melk, boter, kaas, yoghurt, enz.)

* Belangrijke reminder: Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk water drinkt tijdens het vasten! Een belangrijk doel is om drie tot vier liter water per dag te drinken!