



5 SIMPELE, LEKKERE EN GEZONDE LUNCHES

ENERGIE VOOR DE HELE MIDDAG!

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM



ONTBIJT ALS EEN KEIZER,
LUNCH ALS EEN KONING
EN DINEER ALS EEN BEDELAAR.

Een voedzame lunch voorkomt de 4-uur dip.

Een voedzame lunch bestaat uit pure producten. Met puur bedoel ik niet- of licht industrieel bewerkte producten uit de natuur. Producten van wit meel kan je beter laten staan.

Denk wel aan:

- groenten, fruit, ongezouten noten, zaden, avocado
- vis, zeevruchten, eieren, zuivel
- volkoren brood en peulvruchten

Zorg dat je altijd groenten, fruit, blikjes zalm of tonijn (in eigen nat), blikjes peulvruchten, eieren, noten, zaden en avocado's in huis hebt. Deze pure producten helpen je om snel een lunch te maken en mee te nemen naar het werk.

Zo laat je je niet 'overvallen' door lunches die niet in jouw eetpatroon passen.

Hoe voorkom je de 4-uur dip?

- Eet een stevige, voedende lunch met groenten, vezels, eiwitten en vetten, maar zonder suiker of wit brood.
- Ga elk uur een paar minuten rekken & stretchen.
- Plan rond 16 uur een kleine activiteit om te ontspannen.
- Wees overtuigd dat je een 4-uurtje niet nodig hebt.

GEBRUIK JE LUNCH ALS EEN RUSTMOMENT. ZELFZORG MAAKT JE VEERKRACHTIG. KOOP EEN WECKPOT EN WEES VOORBEREID!

Weckpot met salade voor op het werk

Geef jezelf een mooie weckpot cadeau voor op het werk. Zorg dat je op je werk een flesje olijfolie, balsamico azijn, peper en mosterd hebt staan.

Vul je weckpot met allerlei groenten. Denk aan sla, komkommer, tomaatjes, paprika, wortel, bleekselderij, radijsjes, blikje peulvruchten of mais, Kijk wat je in je ijskast hebt staan.

Vul het aan met een avocado, een blikje tonijn of zalm, mozzarella, feta, gerookte kip of een gekookt ei.

Op het werk maak je je bord mooi op. Het oog wil ook wat. Je collega's zullen jaloers zijn. Zo'n weckpot neem je ook makkelijk mee op pad.

Ga er lekker van genieten, liefst niet achter je PC.

De lunch hoeft niet per se een broodmaaltijd te zijn. Wit brood EN zoet broodbeleg zorgen voor meer energiedips later op de middag.



**EEN GOEDE PLANNING IS HET HALVE WERK.
KOOK VOORUIT VOOR MEER DAGEN.
EEN BASIS INKOOPLIJST IS ERG HANDIG!**

Basisrecept soep

Fruit een uitje (eventueel met knoflook, gember). Voeg er kruiden aan toe (kerrie, kurkuma, komijn, groene kruiden, peper). Doe er een 1/2 liter bouillon bij en 1 kg groenten. Alles kan. Laat dit koken tot de groenten gaar zijn. Maak de soep fijn met een staafmixer en pas eventueel de dikte aan met nog meer bouillon. Maak af met peper en zout.

Vervolgens kan je het nog verfijnen met gemalen noten, pijnboompitten, verkruimelde feta, yoghurt, blokjes komkommer, garnaltjes of andere groenten voor een bite.

Vries het in potjes in. Elke dag verse soep op het werk!

Ideeën: Broccoli met kerrie, Courgette met ras-el-hanout, Wortelen met komijn, Pompoen met appel en gember, Rode bieten met feta, Prei met feta. Wees creatief.



Een soepmaker helpt je om meer groenten te gaan eten!

EEN SALADE IS NIET ALLEEN SLA! ZORG VOOR VERZADIGENDE PRODUCTEN EN MAAK HET NIET TE MOEILIJK.

Simpele salade voor de flinke trek.

