



Go4Vitality

**5 SIMPELE,
LEKKERE EN GEZONDE
ONTBIJTJES**

ENERGIE VOOR DE HELE DAG!

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM

ONTBIJT ALS EEN KEIZER,

LUNCH ALS EEN KONING, EN DINEER ALS EEN BEDELAAR.

Een goede start is het halve werk

Een goed ontbijt zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel gedurende de hele ochtend.

Hoe merk je dat?

- Geen energiedipjes
- Minder aandrang om te snoepen
- Minder totale calorie-inname door goede verzadiging
- Fitter gevoel en betere concentratie
- Minder 'mood swings', hoofdpijn en vermoeidheid

Wat maakt een ontbijt super?

- veel vezels, voldoende eiwitten, gezonde vetten, maar **ongesuikerd**.
- Vezels uit noten, zaden, volkoren granen (havermout, volkoren brood), vers fruit en groenten.
- eiwitten uit melk- of sojaproducten, ei, kaas, yoghurt, platte kaas, noten, zaden. Neem (half)volle zuivel.
- gezonde vetten uit noten & zaden (met mate), vette vis, scheutje olie (olijf-, noten-, koolzaad-, lijnzaadolie)

Check of al deze voedingsstoffen in jouw ontbijt zitten. Je hebt dan lang een verzadigd gevoel en voldoende energie om de hele ochtend prettig door te komen.

Doe de check!

**GA ERVAN GENIETEN....
EN ONTDEK DE VOORDELEN VOOR JE
GEZONDHEID, JE GEWICHT EN JE VITALITEIT!**

Griekse yoghurt met frambozen/blauwe bessen

- 150 gram Griekse yoghurt (vol)
- 100 gram frambozen/blauwe bessen
- handje gemengde, ongezouten noten
- 1 eetlepel gemengde zaden



Boordevol eiwitten, gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Een lekker, voedend en verzadigend ontbijt.

ZORG VOOR 3 ONTBIJTVARIANTEN WAARUIT JE KUNT KIEZEN. VARIATIES MAKEN HET LEUK EN VOORKOMEN VERVELING.

Havermout zonder suiker

3 el havermout
2 el gemengde noten en zaden
1 el kokosrasp
250 ml (plantaardige) melk
1 appel in stukjes, bessen, kaneel, het eventjes staan.
snufje zout, 1 el olie

Hoe maak je het?

Doe de ingrediënten bij elkaar en zet het 5 minuten in de magnetron. Roer daarna goed door en laat



Maak het af met 1 el olie (lijnzaad, koolzaad) en wat blauwe bessen. Olie verzadigt extra en is goed voor de darmen en bloedsuikerspiegel.

Zeker in de winter is havermoutpap een warm, voedend en verzadigend ontbijt. Voel je goed.

BEN JE NIET ZO'N OCHTENDMENS? MAAK DE AVOND ERVOOR EEN 'OVERNIGHT OATS'.

Hoe maak je een 'Overnight oats'?

- Voeg 45 gram havermout, 120 ml amandelmelk, 2 el yoghurt (soya), 1 el zonnebloempitten, 1 el pindakaas en een snufje zout in een (weck)pot en meng.
- Sluit de pot en zet hem in de koelkast voor je gaat slapen.
- Voeg 's ochtends nog een handje bessen en een halve banaan in stukjes toe.

Varieer met soorten melk, yoghurt, zaden en fruit. Je kan ook noten, kaneel, cacao of kokos toevoegen. Wat je lekker vindt. Geniet ervan.



Bomvol goede vezels!

GROENTEN BIJ JE ONTBIJT? ONTDEK DE FRISHEID VAN SMAAKVOLLE GROENTEN IN DE OCHTEND.

Hoe maak je een Gevulde Omelet?

- Klop 2 eieren los met wat peper en zout.
- Verhit 1 el olijfolie in de pan en voeg de eieren toe.
- Bak de omelet 5 min. op een laag vuur tot ze bijna gaar is.
- Beleg je omelet met 50 g spinazie, een 1/2 avocado in blokjes en 100 g platte kaas (Hüttenkäse).
- Vouw de omelet dubbel en bak om en om nog enkele minuten, totdat de omelet volledig gaar is.
- Serveer met zalm, tomaten, komkommer of eventueel 1 snee **volkoren** brood.

Varieer met de groenten (paprika, tomaat) of doe er gerookte zalm bij. Maak op smaak met kruiden als bieslook, lente-uitje, verse tijm, oregano, kerrie etc.



Even wennen, al die groenten, maar het is gezond en lekker. Maak er een gewoonte van om bij elke maaltijd iets van groenten te eten. Vol vitamines, mineralen en vezels!

ZELFGEMAAKTE SUIKERVRIJE GRANOLA

GEEN TOEGEVOEGDE SUIKERS!

MAAK EEN GROTE VOORRAAD.

Hoe maak je suikervrije granola (basisrecept)?

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Meng 2 koppen havermout/boekweit, 1,5 kop gemengde zaden (zonnebloem, pompoen, hennep, lijnzaad, sesamzaad) en 1 kop gemengde noten naar keuze.
- Voeg 1 tl kaneelpoeder, 1 tl zeezout, 1 el gemberpoeder, of wat kardemompoeder toe en meng alles goed.
- Voeg 1 el olijfolie en 0,25 kop kokosolie toe en meng goed.
- Verdeel de mix over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 25 min. in de oven en roer halverwege om.
- Laat de granola volledig afkoelen voor je het in de pot doet.

Extra toevoegingen: kokosschilfers, gepofte rijst, cacaopoeder, rasp van sinaasappelschil.



Wil je toch zoeten, gebruik vers fruit.

Lekker bij een ontbijt met yoghurt en vers fruit.

Kant-en-klare muesli/cruesli bevat veel **toegevoegde suikers!**

KOOLHYDRAATARM?

Heb je genoeg van de witte boterham met choco? Deze 5 recepten helpen je bij een goede start van de dag. Ze passen binnen een koolhydraatarm dagmenu.

Koolhydraatarm eten is een leefstijl die je kan helpen om af te vallen, meer energie te krijgen en je vitaler te voelen. Het zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel, zodat je diabetes type 2 kan vermijden of zelfs kan terugdraaien.

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. Ga voor Vitaal.

Ik coach ook ONLINE. Het eerste consult is gratis.

Ik organiseer (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.

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