Hoeveel tijd heb jij om een gezonde lunch te maken? Eet niet alleen wat sla, komkommer en tomaten. Dan heb je om 4 uur weer flinke trek. Verwen jezelf met lekkere toevoegingen.

Deze salade (2 pers.) bevat naast veldsla, trostomaatjes en komkommer ook een avocado, een blikje wilde zalm en een paprika. Vervolgens maak je een vinaigrette van 3 el olijfolie, 1 el balsamico azijn, 1 tl mosterd, 1 tl honing, peper en zout.

Je kan er eventueel 1 snee volkorenbrood bij eten.



Maak er een mooi kleurrijk schilderij van. Het oog wil ook wat!
Kinderen vinden kleurrijk eten veel aantrekkelijker.

DOE OOK BIJ DE LUNCH IETS IN DE PAN. IN 15 MINUTEN MAAK JE EEN PRIMA LUNCH! EEN AFWISSELING OP DE BROODMAALTIJD.

Een hapjes-, wok- of grillpan helpt je bij het klaarmaken van een snelle en voedzame lunch. Handig als je thuis werkt.

Doe trostomaatjes, een gele paprika en een koolrabi in blokjes in een hapjespan met wat olijfolie en laat 10 min. sudderen. De laatste 5 minuten doe je er 100 g scampi bij. Kruid met peper en zout. Snij ondertussen een peer in stukjes en knip verse koriander en voeg toe. Maak je bord mooi op.

Andere ideeën

- plakken courgette, paprika, aubergine en kipfilet in de grillpan. Kruid met ras-el-hanout.
- Moot zalm in de grillpan, daarnaast een salade van gekookte peultjes, plakken paprika in de grillpan, lente-ui en vinaigrette saus.
- Ui, knoflook en currypasta in de wok. Mix van groenten erbij en afmaken met 100 ml kokosroom. Eventueel zeevruchten of kalkoenfilet erbij.
- Warme avocadosoep.



WARME AVOCADO, TONGSTRELEND! VEEL VEZELS EN GEZONDE VETTEN ZORGEN VOOR EEN GOEDE VERZADIGING

Hoe maak ik warme avocado met zalm of garnalen?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 100g gerookte zalm fijn (of 100g kleine garnaltjes). Snij het groene deel van 2 lente-uitjes in stukken van een 1/2 cm.

Meng de zalm en lente-ui samen met 3 el platte kaas (kwark) en wat chillivlokken. Doe er eventueel wat olijfolie door om het smeug te maken.

Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het zalmmengsel in en op de avocado en zet het in een ovenschaal. Plaats de avocado's ca. 10 minuten in de oven. Strooi er geroosterde pijnboompitten over.



Er zijn zoveel ideeën op het internet voor andere lunches dan een broodmaaltijd. Verzamel recepten en stel je eigen digitale kookboek samen.

CREËER JE EIGEN LUNCH

Een goede, voedende lunch geeft je energie tot aan de avond. Vaak hebben mensen geen tijd om hun lunch te maken en 'behelpen' ze zich met wat op het werk aanwezig is. Hou de regie in eigen hand en neem je eigen, gezonde lunch mee. Beetje organisatie, maar grote winst!

Als Leefstijlcoach help ik mensen op weg naar een gezonde(re) leefstijl. Denk aan gezond gewicht, goede voeding, meer beweging, minder stress, meer energie en goede slaap. Zo help ik je om jouw gewenst gedrag te effectueren. Ga voor vitaal.

Ik coach ook ONLINE. Het eerste consult is gratis.

Verder organiseer ik (online) workshops en challenges, waarbij ik een groep gedurende een maand via WhatsApp coach. Kijk op mijn website voor meer informatie en mobiliseer je vrienden, collega's en familie voor een challenge of workshop op maat.

Bel me op 0473.110659 voor meer info.

www.go4vitality.com



facebook.com/go4vitality



linkedin.com/company/go4vitality



info.go4vitality@gmail.com



+32 (0)473 110659